

¡SALUD DENTAL

DURANTE EL EMBARAZO

es importante!

¿Sabía usted que las infecciones bucales durante el embarazo pueden perjudicar tanto a la madre como al bebé?

- Las infecciones bucales pueden provocar una enfermedad llamada preeclampsia, que es la principal causa de muerte en una madre embarazada y limita el flujo sanguíneo a su bebé.
- Las infecciones bucales aumentan el riesgo de padecer el síndrome del bebé prematuro y de bajo peso al nacer, que incluye:
 - » Problemas respiratorios.
 - » Mayor riesgo de infecciones.
 - » Problemas digestivos.
 - » Síndrome de falta de crecimiento.
 - » Síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

¿Cuáles son los signos de una infección bucal?

- Mal aliento.
- Encías rojas, hinchadas o sangrantes.
- Encías sueltas que se separan mostrando más el diente.
- Nuevos espacios entre los dientes.
- Dolor de muelas u otros dolores.

¡Llame inmediatamente a su dentista si tiene dolor, hinchazón o cree tener una infección bucal para evitar problemas para usted y su bebé!



CONSEJOS

y trucos

¿Cómo puedo tener una buena salud oral durante el embarazo?

- Visite al dentista antes y durante el embarazo. Las visitas al dentista son seguras. Las limpiezas dentales ayudan a mantener los dientes y las encías sanos.
- Cepíllese los dientes dos veces al día durante dos minutos con pasta de dientes con flúor.
- Use hilo dental una vez al día. Se está cepillando y usando el hilo dental por usted y por su bebé.
- Enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua después de vomitar. El ácido de su boca puede debilitar el esmalte de sus dientes.
- Beba agua con flúor para ayudar a fortalecer los dientes y prevenir las caries.
- Visite MyPlate.gov para ayudarle a elegir alimentos saludables.
- Mastique xilitol o chicles sin azúcar.
- Haga ejercicio para sentirse más cómoda durante el embarazo. Consulte siempre con su médico si el ejercicio es seguro para usted y para su bebé.
- Deje de consumir tabaco, drogas y alcohol. La Línea de ayuda para dejar el tabaco de Missouri ofrece orientación y apoyo para dejar de fumar. Llame al 1-800-QUIT-NOW (784-8669) o visite YouCanQuit.org.

Oficina de salud dental
573-751-5874 • oralhealth@health.mo.gov
OralHealth.Mo.Gov

