

# Su Salud Dental Importa Cuando Está Embarazada

Durante el embarazo, es importante cuidarse los dientes y las encías. Es importante para usted y su bebé que se cuide los dientes, ingiera comidas saludables y practique otros buenos hábitos de salud.

## Consejos para una buena atención de salud oral

- Los cambios en su cuerpo durante el embarazo pueden causar que sus encías duelan, se inflamen y posiblemente sangren. Esto se conoce como gingivitis, y los dentistas pueden tratarla.
- La atención oral es segura durante el embarazo, y es importante visitar al dentista cada 6 meses o cuando tenga inquietudes.
- Debe cepillarse los dientes al menos dos veces al día y cambiar el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.
- Enjuáguese todas las noches con un enjuague bucal que contenga fluoruro.
- Ingiera una buena variedad de comidas saludables como frutas, vegetales, lácteos y granos integrales.
- Si vomita, es importante que se enjuague la boca para retirar los ácidos de los dientes.

## La salud de las encías afecta la salud de su bebé por nacer

Las investigaciones indican que una mujer embarazada con enfermedad de las encías tiene más probabilidades de tener un bebé que nazca con bajo peso<sup>1</sup>.

Las mujeres embarazadas deben visitar al dentista al menos una vez durante el embarazo. Puede recibir tratamiento durante el embarazo.

## Enfermedad de las encías

- Cuando está embarazada, puede tener enfermedad de las encías.
- La enfermedad de las encías no genera dolor; por lo tanto, es posible que no sepa que la tiene.
- Si las encías sangran cuando se cepilla, puede tener enfermedad de las encías.
- La mejor manera para frenar la enfermedad de las encías es cepillarse los dientes al menos una vez al día, aunque dos veces es mejor.
- Si cree que tiene las encías enfermas, consulte a su dentista. La enfermedad de las encías en un estadio temprano es fácil de tratar.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite [www.hndental.com](http://www.hndental.com) o llame a:

**Afiliados del condado de Los Angeles: 1-844-233-4522**

**Afiliados del condado de Sacramento: 1-833-493-0428**

**Horario: De 8 a. m. a 5 p. m., hora del Pacífico. Los usuarios de TDD/TTY deben llamar al 1-800-466-7566.**

<sup>1</sup> Offenbacher, Steven, "Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight" Journal of Periodontology 1996 October; 67 (10 Suppl): pp. 1103-1113.

Fuente y sitio web:

5.º edición del *Manual de Odontología Pediátrica*. Academia Americana de Odontología Pediátrica, [www.aapd.org](http://www.aapd.org).

Esta información no debe reemplazar la atención médica o dental. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.