



DIENTES SANOS + MADRES EMBARAZADAS = BEBÉS SALUDABLES

Las madres con dientes sanos están menos propensas a tener problemas con sus embarazos. La infección en la encía (gingivitis) durante el embarazo puede causar un parto prematuro o el bebé puede nacer bajo de peso.

Dientes sanos son importantes para la madre y el bebé aún después de haber nacido el bebé. La bacteria pasa de la boca de la madre a la boca del bebé cuando los alimentos o cucharas se comparten, o si la madre usa su boca para limpiar el chupón. Esto puede causar caries en el bebé.

Las caries dentales son realmente una infección de los dientes. Las caries pueden ser dolorosas y el bebé puede que no quiera comer o beber. Las madres y los bebés pueden reducir las infecciones en los dientes y encías siguiendo estos pasos.



PROTEJA A MAMÁ

PARA MANTENER LOS DIENTES LIMPIOS:

- ☞ Cepílese los dientes dos veces al día.
- ☞ Use el hilo dental una vez al día.
- ☞ Vea al dentista durante el segundo trimestre de su embarazo o antes.
- ☞ Lleve una dieta balanceada baja en azúcar para ayudar a prevenir caries dentales.

PROTEJA AL BEBÉ

PARA MANTENER LA BOCA DEL BEBÉ SALUDABLE:

- ♥ Limpie las encías con una toallita limpia y mojada.
- ♥ Use un cepillo con cerda suave para limpiar los dientes.
- ♥ Lleve al bebé al dentista cuando cumpla un año.
- ♥ En el biberón, ponga tan solo leche de pecho, fórmula o agua.
- ♥ Ofrézcale un vasito entrenador al bebé a los seis meses de edad; trate de quitarle el biberón completamente a la edad de un año.
- ♥ No acueste al bebé con biberón.
- ♥ No le dé pecho toda la noche.

CONSEJOS ALIMENTICIOS PARA DIENTES SANOS



- ☆ Coma alimentos nutritivos y bajos en azúcar como frutas frescas y vegetales, granos, carne sin grasa, aves y mariscos, leche descremada, yogurt y queso.
- ☆ Coma menos bocadillos ricos en azúcar.
- ☆ Si come alimentos azucarados, cómalos con las comidas o sírvalos con frutas y verduras jugosas, agua o queso.
- ☆ Tome agua con los alimentos y entre comidas.



Children's Dental Health
Initiative of San Diego/
Share the Care



County of San Diego
Health and Human
Services Agency



California Dept. of Health
Services & the U.S. Dept.
of Agriculture