Buena Salud Oral Para Dos

FIRST 5 SONOMA COUNTY

Healthy Mothers - Healthy Smiles
Perinatal Oral Health Project

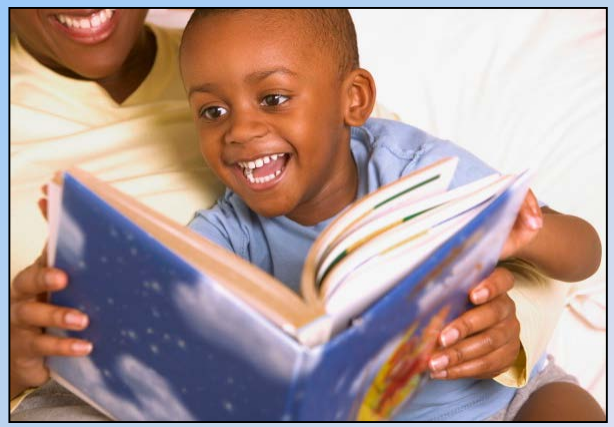
Funding provided (in part) by
ADA Foundation®

¿Por qué los dientes de la mamá son importantes para la salud de los dientes bebé?

- Los bebés pueden contraer caries!
- Los bebés nacen sin los gérmenes que causan la caries.
- Pueden ser transmitidos al bebé por medio de los padres ú otros miembros de familia.

Empiece ahora

El cuidado de su boca durante el embarazo es importante para usted y para su bebé.



Para mantener sanos a usted y a su bebé:

- Cepíllese los dientes
- Use hilo dental
- Coma alimentos sanos
- Visite al dentista regularmente para hacerse chequeos y tratamientos

Sabia usted?

Las caries y la enfermedad de las encías son causadas por gérmenes. Si tiene caries no atendidas, puede trasmitirle estos gérmenes a su bebé después de que nazca.

Si está embarazada y tiene enfermedad de las encías, tiene mayor posibilidad de tener un bebé que nazca demasiado temprano o demasiado pequeño.

Como se forman las caries

DIENTES

+

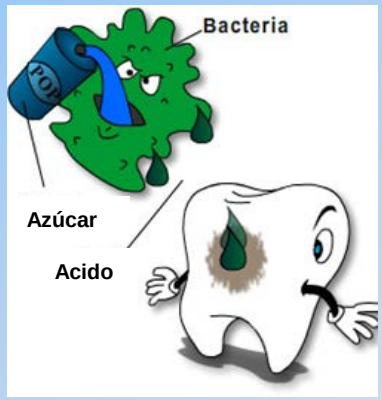
BEBIDAS Y ALIMENTOS AZUCARADOS

+

PLACA Y GERMENES * EN LOS DIENTES

=

CARIES DENTALES



* La placa es el producto amarillo y pegajoso que se forma sobre sus dientes. La placa está llena de gérmenes. Para prevenir la caries, cepíllese los dientes para remover la placa y los gérmenes.

Gingivitis

- Es una forma leve de enfermedad de las encías.

- Las encías se ponen rojas, inflamadas o dolorosas.

- Ocurre cuando los gérmenes en la placa no se quitan de los dientes a diario.

Puede estar más propensa a contraer gingivitis cuando está embarazada!

Periodontitis

La periodontitis es una forma mas severa que la enfermedad de las encías.

Las encías empiezan a separarse de los dientes, y los dientes se pueden aflojar provocando que se caigan.

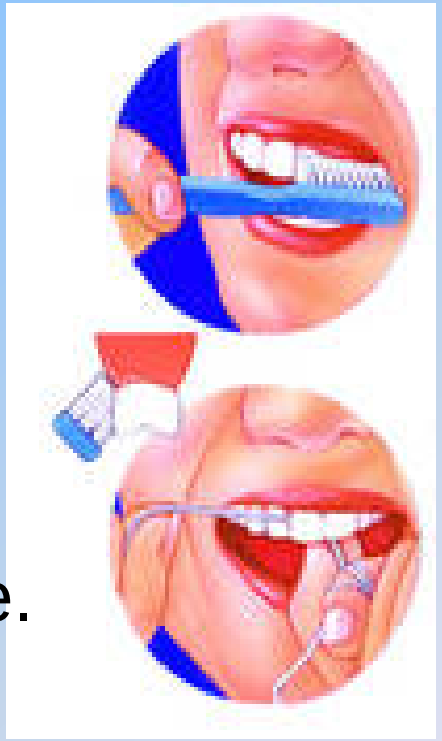
Boca saludable

Si está embarazada y tiene ***periodontitis*****,** tiene mayor posibilidad de tener un bebé que nazca demasiado temprano o demasiado pequeño.

Periodontitis leve a moderada

Cepíllese y use hilo dental

- Cepíllese los dientes y use hilo dental para remover la placa dental.
- ¡Quitar la placa ayuda a prevenir la enfermedad de las encías y las caries!
- Cepíllese los dientes con un cepillo suave.
- Use pasta dental con fluoruro dos veces al día.
- Use hilo dental una vez al día antes de irse a dormir.



Si tiene nauseas o vomito

Si no puede cepillarse los dientes porque siente nauseas…

- Enjuáguese la boca con agua o con un enjuague que contenga fluoruro.

