

Para ayudar a mi bebe estar saludable, cuidare de mis dientes y de mi persona.

Me comprometo a:

- Cepílese los dientes dos veces al día.
- Limpiarme los dientes a diario con hilo dental.
- Reducir el consumo de refrescos dulces, comidas azucaradas, y golosinas.
- Hacer una cita con el dentista.

Necesita ayuda en localizar un Dentista?

- ◆ **Contacte a su plan de AHCCCS y le ayudaran encontrar un dentista y hablar sobre sus beneficios dentales.**
- ◆ **Pregúntele a su doctor medico.**
- ◆ **Pregunte en Head Start o en WIC.**
- ◆ **Pregúntele a un amigo.**



SALUD ORAL Y TU BEBE

Una guía sobre la salud oral durante el embarazo



Información basada en materiales que se encuentran en <http://www.azdhs.gov>.

Sabia usted que sus problemas dentales y las de sus encías pueden afectar la salud de su bebe?

Problemas de encías pueden causar que tu bebe nazca prematuro, demasiado pequeño o ambas!

Visite a su Dentista. La enfermedad en las encías puede empeorar durante el embarazo. La enfermedad en las encías causa encías enrojecidas, adoloridas y sangrantes. Pero usted puede tener enfermedad de encías sin tener síntomas. La enfermedad en la encías se conoce como periodontitis.

Gérmes transferidos de su boca pueden causar caries en la boca de su bebe.

Haga cita para que le examinen y limpien sus dientes dos veces al año. Esto ayuda a combatir la bacteria en su boca. Si no tiene seguro dental llame a **ACTION (1-866-340-4337)** ellos le pueden informar sobre servicios de cuidado dental en su área.

Proteja a su bebe!



Natalie usa hilo dental porque es saludable para ella y su bebe.

Mantenga su Boca Saludable:

- ◆ Beba agua con fluoruro.
- ◆ Su agua de la llave tal vez tenga fluoruro. El Fluoruro es sano y seguro. Si compra agua embotellada revise la etiqueta para ver si tiene fluoruro.
- ◆ Use pasta dental con fluoruro y cepílese los dientes y encías dos veces al día.
- ◆ Use hilo dental a diario.
- ◆ Limite los bocadillos entre comidas y las golosinas. Coma 3 comidas saludables durante el día.