

# Información acerca de la **SALUD ORAL**

Existen muchos mitos acerca de la salud oral de las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños. ¡Obtenga la información correcta aquí!



## No corre riesgo al visitar al dentista durante el embarazo.

Mantenerse sana durante el embarazo incluye tener una boca sana. Esto significa que hay que ver al dentista durante el embarazo y obtener la atención de seguimiento necesaria.

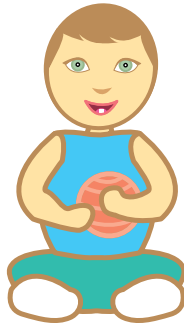


## A las mujeres no les salen caries por el simple hecho de estar embarazadas.

Durante el embarazo es importante cuidarse los dientes. Durante el embarazo, las mujeres deben consumir alimentos saludables con bajo contenido de azúcar, cepillarse los dientes con una pasta dental con fluoruro, pasarse el hilo dental y visitar al dentista con regularidad.

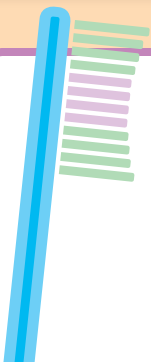
## Es muy importante cuidar los dientes de leche.

Los niños necesitan los dientes de leche (también conocidos como dientes primarios) para masticar y hablar con claridad. Los dientes de leche también preparan el espacio para los dientes permanentes. Cuide los dientes de leche cepillándolos dos veces al día con pasta dental con fluoruro.



## Las encías no sangran por cepillarse los dientes.

Sangran porque están enfermas. Para protegerse contra la enfermedad de las encías, cepílese con un cepillo de dientes de cerdas suaves, pásese el hilo dental y visite al dentista con regularidad para ayudar a mantener sanos los dientes y las encías.



## No comparta nunca el cepillo de dientes con otra persona.

Compartir los cepillos de dientes puede propagar los microbios que causan caries. Es importante reemplazar los cepillos de dientes cuando las cerdas se desgastan o después de una enfermedad.



## El agua fluorada es segura.

El fluoruro que contiene el agua corriente ayuda a mantener sanos los dientes. Tome agua fluorada y dele agua fluorada a su niño. Esta es una de las mejores formas de evitar las caries.



THE NATIONAL CENTER ON  
Health

Este gráfico informativo se produjo bajo el acuerdo de cooperación #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, por el Centro Nacional de Salud. 2015.