

Encuentre Cuidado Dental

- La Red 2-1-1 de Información de Washington
www.win211.org
- Línea telefónica gratuita de recursos “Answer for Special kids (ASK)” de Withinreach.
<http://www.parenthelp123.org/families/dental-health>
- Centros de Salud Comunitaria y Migrante
<https://m360.wacmhc.org/frontend/search.aspx?cs=3144>
- Clínica Dental de la Universidad de Washington
<http://www.dental.washington.edu/patient/patient-care-guide.html-0>
- Clínicas Dentales de Escuelas de Higiene Dental
www.wsdha.com/studentsection/schools
- Asociación de Clínicas Gratuitas
www.wafreeclinics.org/clinics.html
- Asociación de denturistas de Washington
www.wadenturist.com/findadenturist.aspx
- Asociación Dental del Estado de Washington
www.wsdanet.org/wsdassa/censsacustlku.p.query_page

Healthy Communities
Washington

Partners promoting healthy
people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

Recursos Dentales

- Coordinador Local de ABCD
<http://abcd-dental.org/pdf/roster.pdf>
- Coordinador Local de CSHCN
www.doh.wa.gov/cfh/mch/documents/coordlst.pdf
- Equipo Maxilofacial Regional
www.doh.wa.gov/cfh/mch/maxilofacial_review_teams.htm
- Grupos Médicos Para Casa
www.medicalhome.org/leadership/teams.cfm
- Horario del SMILEMOBILE
http://www.deltadentalwa.com/Guest/Public/AboutUs/WDS%20Foundation/~media/PDFs/About%20Us/Foundation/smilemobile_schedule_2012.aspx
- Agencia para la Tercera Edad de su area
http://www.agingwashington.org/local_aas.asp
- Línea Telefónica de Dejar de Fumar
www.quitline.com



DOH 340-177 February 2016

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Salud Bucal Para Mujeres Embarazadas Con Náuseas



La buena salud comienza con una boca saludable.



Los cambios hormonales durante el embarazo pueden aumentar su riesgo de enfermedades de las encías.

El embarazo también es un momento en el que usted está ocupada y es posible que preste menos atención a su **higiene bucal** causándole así formación de caries.

Las náuseas frecuentes generan ácidos estomacales hacia la boca que pueden dañar el esmalte de los dientes y causar la formación de caries.

Espere **una hora** para cepillar sus dientes después de vomitar. Un cepillado inmediato después de vomitar puede dañar el esmalte de los dientes.

Enjuáguese con un **enjuague bucal con fluoruro** o mastique goma de mascar con xylitol para tener un mejor aliento.

Cepílese suavemente con un cepillo dental suave y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental todas las noches.

Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.

Use un **enjuague bucal** con fluoruro a la hora de dormir. Esto ayuda a mantener los dientes fuertes y a reparar los primeros signos de formación de caries.

Coma **pequeñas cantidades** de alimentos nutritivos como frutas frescas, vegetales, queso o nueces durante el día para ayudar a evitar las náuseas.

Los alimentos dulces y con almidón (golosinas, galletas, galletas saladas y papitas) pueden causar la formación de caries. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.

Ignorar la higiene bucal personal y la necesidad del cuidado dental pueden causar problemas de salud para usted y su bebé.

Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.