Fechas Importantes para Mi Bebé y para Mi

Anote las fechas importantes aquí:

Revisión Dental Pre-Embarazo *(mantenimiento de buena salud dental antes de quedar embarazada)*

_____

Revisión dental durante embarazo *(cuando confirme que está embarazada)*

_____

Primera Sonrisa _____

Primer Diente _____

Último biberón *(antes del primer año)* _____

Primera visita al dentista *(antes del primer año)* _____

Para más información sobre su salud dental durante el embarazo y durante el primer año de su bebé, visite www.DOHCSmiles.org o llame a la Línea de Ayuda de Delaware al 800.464.HELP (4357).

Cortesía de la División de Salud Pública de Delaware y Delaware Oral Health Coalition

SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE
División de Salud Pública

¡SALUDABLE sonrisa SALUDABLE TU!

Saludable Sonrisa.
Saludable Bebé.

Dental saludable y bueno:

- Puede prevenir caries
- Puede prevenir parto prematuro

¡SALUDABLE sonrisa SALUDABLE TU!

Cuide Sus Dientes Durante el Embarazo

Si está planeando quedar embarazada, es importante que visite a su dentista. Si sufre de alguna enfermedad de las encías, su riesgo de parto prematuro es más grande. Además, los dientes de su bebé empiezan a formarse durante el cuarto mes de embarazo. Su dentista le puede ayudar a tratar cualquier problema referente a su salud dental, y no afectar así el desarrollo de su bebé.

Consejos importantes para su salud dental durante el embarazo:

- Visite a su dentista en cuanto confirme que está embarazada.
- Practique buenos hábitos de limpieza dental (cepíllese y use el hilo dental dos veces al día).
- Ingiera alimentos saludables para usted y su bebé.

Cuide las Encias de Su Bebé

Al nacer, su bebé tendrá al menos 20 dientes creciendo debajo de las encías. Aún sin ver estos dientecitos, ellos necesitan protección. A continuación le damos algunos consejos para cuidar las encías de su bebé.

- No remoje el chupete en sustancias dulces como miel o azúcar.
- Elimine bebidas dulces como los jugos azucarados.
- Limpie suavemente las encías de su bebé después de cada comida y antes de dormir. Use un paño húmedo para remover los gérmenes.
- Evite dejar el biberón en la boca de su bebé al dormir.

Cuide los Primeros Dientecitos de su Bebé

El primer dientecito de su bebé aparecerá aproximadamente a los seis meses:

- Proteja a su bebé de los gérmenes, incluyendo los suyos. No ponga las cúcharas, chupetes o biberones en su boca antes de ponerlos en la boca de su bebé.
- Alimente a su bebé con comidas nutritivas y evite alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Cepille los dientes de su bebé con agua y un cepillo de dientes suave especial para infantes en cuanto aparezca el primer dientecito.
- Al primer año de edad use una taza para darle de tomar al bebé.
- La primera visita al dentista debe ser al cumplir el primer año de edad. Esto ayudará a detectar problemas a tiempo.
- Pregunte a su dendtista o doctor si su bebé necesita fluoruro.