

# COMO PROTEGER SUA BOCA DURANTE A GRAVIDEZ

VOCÊ SABIA QUE SUA SAÚDE BUCAL ESTÁ LIGADA À SAÚDE DO FETO?

MANTER SUA BOCA SAUDÁVEL DURANTE A GRAVIDEZ É ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR DE AMBOS, SEU E DE SEU NENÊ.



## DADOS/INFORMAÇÕES



Devido às mudanças hormonais, as mulheres grávidas podem ficar mais propensas às doenças gengivais e cáries.



Vômitos relacionados ao enjoo matinal e refluxo gástrico (regurgitando comida ou bebida) podem aumentar a quantidade de acidez bucal e elevar o risco de cáries.



Doenças gengivais têm sido relacionadas ao baixo peso do recém-nascido, a partos prematuros e pré-eclâmpsia (uma complicação da gravidez).

## AÇÕES PREVENTIVAS



Faça pelo menos um **check up dental** durante a gravidez.



Se você vomitar, imediatamente após enxague sua boca com água. Então friccione pasta de dente nos dentes com seu dedo ou use um enxaguante bucal com flúor. Espere pelo menos 30 minutos antes de escovar seus dentes.



Pratique uma boa **higiene oral**. Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia com pasta fluoretada e use o fio dental (ou escovas interdentais) diariamente.



Tenha uma dieta balanceada. **Diminuindo** a frequência de ingestão e a quantidade de **açúcar** nas comidas e bebidas ajudará a reduzir o risco de problemas de saúde oral



Dia Mundial  
da Saúde Bucal  
20 de março

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



FDI World Dental Federation