

## ¿Lo sabía?

La buena salud bucal es importante para su salud en general y la salud de su bebé.

- Durante el embarazo, los cambios en el cuerpo pueden causar dolor en las encías, enrojecimiento, hinchazón y sangrar fácilmente. Si usted tiene cualquiera de estas condiciones, consulte a un dentista a la momento.
- Haga una cita para ver al dentista tan pronto como usted sepa que está embarazada.
- Es importante tener dientes y encías saludables antes y después de dar a luz, de modo que los gérmenes que pueden causar infección y caries no pasen de su boca a la boca del bebé.



### Cobertura de salud dental

El programa dental Healthy Smiles de Maryland (programa dental de Medicaid de Maryland) cubre las visitas dentales de mujeres embarazadas y sus niños hasta los 20 años. Para obtener más información, visite: **DientesSanosNinosSanos.org**



**La salud oral es importante durante el embarazo.** La atención dental gratuita está disponible para las mujeres embarazadas a través de Medicaid. Encuentre un dentista en: **DientesSanosNinosSanos.org**

**Si no califica para Medicaid,** comuníquese con el Departamento de Salud de su Condado para encontrar un dentista. Encuentre una lista de los Departamentos de Salud del condado en **<https://phpa.health.maryland.gov/oralhealth/Documents/OralHealthResourceGuideSpanish.pdf>**

**Cuide sus dientes y encías y vaya al dentista durante el embarazo.** ¡Haga su mejor esfuerzo para mantenerse saludable a sí misma y a su bebé!

# Dese una boca sana durante el embarazo



10015 Old Columbia Rd, Suite B-215  
Columbia, MD 21046

**mdac.us**

# Cuide su boca cuando esté embarazada



**CEPILLO.** Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor. El flúor previene las caries.



**HILO DENTAL.** Use hilo dental una vez al día para prevenir las encías rojas e hinchadas.



**BEBA AGUA DEL GRIFO.** El agua del grifo es segura y saludable para usted y su bebé. La mayor parte del agua del grifo en Maryland contiene flúor. El flúor previene las caries.



**ELIJA ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES.** Coma frutas, verduras, pan integral o galletas, y productos lácteos. Evite dulces como caramelos, galletas, pasteles y bebidas azucaradas. Beba agua del grifo y leche baja en grasa en lugar de refrescos, jugos y bebidas energéticas y deportivas.



**VISITE AL DENTISTA.** Haga una cita para ver al dentista tan pronto como sepa que está embarazada. Es tan importante como ir al médico. Dígale a su dentista que está embarazada y pregúntele sobre cualquier cambio en su boca.



## Tres razones para ver a un dentista durante el embarazo

Recibir atención dental mientras está embarazada es:

- 1. IMPORTANTE.** La salud de sus dientes y encías afecta la salud de usted y su bebé. Si su boca está sana, le estará dando a su bebé un comienzo saludable!
- 2. SEGURO.** Recibir atención dental mientras está embarazada es seguro. Eso incluye radiografías, resinas y limpieza dental.
- 3. CUBIERTO.** Medicaid paga por el cuidado dental durante el embarazo.

Para encontrar un dentista, visite:

[DientesSanosNinosSanos.org](https://DientesSanosNinosSanos.org)

Este proyecto fue apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Número de Donación: H47MC28746. La información o contenido y las conclusiones son las del autor y no deben interpretarse como la posición oficial o política, ni debe deducirse ningún refrendo, por la HRSA, HHS, o Gobierno de los Estados Unidos.