

Brushing for Two

A Healthy Start for Your Baby



Facts:

- Taking care of your mouth during pregnancy will help you to have a healthy full-term baby.
- Keeping your teeth healthy can help your baby's teeth stay healthy.
- The chances of getting gum disease increase during your pregnancy.
- The unborn baby does not take calcium from your teeth.
- It is safe to go to the dentist while you are pregnant.

DENTAL HEALTH PROGRAM

What Should You Do?

- Brush your teeth with fluoride toothpaste after eating.
- Floss your teeth at least once a day.
- Eat healthy foods. Avoid snacking on sweet, sugary foods and drinks.
- Take your prenatal vitamins.
- Have a dental check-up during your pregnancy.

VDH

vdh.virginia.gov/oral-health

Cepillate por DOS

Un Comienzo Saludable para tu Bebé



Hechos:

- El cuidar de su boca durante el embarazo, va a ayudar e que usted tenga un bebé de término completo y saludable.
- Manteniendo sus dientes saludables, puede ayudar a que los dientes de su bebé se mantengan saludables.
- Las oportunidad de adquirir la enfermedad de las encias aumenta durante el embarazo.
- Durante el embarazo, su bebé no toma el calcio de sus dientes.
- Es seguro visitar a su dentista cuando usted está embarazada.

¿Que Debe Usted Racer?

- Cepillarse los dientes con una pasta dental con fluoruro después de comer.
- Use el hilo dental por lo menos una vez al día.
- Coma alimentos saludables. Evite tomar alimentos y bebidas dulces entre comidas.
- Tome sus vitaminas prenatales.
- Visite a su dentista para una revisión durante su embarazo.

DENTAL HEALTH PROGRAM

VDH

vdh.virginia.gov/oral-health