



ORAL HEALTH MATTERS

WORKING TOGETHER TO IMPROVE YOUR ORAL HEALTH

ORAL HEALTH DURING PREGNANCY

During your pregnancy it is important to take care of your mouth, including your teeth. Taking care of your teeth, eating healthy foods and practicing other good health behaviors is important for you and your baby.

Tips for Good Oral Health Care:

- Changes to your body during pregnancy can cause your gums to be sore and swollen and possibly bleed. This is called gingivitis and should be treated by your dentist.
- Oral care is safe during pregnancy and it is important to visit the dentist every six months or when you have concerns.
- You should brush at least twice a day and replace your toothbrush every 3 to 4 months.
- Rinse every night with a mouthwash that contains fluoride.
- Eat a variety of healthy foods such as fruits, vegetables, dairy products and whole grains.
- If you vomit, it is important to rinse your mouth to stop the acid from attacking your teeth.



Smiles For Children
Improving Dental Care Across Virginia

Baby Teeth Are Important

- The good habit of brushing baby teeth will start a good habit for the adult teeth. You should begin wiping your baby's gums even before they have teeth. You can wipe them with a clean wash cloth or gauze.
- Baby teeth hold space for the adult teeth to grow into.
- Baby teeth allow kids to eat right.
- Healthy baby teeth help to keep the rest of the body well.
- Baby teeth also help kids to speak clearly.
- Healthy teeth help children do better in school because they are not in pain.
- Children with healthy teeth feel good about themselves.

Children should have their first dental visit at age one.

You and your children need to have regular check-ups at your Dental Home. A Dental Home is the dentist's office where you go regularly every six months. Choosing the right dentist is very important. If you are covered by **Smiles For Children** (VA Medicaid, FAMIS or FAMIS Plus), we will help you choose a dentist you like and trust. Call this number to find out the names of dentists near your home: 1-888-912-3456. For more information, visit www.DentaQuest.com or download the MyDentaQuest App on your Smartphone.

DentaQuest

LA SALUD BUCODENTAL ES IMPORTANTE

TRABAJANDO JUNTOS PARA MEJORAR SU SALUD BUCODENTAL

SALUD ORAL DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo es importante cuidar la boca y los dientes. Cuidar los dientes, comer alimentos saludables y tener otros comportamientos saludables es importante para usted y para su bebé.

Consejos para cuidar bien la salud oral

- Los cambios corporales durante el embarazo pueden hacer que las encías estén sensibles, que se hinchen y que posiblemente sangren. A esto se le conoce como gingivitis y es necesario que el dentista la trate.
- El cuidado oral es seguro durante el embarazo y es importante ver al dentista cada seis meses o cuando algo le preocupe.
- Debe cepillarse los dientes cuando menos dos veces al día y reemplazar el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.
- Enjuáguese cada noche con un enjuague bucal con flúor.
- Coma diversos alimentos saludables como frutas, verduras, productos lácteos y granos enteros.
- Si vomita, es importante enjuagar la boca para que el ácido no afecte los dientes.

Los dientes de leche son importantes

No permita que el bebé se duerma con el biberón en la boca; en lugar de eso trate lo siguiente:

- El buen hábito de cepillar los dientes de leche dará inicio a un buen hábito para los dientes permanentes. Debe comenzar a limpiar las encías de su bebé incluso antes de que salgan los dientes. Puede limpiarlos con un paño para la cara limpio o una gasa.
- Los dientes de leche mantienen el espacio para que por allí salgan los dientes permanentes.
- Los dientes de leche les permiten a los niños comer bien.
- Unos dientes de leche sanos ayudan a mantener bien el resto del cuerpo.
- Los dientes de leche también ayudan a los niños a hablar claramente.
- Unos dientes sanos ayudan a los niños a desempeñarse mejor en la escuela porque no ocasionan dolor.
- Los niños con dientes sanos se sienten bien en cuanto a sí mismos.

Los niños deben ir a su primera consulta dental al primer año de edad.

Usted y sus hijos deben ir frecuentemente al dentista para los chequeos dentales. El consultorio dental es el lugar donde el dentista le atiende regularmente cada seis meses. Escoger el dentista adecuado es muy importante. Si tiene cobertura con Smiles For Children (VA Medicaid, FAMIS o FAMIS Plus), le ayudaremos a seleccionar a un dentista que sea de su agrado y confianza. Llame a este número para conocer los nombres de los dentistas que están cerca de su hogar: 1-888-912-3456. Si desea más información, visite www.DentaQuest.com o descargue la aplicación MyDentaQuest en su teléfono inteligente.



Smiles For Children
Improving Dental Care Across Virginia

DentaQuest