



# EMBARAZO Y SALUD ORAL

*especialistas en higiene bucodental*



# AUTOCUIDADOS EN EL EMBARAZO

MANTENGA  
LA BOCA SANA  
DURANTE EL  
EMBARAZO



## CUIDE SU BOCA ADECUADAMENTE

- Cepille sus dientes y encías cuidadosamente al menos dos veces al día
- Use un cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas
- Utilice pasta dentífrica fluorada
- Utilice la seda dental entre los dientes

## MANTENGA UNA DIETA SANA

- Limite los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas
- Prefiera la fruta fresca en vez de zumos industriales
- Evite las bebidas carbonatadas
- Masticle chicle sin azúcar y con xilitol

**VISITE A SU DENTISTA  
AL MENOS UNA VEZ**

Puede visitarle y recibir tratamiento dental en cualquier momento de su embarazo. Sin embargo le será más cómodo hacerlo en el segundo trimestre.

Su dentista le informará si tiene algún problema oral y le dará los oportunos consejos para mantener su boca sana.

## EN CASO DE NAUSEAS Y VÓMITOS FRECUENTES

Tome pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogur o queso a lo largo del día.

Use colutorio fluorado diario.  
Enjuáguese con agua después de cada vómito.

# AUTOCUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

CUIDAR SU BOCA  
Y LA DE SU BEBÉ  
DESPUÉS DEL PARTO



## PARA LA MADRE

- Continúe manteniendo su nivel de higiene oral para evitar problemas de caries y gingivitis
- Limite los productos azucarados exclusivamente durante las comidas y no entre horas
- Su saliva contiene bacterias: no contamine cuchara, chupete o biberón

## PARA EL RECIÉN NACIDO

- Después de la erupción de los primeros dientes (en torno a los 6 meses), límpieselos con una gasita o un cepillo pediátrico ultrasuave después de las comidas
- No deje al bebé acostado con el biberón (salvo que contenga agua)

**PIDA CITA CON SU DENTISTA  
CUANDO CUMPLA UN AÑO**

*Una buena salud oral  
durante el embarazo tiene un  
impacto positivo en su salud  
y en la de su bebé*

# Reducción del sangrado de encías en 48 horas



GingiLacer está desarrollado para reducir la formación de placa, restableciendo al mismo tiempo el buen estado de los tejidos gingivales.

Lacer