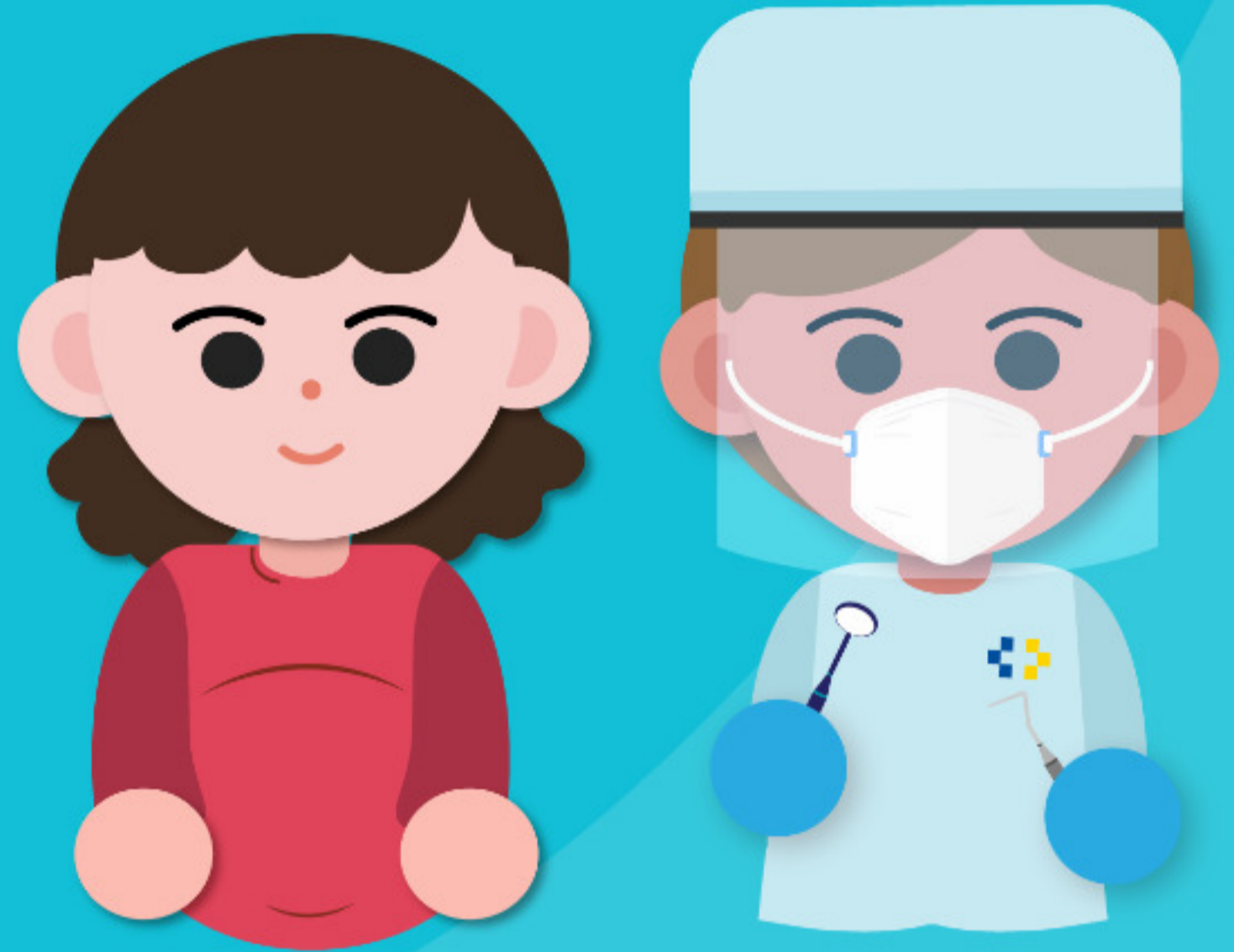


Consejos de salud oral para embarazadas

Consulte a su dentista durante el embarazo

- **Concierte una cita telefónica con su dentista** para que valore factores de riesgo de enfermedad oral y le aconseje.
- Si fuera necesario, **su dentista le citará de modo presencial** para revisión y/o aplicación de flúor y limpieza.
- **Siga las instrucciones recibidas** por su dentista o higienista sobre los detalles previos a la cita.
- **Fumar durante el embarazo compromete su salud y la del feto.** Si fuma pida ayuda a su dentista para que le aconseje o la derive a su médico para ayudarle a dejar de fumar.



Mantenga una correcta higiene



- **Use un cepillo suave y pequeño** para evitar las náuseas.
- **Consulte la etiqueta del dentífrico.** Utilice pasta dental fluorada con más de 1200 partes por millón de flúor (ppm F).
- **Cepílese, durante 3 minutos,** después de cada comida o refrigerio.
- **Limpie con hilo dental o cepillo interdental** los espacios entre los dientes.
- **Utilice comprimidos reveladores de placa** para valorar si el cepillado ha sido correcto.

Consejos de salud oral para embarazadas

Cuide la alimentación

- Evite picotear entre horas alimentos **azucarados** como refrescos y bebidas carbonatadas, dulces, galletas, etc. que favorecen la aparición de caries.
- Aumente el consumo de alimentos de **origen vegetal**: frutas entera, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos.



En caso de vómitos frecuentes



Para prevenir las erosiones dentales:

- Haga enjuagues con **flúor** diariamente.
- Después del vómito, **disuelva una cucharadita pequeña de bicarbonato en un vaso de agua y enjuáguese.**
- Espere 30 minutos después del vómito para **cepillarse con pasta dentífrica fluorada.**