

Estoy embarazada. ¿Necesito cuidar mi boca de manera especial?

Los cambios hormonales cuando está embarazada pueden hacer que sus encías sean sensibles o se inflamen y causar sangrados. A esto se le llama gingivitis, o gingivitis del embarazo. Puede empezar en el segundo o tercer mes del embarazo y durar hasta el octavo mes.

¿Debo ir al dentista cuando estoy embarazada?

Usted reúne los requisitos para cuidado dental mientras está embarazada. La mejor manera para evitar los problemas de las encías relacionados al embarazo es empezar con encías saludables. Si está embarazada, o si planea embarazarse, visite a su dentista para un examen.

IMPORTANTE: Infórmeselo al personal del consultorio dental si está embarazada.

¿Puede mi salud dental afectar a mi bebé antes de que nazca?

Sí. Las encías infectadas durante el embarazo pueden causar que su bebé nazca antes de tiempo o con peso bajo. Si una mujer embarazada tiene caries sin tapar, los gérmenes que causan caries pueden ser transmitidos a su bebé.

¿Por qué debo cuidar mis dientes y encías después de que nazca el bebé?

Cerca del 70% de las caries en bebés son causadas por una enfermedad infecciosa. Las bacterias son transmitidas de las bocas de los padres a la boca de un bebé cuando se comparten alimentos o cucharas o cuando un adulto limpia un chupón (chupete) con su boca. Dichas bacterias pueden causar caries en la boca de un bebé.

Usted debe poder masticar y tragar alimentos para obtener los nutrientes que necesita para una buena salud. La mala salud dental puede afectar la manera como habla y su autoestima. Tratar las enfermedades dentales es costoso. Los niños y adultos pueden perder tiempo de escuela o de trabajo debido al dolor dental.



33 N. Central Avenue, Suite 211
Medford, OR 9750
gratis a 1-855-722-8208
TTY/TDD (teletipo) 1-800-735-2900
8 a.m.-5 p.m., lunes a viernes
www.jacksoncareconnect.org

¡La sonrisa de su bebé empieza antes del nacimiento!



¿Cómo puedo recibir cuidado dental?

Encuentre en su tarjeta de identificación de Cuidado Médico de DMAP el nombre y número de teléfono de su organización de cuidado dental (DCO, por sus siglas en inglés). Llámelos para concertar una cita.

¿Qué puedo hacer para mantener mi boca saludable durante el embarazo y después de éste?

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental una vez al día.
- Programe una cita con un dentista lo antes posible en su embarazo.
- Coma una dieta saludable que sea baja en azúcar para ayudar a prevenir caries.

¿Una mujer pierde calcio de sus dientes durante el embarazo?

No. El calcio que su bebé necesita proviene de su dieta, no de sus dientes. Si no ingiere suficiente calcio, su cuerpo lo tomará de sus huesos.

Coma alimentos saludables. Evite los bocadillos altos en grasas y altos en azúcar.

La buena nutrición es importante para sus dientes y encías durante el embarazo. Los dientes de un bebé empiezan a formarse antes del nacimiento. La nutrición de su bebé depende de lo que usted come. Los dientes y huesos de un bebé necesitan calcio para crecer.

Coma bastantes alimentos que contengan calcio, tales como leche, queso y yogurt sin grasa y bajos en grasa, frijoles secos y verduras con hojas verdes. Pregúntele a su proveedor de cuidado de salud si debe tomar algún suplemento de calcio y vitamina D.

Beba al menos ocho vasos de agua simple cada día.

¿Cuáles son bocadillos saludables?

Coma bocadillos de frutas frescas, verduras y queso. Permítase comer un postre pequeño al final de una comida en lugar de comer dulces y postres entre comidas. Las sodas, los dulces, los postres y los bocadillos secos salados como las papas fritas causan caries.

¿En dónde puedo obtener ayuda para comprar alimentos saludables?

Llame gratis al 1-800-SAFENET para presentar una solicitud para el programa de nutrición WIC (Mujeres, Recién Nacidos y Niños, por sus siglas en inglés). WIC proporciona alimentos para mujeres embarazadas, mujeres lactantes por hasta 12 meses después del parto, madres no lactantes hasta los seis meses después del parto y niños menores de cinco años de edad.

¿Está bien fumar mientras estoy embarazada?

El tabaco no es saludable para usted y el humo de segunda mano puede dañar a su bebé. Fumar puede causar problemas dentales y enfermedad de las encías. Los fumadores inhalan nicotina y monóxido de carbono, los cuales llegan al bebé por medio de la placenta. La nicotina y el monóxido de carbono evitan que su bebé reciba los nutrientes y el oxígeno que necesita para crecer. Llame a la Línea Telefónica para Dejar de Fumar de Oregon al 1-877-270-7867 o a la línea en español al 1-877-266-3863 para recibir ayuda para dejar de fumar o masticar tabaco. El número TTY/TDD (para personas con problemas de audición o del habla) es el 1-877-777-6534.

