

CUIDADOS PARA MADRES GESTANTES

Mantén una dieta saludable

- Limita los alimentos azucarados.
- Come fruta fresca en vez de jugos industriales.
- Evita las gaseosas.
- Mastica chicle sin azúcar.



Cuidados después del parto

- Realiza un correcto cepillado dental después de haber ingerido alimentos.
- Es importante el uso de hilo dental y enjuagues bucales.
- Visita a tu dentista al menos dos veces al año.

SONRISA SALUDABLE

PARA NIÑOS Y MUJERES GESTANTES





¿Qué es la caries dental?

Es la enfermedad infecciosa y progresiva que afecta a los dientes. Se produce por bacterias que forman ácidos del azúcar cuando no nos cepillamos.

Cuidados para niños hasta los 6 meses

- Límpiale las encías todos los días con una toallita húmeda.
- No le des chupones con nada que tenga azúcar.
- No permitas que tu bebé se duerma con un biberón, esto podría ocasionarle la **CARIES DEL BIBERÓN**.

Cuidados para niños de 6 a 12 meses

- Cepilla los dientes mañana y noche.
- Usa un cepillo suave, gasa, algodón, tela húmeda y limpia cada de uno de los dientes.
- Aliméntalo con comidas saludables.

Cuidados para niños de 12 meses a 3 años

- Llévalo al dentista.
- Cepilla los dientes después de cada comida.
- Asegúrese de cepillar los dientes de atrás.
- No lo dejes dormir con el biberón y la boca sucia.

RECUERDA

Las bacterias llegan a la boca de tu bebé cuando le das besos en la boca, pruebas o soplas la comida, comparten cubiertos.

Cuidados para madres gestantes

Debido a los cambios hormonales que se producen durante el embarazo, **las encías pueden inflamarse dando paso a la gingivitis**, cuyo síntoma más característico es el sangrado de las encías al cepillado.

Por ello es importante una adecuada higiene bucal.

Puedes visitar al dentista y recibir tratamiento dental en cualquier momento de tu embarazo. Sin embargo te será más como hacerlo en el segundo trimestre.



Cuida tu boca adecuadamente

- Cepilla tus dientes y encías al menos dos veces al día.
- Usa un cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas.
- Utiliza pasta de dientes con flúor.
- Utiliza hilo dental entre los dientes al menos una vez al día.

En caso de náuseas o vómitos frecuentes

- A lo largo del día toma pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogurt o queso.
- Usa enjuague bucal a diario.
- Enjuágate con agua después de cada vómito.