

Estàs embarassada? Sigues **bucoconscient!**

Pautes per mantenir una bona salut bucodental.



Com puc **tenir cura** de la meva boca?



Alimentació
saludable



Higiene amb
pasta fluorada



Consulta al **Servei
d'Odontologia**

Com puc prevenir la **càries** dental?



La càries és una malaltia relacionada amb el consum de sucre.



Redueix el consum de dolços i evita menjar entre hores per prevenir la càries.
Raspalla't les dents dos o tres cops al dia amb una pasta que contingui
com a mínim 1.450 ppm de fluor.

Per què em fan **mal les genives**?

Els **canvis hormonals** faciliten l'aparició de **gingivitis**. Per reduir-la:



• **Renta't les dents** després de cada àpat. Neteja també els espais interdental.



• Demana visita **al Servei d'Odontologia**.

Puc fer un **tractament** dental?



No hi ha cap contraindicació, però millor que el facis el **segon trimestre d'embaràs**.



gen.cat/salutbucodental

**Demana dia i hora al Servei d'Odontologia
del teu centre d'atenció primària (CAP).**



Per a més informació, escaneja aquest codi QR
o consulta **canalsalut.gencat.cat/salut-bucodental**