

Cuidaré de mis dientes y de mi persona para ayudar a que mi bebé sea saludable.

Hoy yo:

- A diario me limpiaré mis dientes con hilo dental.
- Reduciré el consumo de refrescos dulces o refrigerios.
- Haré una cita dental.

Mi cita dental es el:

Fecha _____ Hora _____

Mi dentista es: _____

Ubicada en (domicilio): _____

Teléfono: _____

Si necesita ayuda en localizar a un dentista:

- Verifique con su plan de salud AHCCCS para que le ayuden a localizar a un dentista y para aclarar sus beneficios de servicios dentales.
- Pregúntele a su doctor familiar.
- Pregunté en una agencia de servicios comunitarios tal como Head Start o WIC.
- Pregúntele a un amigo.



Support for this program is provided by a grant from
FIRST THINGS FIRST
aztf.gov



Para más información, llame al
1-800-232-1676 o visite www.azdhs.gov.
Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o
KidsCare las citas dentales están incluidas.

Una guía para la salud bucal durante el embarazo.

**¿COMO AFECTA SU
SALUD
BUCAL
A SU BEBE?**

¿Sabía usted que sus problemas dentales y los de sus encías pueden afectar a su bebé?

Su bebé puede nacer prematuro, demasiado pequeño, o ambas condiciones si usted tiene problemas de encía.

- Visite a su dentista inmediatamente después de que se de cuenta que está embarazada. La enfermedad en las encías puede empeorar durante el embarazo. La enfermedad en las encías causa encías enrojecidas, adoloridas y sangrantes. Pero usted puede tener enfermedad de encía y no tener síntomas. La enfermedad en la encía se conoce como periodontitis.

Microbios transferidos de su boca pueden causar caries en la boca de su bebé.

- Haga cita para que le examinen y limpien sus dientes dos veces por año. Esto ayuda a combatir la bacteria en su boca. Si no tiene seguro dental llame a ACTION (1-866-340-4337). Ellos le pueden informar sobre servicios de cuidado dental en su área.

¡Así que proteja a su bebé!



Angie se limpia los dientes con hilo dental porque es saludable para ella y para su bebé.

Mantenga su boca saludable.

- Beba suficiente agua con fluoruro.
- Pregúntele a su dentista o su doctor si su agua de la llave tiene fluoruro. El fluoruro es una forma segura y fácil de proteger los dientes de las caries y ayuda a cicatrizar las caries que empiezan. Si compra agua embotellada, revise la etiqueta para ver si contiene fluoruro.
- Cepille los dientes y encías con pasta dental con fluoruro.
- A diario, limpie los dientes con hilo dental.
- A diario, coma 3 buenas comidas. Límite los refrigerios entre comidas.