



Embarazo

y
salud
bucal

Una buena salud bucal y ver a su dentista para controles de rutina mientras está embarazada es esencial tanto para usted como para su bebé.


CareSource[®]

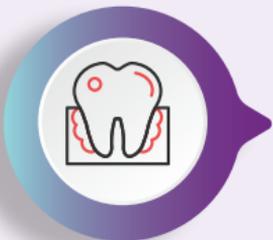
¡Felicitaciones, está embarazada!



Su salud bucal es importante. Su cuerpo atraviesa muchos cambios durante el embarazo. El embarazo también puede afectar su salud bucal. Los cambios en los niveles hormonales aumentan su riesgo de problemas de salud bucal, como enfermedad de las encías y más.

Usted **podría** tener:

- Dolor, inflamación o sangrado de las encías cuando usa el hilo dental o se cepilla los dientes (gingivitis del embarazo).
- Sobrecrecimiento del tejido gingival, bultos color cereza en la línea gingival o entre los dientes, llamados “tumores del embarazo”. Su aparición es más frecuente después del primer trimestre, crecen rápido y a menudo desaparecen después del embarazo.
- Mayor riesgo de caries.
- Dientes flojos.
- Sensibilidad en los dientes.



Cuando no se trata, la gingivitis puede conducir a una forma más grave de enfermedad de las encías. Los estudios también demuestran que las mujeres con enfermedad de las encías tienen mayor probabilidad de tener **un parto prematuro, bebés de bajo peso al nacer y presión arterial alta relacionada con el embarazo.**

Formas de cuidar su salud bucal:



Cepílese los dientes dos veces por día con una pasta dental con flúor y use hilo dental a diario.



Si vomita, enjuáguese la boca con agua.



Coma alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa.



Beba agua o agua con gas en lugar de bebidas con azúcares agregados como gaseosas o bebidas frutales.



Coma menos alimentos dulces, como caramelos o pasteles.





Visite a su dentista mientras está embarazada.

Programe una cita con su dentista antes de quedar embarazada o en cuanto sepa que lo está. **CareSource cubre sus visitas odontológicas.** No posponga el tratamiento odontológico por estar embarazada. Los procedimientos odontológicos son seguros durante el embarazo. Las enfermedades odontológicas no tratadas pueden conducir a problemas de salud más graves, como infección, dolor e incapacidad de comer.

Informe a su dentista si está embarazada, planifica quedar embarazada o si cree que podría estarlo. Dígale si tiene riesgos relacionados con su embarazo. Su dentista y su médico pueden trabajar juntos para asegurarse de que reciba la atención que necesita.

Más formas de mantenerse saludable

Practique otros comportamientos saludables (haga ejercicio, no consuma tabaco, drogas o alcohol). El alcohol nunca es seguro durante el embarazo. El tabaco puede dañar sus dientes y encías, y puede dañar a su bebé. Si desea dejar de fumar, pero no sabe cómo, hable con su dentista. Puede ayudarla con recursos para llevar un estilo de vida más saludable y tener un bebé saludable.

Si necesita ayuda para dejar de fumar o consumir tabaco, llame a la línea para dejar de fumar de Indiana (Indiana Tobacco Quit Line) al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) para inscribirse o hacer preguntas.



Estamos aquí para usted y para su bebé:

Encontrar un dentista

Visite findadoctor.caresource.com para encontrar un dentista. También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) si tiene preguntas sobre los beneficios o si necesita ayuda para encontrar un dentista.



Recompensas por visitas odontológicas



¿Sabía que puede ser elegible para recompensas por visitas odontológicas de rutina? Para obtener más información, visite [CareSource.com](https://www.caresource.com), haga clic en *Beneficios y servicios*, luego en *Recompensas*.