

# I-Smile™ for my baby and me!



## Oral Health & Pregnancy



## Your baby's health depends on you!

If you have gum disease during pregnancy, the germs in your mouth can spread to your entire body. These germs can be associated with delivering a premature, low birth weight baby.

After your baby is born, germs that cause cavities can pass from your mouth to your baby's mouth. These germs can be passed through kissing, sharing cups and silverware, or putting the baby's pacifier or hands in your mouth.

## Is your mouth healthy?

- Do you have dark spots or holes in your teeth?
- Do your teeth ache or are they sensitive to hot or cold?
- Do your gums bleed when you brush or floss?
- Are your gums red, swollen, or tender?
- Do you have bad breath or a bad taste in your mouth?

**If you answered yes to any of these questions, you may have cavities or gum disease.**

## Follow these easy tips to keep your smile healthy:

- Brush your teeth twice a day and floss once a day.
- Use a small, soft toothbrush and toothpaste with fluoride.
- Use a fluoride mouthrinse daily if you have frequent morning sickness.
- Visit the dentist at least once during your pregnancy for a check-up and cleaning. If you have problems with your teeth or gums, visit the dentist as soon as possible.
- Eat fruits, vegetables, or yogurt as a snack or when you have a craving.
- Drink water with fluoride.
- Limit sweets such as candy, cookies, donuts, and dried fruit.
- Limit soda pop and sugary drinks.



# I-Smile™

¡Para mi bebé y para mí!



Salud bucal  
y embarazo



## ¡La salud de su bebé depende de usted!

Si usted tiene enfermedad de las encías durante el embarazo, los gérmenes en su boca pueden diseminarse a todo su cuerpo. Estos gérmenes pueden causar un parto prematuro y un bebé con bajo peso al nacer.

Después de que el bebé nace, los gérmenes que causan las caries pueden pasar desde su boca a la boca de su bebé. Estos gérmenes pueden transmitirse a través de los besos, compartir vasos y cubiertos, o poner el chupete o las manos del bebé en su boca.

## ¿Su boca está sana?

- ¿Tiene manchas oscuras o agujeros en los dientes?
- ¿Le duelen los dientes o son sensibles al calor o al frío?
- ¿Sus encías sangran cuando se cepilla o usa la seda dental?
- ¿Sus encías están rojas, hinchadas o sensibles?
- ¿Tiene mal aliento o un mal sabor en la boca?

**Si respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, usted puede tener caries o enfermedad de las encías.**

## Siga estos sencillos consejos para mantener su sonrisa saludable:

- Cepílese los dientes dos veces al día y use la seda dental una vez al día.
- Utilice un pequeño cepillo suave y una pasta de dientes con fluoruro.
- Utilice un enjuague de flúor si usted tiene frecuentes mareos matutinos.
- Visite al dentista al menos una vez durante su embarazo para una revisión y limpieza. Si tiene problemas con los dientes o las encías, visite al dentista tan pronto como sea posible.
- Coma frutas, verduras o yogur como bocadillo o cuando tenga un antojo.
- Beba agua con fluoruro.
- Limite el consumo de dulces como caramelos, galletas, donas y frutos secos.
- Limite los refrescos y bebidas azucaradas.

