

Apéndice E. Folleto entregado a las gestantes.

...ADEMÁS • Si padeces vómitos, el esmalte de tus dientes puede erosionarse, visita el Odontólogo para evitar caries y/o sensibilidad dental. • Evita transmitir a tu bebé las bacterias de tu boca evitando hábitos como compartir cucharas, besar directamente su boca, etc. • Antes de que tu bebé cumpla un año llévalo al ODONTOPEDIATRA para que te informe de cómo evitar la aparición de caries. 	 INVESTIGADORES: Diego Andrés Duarte Ortega Diego Fernando Gamboa Suárez 	ESTADO DE GESTACIÓN Y SALUD BUCAL  SI CUIDAS TU SALUD, GARANTIZARÁS LA SALUD DE TUS HIJOS
---	---	---

¿QUÉ SIGNIFICA EL EMBARAZO EN TU VIDA?

ESTAR EMBARAZADA DEBE SER UNA ALEGRÍA PARA TÍ, AUNQUE ESTO GENERE UN GRAN CAMBIO EN TU VIDA



- Cuando tu cuerpo está preparado, una nueva vida crece dentro de ti.
- Aunque aparezcan dudas, no te apresures, pide ayuda si la necesitas.
- Cualquier mujer, sin importar su edad, puede sentir alegría, tristeza, angustia, entusiasmo, miedo.
- No te asustes, tus estados de ánimo son parte del embarazo.

DURANTE LA GESTACIÓN



- Estás experimentando cambios fisiológicos y psicológicos.
- Tu boca también experimenta cambios.
- Eres más susceptible a enfermarte de tus encías.
- Es importante mantener una excelente higiene bucal.
- Debes asistir periódicamente al Odontólogo.
- Tú y tu hijo requieren una alimentación balanceada.

TODA MUJER EMBARAZADA DEBE...



- Consultar al Odontólogo al menos una vez cada trimestre de este periodo.
- Realizar un diagnóstico de su estado oral.
- Cepillar cavidad oral por lo menos tres veces al día.
- Utilizar seda dental diariamente.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de azúcar y carbohidratos, debido a que estos productos son más cariogénicos.