



CONSEJOS PARA UNA BOCA SANA

Cepíllate los dientes dos veces al día durante dos minutos con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con **fluoruro**.

Use hilo dental entre los dientes al menos una vez al día.

Coma una dieta saludable llena de frutas, verduras, granos integrales y beber agua.

Visita al dentista regularmente y reemplace su cepillo de dientes **una vez cada tres meses**.

RECURSOS

San Bernardino County WIC Program

1-800-472-2321 or sbcounty.gov/wic

Alimentos saludables, consejos de nutrición y apoyo para la lactancia materna para familias elegibles con niños menores de 5 años.



Programa Salud (BIH) Negro Infantil

1-844-352-3985

www.sbcounty.gov/dph

Desarrollar habilidades sociales y para la vida y aprender a reducir el estrés



Salud Materna, Infantil y Adolescentes

1-800-277-3034

www.sbcounty.gov/dph

Promoción y apoyo de la amamantamiento y cesación de tabaco



Medi-Cal Dental

1-800-322-6384

sonriecalifornia.org

Encuentra un dentista y otra información beneficio de Medi-Cal Dental



March of Dimes Inland Empire

951-341-0903

marchofdimes.org

Información y recursos para mujeres embarazadas y su bebé



Para obtener más información, contáctenos:

Smile San Bernardino County

info@smilesbc.org

www.smileSBC.org



Financiado por CDPH en virtud del contrato #17-10717



Embarazo y Salud Oral



Public Health

MIENTRAS ESTAS EMBARAZADA...

Su cuerpo pasa por muchos cambios. Sus **encías pueden sangrar más** y puede tener más riesgo de tener caries.

Si siente demasiadas náuseas paracepillarse dientes, **enjuáguese la boca** con agua o **use un enjuague bucal** que contega fluoruro.

Si algo no se siente bien con su boca, **no demore el tratamiento.**



Es **seguro** visitar al dentista durante el embarazo.

Asegúrese de **informarle a su dentista** que está esperando.

Las radiografías, los procedimientos dentales y algunos medicamentos* son seguros durante el embarazo.



¿SABÍAS?

Chicle que contiene **xilitol** (zy-lih-tohl) para ayudar a prevenir la caries dental.

Las caries se pueden transmitir de padres a hijos. Evite compartir cepillos de dientes, cucharas o tazas con su hijo. **No ponga** las manos de su hijo en la boca.

www.smileSBC.org

*Medicamentos recetados por su médico o dentista.