

# ORAL HEALTH FOR PREGNANT WOMEN



## Did you know that the health of your gums can affect the health of your unborn baby?

Pregnant women with gum disease may be at a higher risk of giving birth to pre-term and low birth weight babies. In some cases, gum disease does not hurt, so you might not know you have it. For others, gum disease can be painful and pain could make it more difficult to eat a healthy, balanced diet. Gum disease may also cause your gums to swell and bleed when brushing, flossing and eating. Talk to your provider if you have concerns. It's important to know that gum disease is treatable.

## Cavities and mouth germs (bacteria) are contagious!

Cavity causing bacteria from others can be given to the baby. Germs that cause decay can be passed from you to the baby through saliva. When your baby is born, avoid sharing utensils and never put baby bottles or pacifiers in your mouth to clean them off; wash with water instead.

## It is important to take good care of your mouth during pregnancy

Pregnant women should see a dentist at least one time during their pregnancy. The dentist will check your teeth for cavities and screen for gum disease. Needed dental care can be provided safely during pregnancy.

## Follow these steps to help you have a healthy mouth and baby.

- Brush twice a day and floss once a day
- Use toothpaste with fluoride
- Use non-alcohol mouthwash
- Do not drink alcohol or use tobacco
- To protect your teeth from acid caused by morning sickness, rinse your mouth with one cup of water mixed with one teaspoon baking soda

## Talk with your doctor about a healthy diet during your pregnancy!

What you eat and drink is important for your health and the health of your baby.

- Drink plenty of water
- Avoid sugary drinks like soda, choose water instead
- Healthy snacks like fruits and vegetables are great for your teeth and your baby

## Need help setting up a visit or finding a new dentist? We can help.

Health First Colorado Members call  
1-855-225-1729, TTY 711

CHP+ Members call  
1-888-307-6561, TTY 711

[DentaQuest.com/Colorado](https://DentaQuest.com/Colorado)

# SALUD BUCAL PARA MUJERES EMBARAZADAS



## ¿Sabía que la salud de sus encías puede afectar la salud de su bebé que aún no ha nacido?

Las mujeres embarazadas con enfermedad periodontal podrían estar en mayor riesgo de dar a luz a bebés prematuros y con bajo peso al nacer. En algunos casos, la enfermedad periodontal no ocasiona dolor, lo que haría que no se dé cuenta de que la tiene. Para otros, la enfermedad periodontal puede ser dolorosa y el dolor dificultaría comer una dieta balanceada y saludable. La enfermedad periodontal también puede ocasionar que las encías se hinchen y sangren con el cepillado, el uso del hilo dental y al comer. Hable con su proveedor si tiene alguna preocupación. Es importante saber que la enfermedad periodontal puede tratarse.

## ¡Las caries y lo gérmenes (bacterias) en la boca son contagiosos!

Las bacterias que ocasionan caries de otras personas pueden transmitirse al bebé. Los gérmenes que ocasionan caries pueden pasar de su boca a la de su bebé a través de la saliva. Cuando su bebé haya nacido, evite compartir utensilios y nunca ponga los biberones ni los chupones del bebé en su boca para limpiarlos; más bien, lávelos con agua.

## Es importante cuidar muy bien su boca durante el embarazo

Las mujeres embarazadas deben ver al dentista cuando menos una vez durante el embarazo. El dentista revisará sus dientes para detectar caries y los examinará para ver si hay enfermedad periodontal. El cuidado dental necesario se puede proporcionar de manera segura durante el embarazo.

## Siga estos pasos para que su boca esté sana y tener un bebé saludable.

- Cepíllese los dientes dos veces al día y pase el hilo dental una vez al día.
- Use crema dental con fluoruro.
- Use un enjuague bucal sin alcohol.
- No beba alcohol ni use tabaco.
- Para proteger sus dientes del ácido ocasionado por las náuseas matutinas, enjuáguese la boca con una taza de agua mezclada con una cucharadita de bicarbonato de sodio.

## Hable con su médico sobre una dieta saludable durante su embarazo

Lo que come y bebe es importante para su salud y la de su bebé.

- Beba bastante agua.
- Evite las bebidas azucaradas como las gaseosas, más bien elija tomar agua.
- Los refrigerios saludables como las frutas y las verduras son excelentes para sus dientes y los de su bebé.

**¿Necesita ayuda para programar una cita o para encontrar un dentista nuevo? Podemos ayudarle.**

Los afiliados de Health First Colorado pueden llamar al 1-855-225-1729, TTY 711

Los afiliados de CHP+ pueden llamar al 1-888-307-6561, TTY 711

[DentaQuest.com/Colorado](https://DentaQuest.com/Colorado)