

ORAL HEALTH IS ESPECIALLY IMPORTANT DURING PREGNANCY

PREGNANCY IS A CRITICAL TIME FOR TAKING EXTRA CARE OF YOUR TEETH AND HAVING REGULAR DENTAL CHECK-UPS.



Pregnancy may cause changes in your oral health such as red, swollen or bleeding gums. Many of these issues are preventable and treatable through regular dental visits and a good at-home oral care routine.

COMMON CHANGES DURING PREGNANCY AND TIPS TO HELP

Hormone Increase



Hormone changes cause gum inflammation (gingivitis). Choose a toothbrush, paste, and rinse that fight gingivitis.

Morning Sickness

Morning sickness can increase enamel erosion and tooth sensitivity. Be sure to rinse your mouth often and use a toothpaste with fluoride daily to strengthen tooth enamel.



Increased Sugar Intake

Sugar can increase the risk of cavities. Eat healthy snacks like fruits and vegetables and drink plenty of water.



Stronger Gag Reflex

Find times in the day to brush and floss when you're feeling your best.



DID YOU KNOW...



If you have acid reflux or morning sickness, you can rinse your mouth with a teaspoon of baking soda mixed with water to neutralize stomach acid and keep it from attacking your teeth?

Healthy teeth for a healthier baby

Cavity causing bacteria can be passed to your baby during pregnancy and after birth. Gum disease has been linked to low birth weight.



NEVADA
COUNTY
CALIFORNIA

Public
Health

Learn more at SmileNevadaCounty.com

LA SALUD BUCAL ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE DURANTE EL EMBARAZO



EL EMBARAZO ES UN MOMENTO CRÍTICO PARA EL CUIDADO DE LOS DIENTES Y TENER CHEQUEOS DENTALES REGULARES.

El embarazo puede causar cambios en su salud bucal, como enrojecimiento, hinchazón o sangrado de las encías. Muchos de estos problemas son prevenibles y tratables a través de visitas dentales regulares y una buena rutina de cuidado oral en el hogar.

CAMBIOS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO Y CONSEJOS PARA AYUDAR

Aumento Hormonal



Los cambios hormonales pueden causar inflamación de las encías (gingivitis). Elija un cepillo de dientes, pasta y enjuague dentales que combata la gingivitis.



Náuseas Matutinas

Las náuseas matutinas con vómitos pueden aumentar el riesgo de erosión del esmalte, haciendo que sienta sensibilidad en los dientes. Enjuáguese la boca después de vomitar. Use una pasta de dientes con flúor diariamente para ayudar a prevenir la erosión ácida y fortalecer el esmalte dental.

Aumento del consumo de azúcar

El azúcar puede aumentar el riesgo de caries. Coma bocadillos saludables como frutas y verduras y beba mucha agua.



Reflejo de náusea más fuerte

Encuentre momentos durante el día para cepillarse los dientes y usar hilo dental cuando se sienta lo mejor posible.



¿SABÍA USTED...?



Si tiene reflujo ácido o náuseas matutinas, puede enjuagarse la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio mezclado con agua para neutralizar el ácido estomacal y evitar que ataque sus dientes.

Dientes sanos para un bebé más saludable.

Las bacterias que causan caries pueden transmitirse a su bebé durante el embarazo y después del nacimiento. Además, la enfermedad de las encías se ha relacionado con el bajo peso al nacer.



NEVADA
COUNTY
CALIFORNIA

Public
Health



Obtenga más información en el sitio web
SmileNevadaCounty.com