Si vomita…

- Enjuáguese la boca con agua para quitar el ácido que queda sobre sus dientes.

Después de vomitar, espere 20 minutos antes de lavarse los dientes.

Coma bien

Coma alimentos sanos:

- Frutas y verduras
- Productos de granos integrales como el pan o galletas
- Productos lácteos como leche, yogurt o queso
- Pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces

Coma menos dulces:

- Caramelos
- Galletas
- Pasteles

Beba bien

Beba agua durante el día especialmente con las comidas.

Beba agua o leche baja en grasa en vez de:

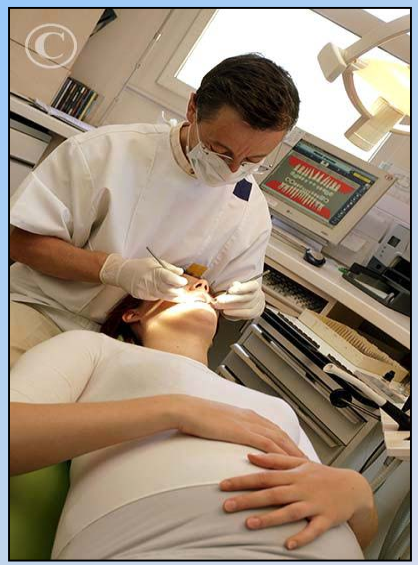
- Refrescos
- Jugo
- Limonada o te helado endulzado
- Bebidas con sabor a frutas

Mientras mas bebidas azucarada tome, mas alto es el riesgo de desarrollar caries dentales.

Obtenga atención dental

¡Visite a un dentista para hacerse un chequeo si está embarazada o si planea embarazarse!

Es seguro y recomendable recibir atención dental durante el embarazo.



¡No postergue la visita hasta después del nacimiento del bebé!

Después de que nazca su bebé

¿Cuáles son algunas de las cosas que usted puede hacer en los primeros años de vida de su bebé para que pueda tener una sonrisa sana?

A la hora de la siesta o de dormir

Puede dormir a su bebé con un biberón, pero:

- SOLO ponga AGUA en el biberón y

- NUNCA ponga leche materna, leche de vaca, formula, jugo o bebidas azucaradas (como bebidas con sabor a frutas o refrescos) mientras el bebé duerme.

Limpieza

- Limpie las encías de su bebé después de alimentarlo o al menos dos veces al día incluso aun antes de que broten sus primeros dientes.

- Use una toallita limpia y húmeda.

Cuando el bebé tenga su primer diente:

- Comience a cepillarle los dientes 2 veces al día.
- Use muy poca pasta dental.
- Use una pasta dental que contenga fluoruro.
- Usted debe cepillar los dientes de su bebé hasta que tenga 8 años de edad

No comparta

Los gérmenes que ***causan las caries dentales*** pueden pasarse de su boca a la de su bebé.

- No meta la cuchara del bebé en la boca de usted. Use una cuchara limpia para probar la comida de su bebé.
- Lave el chupón de su bebé con agua. *No use la boca de usted para limpiarlo.*
- ¡No comparta cepillos de dientes!
- ¡Bebés, niños y adultos deben tener su propio cepillo!

Levante el labio de su bebé

Cada mes:

- Busque manchas blancas en los dientes de su bebé en el área cerca de la encía.

- Las manchas blancas pueden ser el comienzo de las caries. Si ve manchas blancas, lleve a su bebé al dentista.

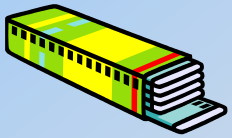
Cuidado dental para su bebé

Lleve a su bebé al dentista cuando cumpla su primer año de edad para que le revisen los dientes y las encías.

¡Mamas - continúen con la buena salud oral!

- ¡Siga usando hilo dental y cepillándose con pasta dental que contenga fluoruro!

- Mastique goma de mascar que contenga Xilitol (Ice Cubes, Spry)



- Continúe comiendo alimentos sanos.

- Vea a un dentista para hacerse un chequeo al menos una vez al año.

- ¡Si su boca está sana, es muy probable que la boca de su bebé también lo esté!

Recursos

Adaptado por;

Massachusetts Dental Society Foundation y de
Greater Lawrence Family Health Center, Lawrence, Massachusetts.

Adaptado con permiso de Holt K, Clark M, Barzel R. 2009. Dos sonrisas sanas: Consejos para mantener sanos a usted y su bebé (rev.). Washington, DC:
Centro Nacional de Recursos de Salud Oral Materno-Infantil y del Departamento de Salud Pública de Illinois.

Diciembre de 2011
Northeast Center for Healthy Communities, Greater Lawrence Family Health Center
Lawrence, Massachusetts
http://nc4hc.org/

Recursos Adicionales

“Mommy it hurts to chew” 2006
Centro para la Salud Oral
www.centerfororalhealth.org

Mejorando el Acceso de la Salud Bucal para Poblaciones de Bajos Recursos - 2011
Instituto Medicine and National Research Council
www.nap.edu

Helping People. Changing Lives.
community Action PARTNERSHIP
AMERICA'S POVERTY FIGHTING NETWORK