



Did You Know? Healthy Teeth and Gums in Pregnancy Keeps You and Your Baby Healthy

...Do Every Day Care



- **Brush** your teeth morning and night
- Use toothpaste **with fluoride**
- **Floss** your teeth
- **Chew xylitol gum** after eating



...Eat Healthy



- Eat lots of greens and veggies
- Drink water!!!
- Snack on nuts and cheese

Eat treats only with your meals

If You Have Morning Sickness:



- **Rinse** your mouth after vomiting with baking soda and water
- **Wait 30 minutes then brush** with fluoride toothpaste

...See the Dentist



- Get your teeth cleaned
- Get an exam and have cavities fixed

...Learn to Keep Baby From Getting Cavities !!!



For more information contact Lyn Wilson-King, Program Manager, at 505/272-6751 or lwilson-king@salud.unm.edu

This project is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Grant Number H47MC28481. Information, content and conclusions are those of the authors and should not be construed as the official position or policy of, nor should any endorsements be inferred by HRSA, HHS or the U.S. Government.





¿Sabía usted? Los Dientes y las Encías sanas durante el embarazo *mantienen a usted y a su bebé sanos*

... Haga el cuidado de todos los días



- Cepílese los dientes en las mañanas y las noches
- Use pasta de dientes con fluoruro
- Use hilo dental para los dientes
- Mastique goma de mascar xilitol después de comer



... Coma sano



- Coma muchas comidas verdes y verduras
- Beba agua!!!
- Para bocadillos coma nueces y queso

Coma dulces solamente con sus comidas

Si usted vomita en la mañanas:



- Enjuáguese la boca después de vomitar con bicarbonato de sodio y agua
- Espere 30 minutos y luego se cepilla con pasta dental con fluoruro

... Ver al dentista



- Consiga una limpieza dental
- Consiga un examen y que le arreglen las caries

... Aprenda a mantener al bebé sin cavidades !!!



Para más información comuníquese con Lyn Wilson-King, Gerente de Programa, al 505 / 272-6751 o lwilson-king@salud.unm.edu