



# Start protecting your baby's smile now.

Taking good care of your teeth during pregnancy is important for you and your baby. Left untreated, severe gum disease may be associated with preterm birth and low birth weight. Protect your teeth:

- Brush twice daily with a fluoride toothpaste, and floss daily.
- Limit sugary foods.
- Drink water or low-fat milk instead of soda.
- If you have morning sickness, rinse your mouth with a teaspoon of baking soda and water after vomiting to remove harmful acid; wait 30 minutes, and then brush your teeth.
- Chew sugarless gum after eating.

Snacking, nausea, and hormonal changes are a natural part of pregnancy, but can make you particularly vulnerable to dental disease. By taking good care of your smile during pregnancy, you are protecting your baby's teeth, too!



**DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES**  
Division of Public Health  
Bureau of Oral Health and Dental Services



## Cuida la sonrisa de tu niño desde ahora.

Al cuidar tus dientes durante el embarazo, también estás protegiendo los dientes de tu bebé. Las siguientes recomendaciones ayudarán a que tu bebé tenga dientes saludables y una linda sonrisa:

- Cepilla dos veces al día con una pasta dental que tenga flúor (fluoride) y también usa hilo dental.
- Si vas a consumir alimentos con azúcar, hazlo a la hora de las comidas.
- Bebe agua o leche baja en grasa, en vez de soda.
- Si tienes vómitos en la mañana, después de vomitar enjuaga tu boca con una cucharadita de bicarbonato de soda (baking soda) disuelta en agua, para remover cualquier ácido perjudicial que quede; espera 30 minutos y cepíllate los dientes.
- Si no puedes cepillarte los dientes después de comer, mastica un chicle sin azúcar (sugarless) pues te ayuda a limpiar los dientes.

En las mujeres embarazadas, los antojos de comer alimentos con azúcar y los vómitos les aumentan el riesgo de problemas dentales. Al cuidar tus dientes, también estás cuidando a tu bebé.



**DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES**  
Division of Public Health  
Bureau of Oral Health and Dental Services