



Para las mujeres embarazadas



**Seis pasos para mantener
una boca sana**

Seis pasos para mantener una boca sana

1

Visite al Odontólogo

Visite al odontólogo para que le hagan una limpieza dental y le revisen la encía. Asegúrese de recibir el tratamiento odontológico que sea necesario. La investigación ha relacionado la enfermedad de la encía con el bajo peso al nacer. Además, usted puede transmitir los gérmenes que causan la caries a su bebé.



2

Cepílese los dientes dos veces al día

Cepílese los dientes mínimo dos veces al día con una crema dental con flúor, especialmente después del desayuno y antes de irse a dormir. Utilice un cepillo dental de cerdas suaves. Ubique las cerdas del cepillo en el sitio donde se encuentran los dientes y la encía. Este es el lugar donde empieza la enfermedad de la encía.

3

Utilice el hilo dental diariamente

Utilice diariamente el hilo dental para limpiar entre los dientes, en aquellos lugares donde el cepillo dental no llega.



Seis pasos para mantener una boca sana

4

el número de veces que usted come tos dulces o almidonados a diario

alimentos dulces o con almidones pueden causar
ácidos” en los dientes. Tome menos bebidas
adas y coma menos dulces. Las gaseosas y los dulces
causar caries. Coma más frutas y vegetales.

5

Busque asistencia prenatal

Siga los consejos del profesional de la salud. Es importante
para su salud y la de su bebé.

6

alimentos y refrigerios nutritivos y onsuma la cantidad adecuada de calcio

necesita calcio para los
huesos del bebé.
se encuentra en la
queso, yogurt, granos y
ales de hojas verdes.



Cepillado dental y uso de la seda dental

Cepillado dental

- 1.** Coloque el cepillo dental formando un ángulo con la encía. Mueva el cepillo de atrás hacia adelante cepillando la parte externa de cada diente. Haga lo mismo para la parte interna de cada diente.
- 2.** Cepille las superficies masticatorias de cada diente.
- 3.** Utilice la punta del cepillo para limpiar la parte interior de los dientes de adelante tanto superiores como inferiores.



Uso de la seda dental

- 1.** Corte entre 30 y 45 cm (18 y 23 pulgadas) de seda dental y enrolle los extremos en el dedo del medio.
- 2.** Sostenga la seda dental firmemente contra cada diente. Mueva la seda dental separándose de la encía, deslizándola suavemente hacia arriba y hacia abajo contra los dientes.

