

Ahora que estás esperando un bebé, es más importante cuidar tu salud oral para disminuir el riesgo de desarrollar gingivitis y caries dentales.

La caries es una enfermedad que comienza con el daño en la superficie o esmalte del diente. Ocurre cuando bacterias en la boca fabrican ácido que ataca el esmalte.

La gingivitis es el inicio de la enfermedad periodontal que causa inflamación e infección que destruyen las encías, los ligamentos periodontales y el hueso, tejidos que apoyan los dientes.



Visita al dentista

Saca una cita con tu dentista tan pronto sepas que estás embarazada y visítalo antes de que nazca tu bebé.

Recursos adicionales

Departamento de Salud
Sección Madres, Niños y Adolescentes
787.765.2929 exts. 4550, 4551, 4561



Colegio de Cirujanos Dentistas de Puerto Rico
Busca tu dentista más cercano en <https://ccdpr.org>



SANUS Puerto Rico
Escuela de Medicina Dental
Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
<https://dental.rcm.upr.edu/sanus/>



COLABORADORES



**Auspiciado por la propuesta federal
B04MC47443AB.**

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-09877.

Si estás embarazada

Consejos de salud oral



MIENTRAS MÁS
SALUDABLE
TU BOCA,
MÁS SALUDABLE SERÁ
TU EMBARAZO



¿Estás embarazada? Consejos para mantener tu boca sana.

CEPILLA LOS DIENTES

Cepilla tus dientes con un cepillo de dientes suave y pasta con fluoruro dos veces al día luego del desayuno y antes de ir a la cama.

USA HILO DENTAL

Usa hilo dental una vez al día antes de acostarte.

ALIMENTOS SALUDABLES

Come una dieta balanceada que incluya vitamina C y B12. Ingiera alimentos saludables, como productos integrales, lácteos, frutas, vegetales, carne, pescado, pollo, huevos, habichuelas y nueces.

EVITA ALIMENTOS AZUCARADOS

Ingiera menos alimentos azucarados como dulces, galletas, bizcochos o bebidas azucaradas. Si decides consumir dulces o bebidas endulzadas, hazlo únicamente durante las comidas.

SI TIENES NÁUSEA

Si tienes náusea en la mañana, enjuágate la boca con una cucharadita de bicarbonato ("baking soda") en un vaso de agua. No te cepilles por media hora.

VISITA AL DENTISTA

- Saca una cita con tu dentista tan pronto sepas que estás embarazada.
- Visita al dentista antes de que nazca el bebé.

