



Pregnancy and your teeth

Taking care of your teeth is especially important while you are pregnant. The health of your teeth and gums can affect the health of your baby.

TAKE CARE OF YOUR TEETH AND TAKE CARE OF YOUR BODY

Your oral health matters. As an ODS member, you can see your dentist every six months for a cleaning. You can get an additional cleaning in your third trimester even if you have already had a two cleanings in the past twelve months. Your dentist will help make sure your mouth is healthy, which will help you have a healthy baby.

X-rays can be taken if necessary, even if you are pregnant. Just ask your dentist to use a lead apron with a thyroid collar when taking X-rays. **Going to the dentist is safe during pregnancy.**

YOUR MOUTH MATTERS, BECAUSE:

- Germs in your mouth can be passed on to your baby while you are pregnant.
- Gum disease is linked with premature delivery and low-birthweight babies.

YOU HAVE SUPPORT

If you can't find a ride to or from a dental appointment, call your local Department of Human Services (DHS) office or DHS worker one week before. You'll find those numbers on your medical care ID form.

If you need the name of a dentist or have questions about your OHP coverage, call ODS Customer Service at 800-342-0526 or visit us online at www.odscompanies.com/ohp



EAT HEALTHY AND TAKE CARE OF YOUR TEETH

Here are a few tips to help you have a healthy pregnancy:

- › Be sure to include foods high in calcium and Vitamin D in your diet.
- › Snacking during the day can cause more tooth decay. Try to limit sweet snacks.
- › Brush your teeth after eating.
- › Remember to brush twice a day and floss every day.
- › Stop smoking. Smoking can cause dental problems and hurt your baby.

If you currently smoke and would like help to quit, call the Oregon Tobacco Quit Line at 800-QUIT-NOW (800-784-8669) or visit www.oregonquitline.org.



Insurance products provided by Oregon Dental Service and ODS Health Plan, Inc.



El embarazo y los dientes

Cuidarse los dientes tiene una importancia especial cuando usted está embarazada. La salud de los dientes y las encías puede afectar a la salud del bebé.

CUÍDESE LOS DIENTES Y EL CUERPO

Su salud bucal es importante. Como miembro de ODS, usted puede visitar al odontólogo cada seis meses para hacerse una limpieza. Puede obtener una limpieza extra en el tercer trimestre, si ya se ha realizado dos limpiezas durante los últimos doce meses. El odontólogo la ayudará a asegurarse de que su boca esté sana, lo cual la ayudará a tener un bebé sano.

Se pueden tomar radiografías si es necesario, incluso si está embarazada. Sólo solicítelo al odontólogo cuando se saque una radiografía, que utilice un “delantal de plomo” con un cuello que proteja la glándula tiroides. **Visitar al odontólogo durante el embarazo es seguro.**

SU BOCA ES IMPORTANTE PORQUE:

- Los gérmenes que se encuentran allí pueden transmitirse al bebé durante el embarazo.
- Se relaciona a la enfermedad de las encías con el parto prematuro y con bebés que tienen bajo peso al nacer.

USTED TIENE AYUDA

Si no puede trasladarse hacia o desde una cita con el odontólogo, llame a la oficina local del Departamento de Servicios Sociales (DHS, por sus siglas en inglés) o a un empleado de dicho departamento, con una semana de anticipación. Encontrará los números de teléfono en el formulario de identificación de atención médica.

Si necesita el nombre de un odontólogo o si tiene preguntas sobre su cobertura de OHP, llame a Servicio al Cliente de ODS al 800-342-0526 o visítenos en Internet en www.odscpanies.com/ohp



TENGA UNA DIETA SALUDABLE Y CUÍDESE LOS DIENTES

Aquí tiene algunos consejos para ayudarla a tener un embarazo saludable:

- › Asegúrese de incluir en su dieta alimentos con altos contenidos de calcio y de vitamina D.
- › Comer bocadillos durante el día puede producir más caries. Intente limitar los bocadillos dulces.
- › Cepílese los dientes después de comer.
- › Recuerde cepillarse los dientes dos veces por día y usar hilo dental todos los días.
- › Deje de fumar. Fumar puede ocasionar problemas dentales y dañar al bebé.

Si actualmente fuma y desea abandonar el hábito, llame a la línea para dejar de fumar “Oregon Tobacco Quit Line” al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) o visite www.oregonquitline.org



Productos de seguro suministrados por Oregon Dental Service y ODS Health Plan, Inc.