



CONSEJOS PARA UNA BOCA SANA

Cepíllase los dientes dos veces al día por dos minutos con pasta dental que contiene **fluoruro**.

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

Coma una dieta saludable llena de frutas, verduras y bebe agua.

Visite al dentista dos veces al año.



RECURSOS

San Bernardino County WIC Program
Mujeres, Infantes y Niños
1-800-472-2321

Black Infant Health
Información y recursos sobre el embarazo
1-844-352-3985

Smile, California
Encuentra un dentista Medi-Cal
www.smilecalifornia.org

Tri-County Dental Society
Encuentre un dentista de bajo costo
www.tcds.org

Connect IE
Encuentre servicios dentales
www.connectie.org

March of Dimes Inland Empire
Información y recursos sobre el embarazo
www.marchofdimes.org

Maternal Health Network
Información y recursos sobre el embarazo
www.maternalhealthnetworksb.com

Para obtener más información, contáctenos:

Smile San Bernardino County
info@smilesbc.org
www.smileSBC.org

smile
SAN BERNARDINO COUNTY

Financiado por CDPH bajo contrato #17-10717



smile SBC

Embarazo y Salud Oral



Salud Pública

www.smilesbc.org

MIENTRAS ESTAS EMBARAZADA

Continúe **visitando al dentista regularmente.**

Si siente demasiadas náusea para cepillarse los dientes, **enjuáguese la boca** con agua o **use un enjuague bucal** que contenga fluoruro.

Las **encías pueden sangrar más fácilmente** porque su cuerpo está pasando por cambios. Esto puede ponerle en riesgo de contraer caries.



Para más información, visite
www.smilesbc.org

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

Es **importante informar a su dentista** que está embarazada.

Los **rayos X, procedimientos dentales y algunos medicamentos*** son seguros durante el embarazo.



¿SABÍAS?



Las caries pueden propagarse de padres a hijos. Evite compartir cepillos de dientes, cucharas o tazas.



Chicle que contiene **xylitol** (zy-lih-tohl) puede ayudar a combatir las caries pero no debe reemplazar el cepillado.



Si algo no se siente bien con la boca, dientes o encías, **no espere para ir al dentista.**

*Medicamentos prescritos por su médico o dentista.

