



## 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](http://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](http://www.sbcounty.gov/dph)

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



### Salud Materna, Infantil y Adolescente

1-800-277-3034

[www.sbcounty.gov/dph](http://www.sbcounty.gov/dph)

Promoción y apoyo de la amamantamiento y cesación de tabaco



### Medi-Cal Dental

1-800-322-6384

[sonriecalifornia.org](http://sonriecalifornia.org)

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



### March of Dimes Inland Empire

951-341-0903

[marchofdimes.org](http://marchofdimes.org)

Información y recursos para mujeres embarazadas y su bebé



Para obtener más información, contáctenos:

### Smile San Bernardino County

[info@smilesbc.org](mailto:info@smilesbc.org)

[www.smileSBC.org](http://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 contenga 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](http://www.smileSBC.org)

\*Medicamentos recetados por su médico o dentista.