

Después de que nazca tu bebé

Después de que nazca tu bebé, es importante que sigas cepillándote con pasta con fluoruro. Además, debes seguir usando el hilo dental, comer alimentos saludables, y obtener cuidado dental. Si tu boca está saludable, es muy probable que la boca de tu bebé también esté saludable.

El cuidado de las encías y dientes de tu bebé

- ¡La leche materna es la mejor! Dale el pecho a tu bebé por 6 meses o más si puedes.
- Los gérmenes pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu bebé. Lava el chupón de tu bebé con agua. Nunca lo limpies con tu boca.
- Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aunque cuando no tenga ningún diente. Usa una toallita limpia y húmeda o un cepillo dental para bebés con cerdas suaves y de cabeza pequeña.
- Cuando le salga el primer diente a tu bebé (usualmente alrededor de los 6 a 10 meses) empieza a cepillarle sus dientes con pasta con fluoruro dos veces al día. Usa sólo un poquitito de pasta.
- Nunca pongas a dormir a tu bebé con el biberón lleno de fórmula, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Lleva a tu bebé al dentista antes de su primer año para que le revise sus dientes y encías.



Recursos

Como encontrar a un dentista

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <http://www.ada.org/public/disclaimer.asp>
- <http://www.agd.org/findadentist/disclaimer.asp>

Como encontrar cuidado dental a bajo-cost

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

Como encontrar cobertura de tu seguro médico

- <http://covertheuninsured.org/stateguides>

Preparado por

Holt K, Clark M, Barzel R. 2009. *Dos sonrisas saludables: Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos* (rev.). Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

Esta publicación fue posible por medio de la beca número H47MC00048 de: Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Su contenido es solo la responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de MCHB, HRSA, y DHHS; o de Georgetown University. Un agradecimiento muy especial a la Sra. Mary Aparicio por su traducción del texto al español.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center
Georgetown University
Teléfono: (202) 784-9771
Correo-E: OHRInfo@georgetown.edu
Sitio Web: <http://www.mchoralhealth.org>



Dos sonrisas saludables

Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos



El cuidado de tu boca durante el embarazo es importante para ti y para tu bebé. Cepillar, usar hilo dental, comer saludable y visitar al dentista para recibir chequeos y tratamientos ayudará a mantener sanos a ti y a tu bebé.



Los cambios en tu cuerpo durante el embarazo pueden causarte encías adoloridas, hinchadas y rojas si no te cepillas y usas hilo dental todos los días. Este problema se llama gingivitis. Si la gingivitis no es tratada, puede convertirse en periodontitis. Esta enfermedad puede conducir a la caída de los dientes.

Cuando nazca tú bebé, cuida de sus dientes y de sus encías igualmente.

¡Dale a tu bebé un comienzo sano! Los siguientes consejos son para mantener saludables tus dientes y encías y las de tu bebé.



Durante tu embarazo

Cepilla y usa hilo dental

- Para prevenir o controlar las caries, cepilla tus dientes con un cepillo suave y una pasta dental con fluoruro dos veces al día.
- Utiliza hilo dental una vez al día antes de dormir.
- Si no puedes cepillarte los dientes porque te sientes mal o enferma, enjuágate la boca con agua o con un enjuague que contenga fluoruro.
- Si vomitas, enjuágate la boca con agua.

Come alimentos saludables

- Come frutas, verduras, comidas de grano integral como pan o galletas y productos lácteos como leche, yogurt o queso. Carnes magras, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces, los cuales son buenos también. Come productos que tengan azúcar sólo con las comidas.
- Bebe agua o leche baja en grasa en vez de jugos, bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas).
- Toma agua varias veces al día, especialmente entre comidas y bocadillos/meriendas.
- Come menos dulces, galletas o pasteles. Bebe menos bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas). Come y bebe cosas dulces sólo con las comidas.
- Busca cosas de comer, como mentas y gomas de mascar sin azúcar o que contengan xilitol.

Obtén cuidado dental

- Obtén un chequeo dental. Es seguro recibir cuidado dental durante el embarazo. No esperes hasta que tengas a tu bebé.
- Notifica al personal de la oficina dental sobre tu embarazo y la fecha de parto. Esta información les ayudará a mantenerte cómoda.
- El personal dental te puede recomendar enjuagues con fluoruro o goma de mascar con xilitol, lo cual puede ayudar a reducir las bacterias que pueden causar las caries y la gingivitis.
- Habla con tu médico si necesitas ayuda para recibir cuidado dental o para hacer una cita.

