

As your body changes during pregnancy, so does your mouth. You may notice changes in your mouth, teeth, and gums as early as the first three months of pregnancy. Doctors say that it is extra important that you visit the dentist while you are pregnant so that your mouth stays healthy, just like the rest of you. Pregnant women who have gum disease may be more likely to have a baby that is born too early and too small, so it is important to pay attention to your oral health.



A medida que su cuerpo cambia durante el embarazo, también cambia su boca. Podría notar cambios en su boca, dientes y encías tan temprano como durante los primeros tres meses del embarazo. Los médicos dicen que es muy importante que visite al dentista mientras está embarazada para que la boca mantenga la salud, como usted. Las mujeres embarazadas que sufren enfermedades de las encías tienen más posibilidades de tener un bebé que nace prematuramente y es demasiado pequeño, por lo tanto, es importante prestar atención a su salud oral.

For more information about the importance of good oral health during pregnancy, early dental visits for your baby, and caring for your child's first teeth, please visit [www.TeethFirstRI.org](http://www.TeethFirstRI.org)

Para más información sobre los beneficios de visitas tempranas al dentista y cuidar los primeros dientes de su niño, por favor visite [www.PrimerosLosDientesRI.org](http://www.PrimerosLosDientesRI.org)

C/O Rhode Island KIDS COUNT  
One Union Station  
Providence, RI 02903



# Teeth FIRST!

Creating healthy smiles for a lifetime.



**Keeping Your Mouth  
Healthy During Pregnancy**  
**Mantener la salud de  
la boca durante el embarazo**

**A healthy mouth during pregnancy is connected to having a healthy baby.**

It is important to see a dentist as a part of your prenatal care.



**Una boca saludable durante el embarazo se relaciona con tener un bebé saludable.**

Es importante visitar a un dentista como parte de su atención prenatal.

## Going to the Dentist While Pregnant

- It is important to see a dentist as a part of your prenatal care. Going to the dentist while you are pregnant is safe.
- Let the dentist or dental hygienist know that you are pregnant.
- They will give you tips on how to care for your mouth and see if you are at risk for oral health problems.
- They can also give you information how to care for your baby's mouth and teeth.



## Ir al dentista mientras está embarazada

- Es importante visitar a un dentista como parte de su atención prenatal. Ir al dentista mientras está embarazada es seguro.
- Informe al dentista o higienista dental que está embarazada.
- Ellos le brindarán sugerencias sobre cómo atender su boca y ver si corre riesgo de sufrir problemas de salud oral.
- También pueden brindarle información sobre cómo cuidar la boca y los dientes de su bebé.

## How Your Mouth Changes During Pregnancy

- Your gums may become more sensitive, tender, or irritated. Your gums may get red, swollen, and are more likely to bleed.
- Round soft growths may appear on your gums.
- Your teeth may weaken due to acids from vomiting from morning sickness or acid reflux.
- Serious health issues can happen if you do not treat dental problems. They can harm you and your baby.



## Cómo cambia su boca durante el embarazo

- Las encías se pueden volver más sensibles, blandas o irritadas. Sus encías pueden parecer rojizas, inflamadas y son más proclives a sangrar.
- Pueden aparecer crecimientos blandos redondos en sus encías.
- Sus dientes podrían debilitarse debido a ácidos de vómitos causados por la náusea del embarazo o acidez estomacal.
- Serios problemas de salud pueden ocurrir si no se tratan los problemas dentales. Pueden afectar a usted y a su bebé

## Keeping Your Teeth Strong During Pregnancy

During pregnancy, many women experience some type of stomach upset, vomiting, or acid reflux. The acid from your stomach can cause tooth enamel to wear away, leaving your teeth more prone to cavities.

If you vomit or have acid reflux:

- Rinse your mouth out with water or mouthwash
- Use a mouthwash containing fluoride
- Chew sugarless gum or have mints containing xylitol



## Mantener sus dientes fuertes durante el embarazo

Durante el embarazo, muchas mujeres experimentan problemas estomacales, vómitos o acidez estomacal. El ácido del estómago puede causar el desgaste del esmalte que recubre los dientes, haciendo que sus dientes sean más proclives a tener caries.

Si usted vomita o tiene acidez estomacal:

- Enjuague su boca con agua o solución para lavar la boca
- Use una solución para lavar la boca que tenga fluoruro
- Mastique goma sin azúcar o pastillas de menta con xilitol

## Having a Healthy Mouth While You Are Pregnant

- Visit your dentist for regular check-ups and cleanings
- Brush 2-3 times daily with a soft bristle toothbrush and toothpaste with fluoride
- Floss every night before bed
- Maintain a healthy diet with snacks high in protein and calcium
- Drink low fat milk and water



## Tener una boca saludable mientras está embarazada

- Visite a su dentista para hacerse las limpiezas y exámenes periódicos
- Cepílese los dientes 2 a 3 veces por día con un cepillo con cerdas blandas y pasta dental con fluoruro
- Use el hilo dental cada noche antes de acostarse
- Mantenga una dieta saludable con refrigerios altos en proteínas y calcio
- Beba leche con bajo contenido de grasa y agua