



## UN CONSEJO MÁS

Una madre puede transmitir gérmenes de la boca a su recién nacido cuando limpia los chupones con la boca o prueba sus alimentos. Los gérmenes pueden hacer que el niño tenga caries más adelante en su vida. Mascar chicle sin azúcar después de los alimentos y las meriendas ayuda a reducir los gérmenes. Esto disminuirá la probabilidad de transmitir gérmenes a su hijo.

Miembros de MassHealth que necesitan ayuda para encontrar un dentista pueden ponerse en contacto con nosotros.

**1-800-207-5019,**  
**TTY 1-800-466-7566**

¿Necesita ayuda ahora?  
Obtenga respuestas ahora mismo  
en el nuevo portal para miembros de  
MassHealth. Visítenos en  
[www.masshealth-dental.net](http://www.masshealth-dental.net)



©2019 DentaQuest LLC  
La cigüeña sonriente (Smiling Stork) es  
una marca registrada de DentaQuest LLC.



# UNA GUÍA PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS QUE QUIEREN TENER ENCÍAS SANAS



# LO QUE CADA MUJER EMBARAZADA DEBE SABER SOBRE LAS ENCÍAS SANAS.



Una boca sana es importante para usted y para su hijo que está por nacer. Existe una relación entre la salud de las encías de una madre y la salud de su bebé que está por nacer. Las mujeres embarazadas con enfermedad periodontal, conocida también como gingivitis, están en riesgo de que sus bebés nazcan antes de tiempo. Esto se debe a que la infección en la boca de la madre, debido a la enfermedad periodontal, puede dar lugar a un parto prematuro.

## Causas de la enfermedad periodontal

Los gérmenes en la boca (llamado sarro o placa bacterian) pueden causar enfermedad periodontal. Es necesario que se cepille y use el hilo dental todos los días para quitar el sarro de los dientes. Si el sarro no se elimina, puede causar una infección llamada gingivitis. Los cambios hormonales durante el embarazo también pueden causar gingivitis. Fumar y no tener una dieta sana también pueden producir esta infección.

## Signos de la enfermedad periodontal

- Mal sabor en la boca.
- Mal aliento permanente.
- Encías enrojecidas o inflamadas.
- Dolor en las encías.
- Encías que sangran cuando se cepilla.
- Encías que se separan de los dientes, o dientes flojos.
- Dolor al masticar.
- Pus alrededor de dientes y encías.
- Una costra dura en los dientes conocida como sarro.

## Reduzca el riesgo de enfermedad periodontal

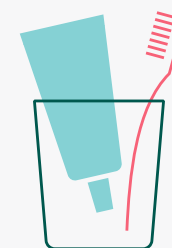
Todas las madres desean reducir los riesgos de tener un bebé enfermizo. Siga estos pasos y haga una cita con el dentista ahora mismo.

- Cepille los dientes y use el hilo dental todos los días.
- Coma alimentos saludables como frutas, verduras y queso.
- Tome las vitaminas que su médico recete.
- No fume ni beba alcohol.
- Vea a su dentista dos veces al año.

## Cepílese y use el hilo dental para tener una sonrisa saludable

Una de las maneras más fáciles de prevenir la enfermedad periodontal es cepillarse los dientes y usar el hilo dental todos los días. Cuando se cepilla y usa el hilo dental, rompe el sarro antes de que se adhiera a los dientes. Además, habrá menos posibilidades de tener caries.

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día: una en la mañana después del desayuno y otra antes de ir a dormir. El hilo dental ayuda a limpiar los espacios entre los dientes. Quita los restos de la comida y el sarro de los lugares donde el cepillo no alcanza a limpiar. Es posible que al principio tenga dolor en las encías o que sangren. No se preocupe, sanarán. Esto dejará de suceder cuando se haya eliminado el sarro.



**TODAS LAS MUJERES DEBERÍAN IR AL DENTISTA DURANTE EL EMBARAZO.**