

Consejos y Artimañas

Dientes para dos—Salud oral para la madre y el bebé



Ascós/nauseas de mañana agrega riesgos de caries. Es mejor enjuagarse con agua o agua con un poco de bicarbonato inmediatamente, y esperarse 30 minutos antes de cepillarse los dientes.



Resista la tentación de galletas, dulces, o cualquier bocadillo. Trate comer queso sin azúcar, bebidas y dulces sin azúcar, trate de comer frutas y vegetales frescos.



Asegúrese en visitar a su dentista para chequeos regulares y limpiezas durante su embarazo.



Es sanó que usted tenga un tratamiento dental durante su embarazo, especial si usted tiene dolor o infección.



Mantenga sus dientes y sus ansías saludables durante su embarazo. Es bueno para usted y para su bebé.



Cepílese los dientes y a lado de las ansillas con un cepillo suave en las mañanas después del desayuno y en la tarde después del último bocadillo.



Use hilo dental entremedio de los dientes para remover la placa y pedacitos de comida una vez al día.



Sus ansillas pueden sentirse un poco más tiernas debido a los cambios de las hormonas. Conserve en buen estado sus dientes con cepillándose y usando hilo dental, suavemente. Consulte su dentista con preocupaciones, o preguntas que usted tenga.

