

# I Smile for my baby and me!



## Pregnancy & Oral Health



Iowa Department of Public Health  
Oral Health Center & Iowa WIC Program  
2009

### 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 cause you to deliver a premature, low birth weight baby.

After your baby is born, germs that cause tooth decay can pass from your mouth to your baby's mouth. These germs can be passed through kissing, sharing utensils, 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 frequent bad breath or a bad taste in your mouth?

If you answer yes to any of these questions, you may have tooth decay or gum disease.

### Follow these easy tips to keep your smile in top shape:

#### Take care of your mouth

- Brush your teeth, especially along the gumline, at least two times a day. Use a soft toothbrush and toothpaste with fluoride.
- Floss at least once daily to clean between teeth and under the gumline.
- Use a fluoride mouth rinse daily if you have frequent morning sickness.

#### Visit the dentist

- Dental appointments are safe during pregnancy.
- 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.

#### Choose healthy snacks

- Eat fruits, vegetables, or yogurt as a snack or when you have a craving.
- Limit sweets and starchy foods such as candy, cookies, donuts, dried fruit, potato chips, and crackers.



- Drink fluoridated water or sugar-free beverages.
- Limit soda pop and other sugary drinks.



- After eating, chew sugar-free gum with xylitol (a sugar substitute) to help prevent tooth decay.

# ¡Yo Sonrío

por mi bebé y por mí misma!



## La salud de su bebé depende de usted

Si padece la enfermedad de las encías durante el embarazo, los gérmenes en su boca pueden extenderse a todo su cuerpo. Estos gérmenes pueden causarle tener un niño prematuro o de bajo peso al nacer.

Después que su niño nace, los gérmenes que causan las caries de sus dientes pueden pasar de su boca a la boca de su bebé. Estos gérmenes pueden pasarse a través de los besos, el compartimiento de utensilios o poniendo el chupón o las manos de su bebé en la boca suya.

### ¿Está sana su boca?

- ¿Tiene manchas oscuras u hoyos en sus dientes?
- ¿Le duelen los dientes o están sensibles al calor o el frío?
- ¿Le sangran las encías cuando se lava los dientes o cuando los limpia con hilo dental?
- ¿Están rojizas, inflamadas o sensibles sus encías?
- ¿Tiene mal aliento o un mal sabor en la boca frecuentemente?

Si contesta afirmativo a cualquier de estas preguntas, puede padecer caries o la enfermedad de las encías.

## Siga estos consejos fáciles para mantener su sonrisa en buena forma:

### Cuide su boca

- Lávese los dientes, especialmente en la línea de la encía, por lo menos dos veces al día. Utilice un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro.
- Utilice hilo dental por lo menos una vez al día para limpiar entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
- Utilice diariamente un enjuague bucal con fluoruro si tiene frecuentes náuseas matutinas.

### Visite al dentista

- Las citas con el dentista son seguras durante el embarazo.
- Visite al dentista por lo menos una vez durante su embarazo para un chequeo y limpieza.
- Si tiene problemas con los dientes o las encías, visite al dentista lo más pronto posible.

### Seleccione bocadillos saludables

- Coma frutas, verduras, o yogurt como bocadillo o cuando se le antoje algo.
- Limite los dulces y los alimentos almidonados tales como dulces, galletas, donas, frutas deshidratadas, papitas, y galletas saladas.



- Tome agua fluorizada o bebidas sin azúcar.
- Limite los refrescos y otras bebidas azucaradas.



- Mastique chicle sin azúcar con xilitol (substituto del azúcar) después de comer para ayudar a prevenir las caries.

