

Sonrisas Saludables para Dos

- Los gérmenes de su boca se los puede pasar a la boca de su bebé, mantenga su boca limpia y saludable.
- Vaya hacer un examen bucal y una limpieza dental.
- No use tabaco. Proteja a su bebé antes de nacer y protéjase usted misma del humo de segunda mano: No hay seguridad en ninguna cantidad de humo si fue expuesta a él.
- Para más información vea la página doh.sd.gov/oralhealth



Sonrisas Saludables para Dos



El cuidado de su boca durante su embarazo es importante para usted y su bebé ya que esto le dará a su bebé un comienzo sano.

Haga una cita con el dentista (antes o al principio del embarazo) para un examen y limpieza dental.

Programa de Salud Bucal
Departamento de Salud de Dakota del Sur
615 East 4th St., Pierre, SD 57501
605-773-3737
<http://doh.sd.gov/oralhealth>



Por SDCL 5-18D-15: 13,500 las copias de este documento se imprimieron en papel reciclado por el Departamento de Salud de Dakota del Sur. A un costo de \$0.0736 por cada una.

Para volver a ordenar este folleto vaya a la página: <http://doh.sd.gov/oralhealth>
OH019-S

Recomendaciones Para Mantenerse Sanos Usted y Su Bebe

- Coma frutas, vegetales y alimentos sanos.
- Evite los bocadillos y bebidas azucaradas (tal como jugo, soda y bebidas para energía y deportes).
- Use los productos hechos de xilitol. (como icebreakers* y sphy* goma de mascar o pastillas de menta)
- Beba agua que contenga fluoruro.



- Cepille sus dientes al menos dos veces al día (usando un cepillo suave y pasta de dientes).
- Use el hilo dental todos los días.
- Enjuague su boca con agua si no puede cepillarse sus dientes después de comer.
- Cepille o enjuague sus dientes muy bien si tiene náusea o vomito por las mañanas (enjuague su boca con un cucharada de bicarbonato de sodio en un vaso de agua).

