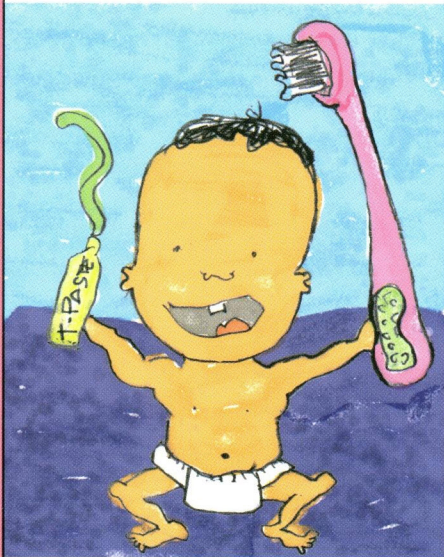


# Empezar la Maternidad con la Boca Sana.

Mamá, tiene que cuidar



los dientes de los dos!

Los microbios causan las caries. Los padres pueden transmitir estos microbios a sus niños.



spanish

## Qué puede hacer usted?

Mantenga los dientes y las encías sanas. Esto ayuda a evitar las caries en los dientes de su bebé.



Visite su dentista durante el embarazo.



Limite las comidas dulces o de fécula como los refrescos, caramelos, galletas, y papas fritas. Estas comidas alimentan a los microbios a causar las caries en las dientes.



Cepillese bien los dientes y use el hilo dental diariamente. Para evitar las caries, use una pasta dentrífica con fluoruro por lo menos 3 veces al día.



Llame a Healthy Mothers, Healthy Babies (Madres Sanas, Bebes Sanos) para información acerca de los seguros de salud gratis o de bajo costo.



Información y referencias  
en Washington

1-800-322-2588

[www.hmhbwa.org](http://www.hmhbwa.org)

**Healthy Mothers, Healthy Babies**



Washington Dental Service  
Foundation

03.03.03