



¡Hola, otoño!

Como miembro de Renaissance, usted cuenta con beneficios dentales para ayudar a mantener su sonrisa saludable, incluso durante el embarazo. Los controles y limpiezas regulares ayudan a mantener los dientes y las encías saludables. También pueden disminuir la probabilidad de que contraiga una enfermedad de las encías.

Cuidamos su sonrisa

Los dientes y encías saludables son importantes a cualquier edad. Las visitas periódicas al dentista ayudan a prevenir las caries y las enfermedades de las encías. La detección temprana de los problemas es más fácil y puede costar menos de tratar.

¿Se siente nervioso por visitar al dentista? - No es el único. Muchas personas se sienten nerviosas de ir al dentista. Tal vez esté preocupado por haber tenido una mala experiencia, o tenga miedo al dolor o por no saber qué sucederá. Si se siente nervioso, comuníquese a su equipo odontológico antes de su cita.

Los dentistas e higienistas ayudan a los pacientes nerviosos todos los días. Le explicarán lo que sucederá, responderán sus preguntas y le ayudarán a sentirse más cómodo.

Programar una visita control es un excelente primer paso. Puede ayudar a mantener su boca sana y prevenir problemas mayores en el futuro.

Embarazo y salud oral: por qué son importantes las encías sanas

El cuidado de los dientes y las encías es una parte importante de un embarazo saludable. Le ayuda tanto a usted como a su bebé.

Por qué es importante - Las hormonas del embarazo pueden provocar que las encías duelan, estén inflamadas o que sangren con mayor facilidad. También pueden aumentar las probabilidades de enfermedad de las encías. Si la enfermedad de las encías no se trata, puede aumentar el riesgo de que su bebé nazca prematuramente¹.

Llame a su dentista si nota:

- Encías enrojecidas, inflamadas o sensibles
- Sangrado al cepillarse o usar hilo dental
- Mal aliento persistente

¹ Asociación Americana del Embarazo, “Encías hinchadas durante el embarazo”, sitio web.

- Dolor al masticar
- Encías que se separan de los dientes

🦷 **¿Sabía usted?** Las bacterias que causan las caries pueden transmitirse de la madre al bebé a través de la saliva². Los hábitos simples, como evitar los utensilios compartidos y cuidar sus propios dientes, pueden ayudar a proteger la sonrisa en desarrollo de su bebé.

Hábitos saludables para un embarazo saludable

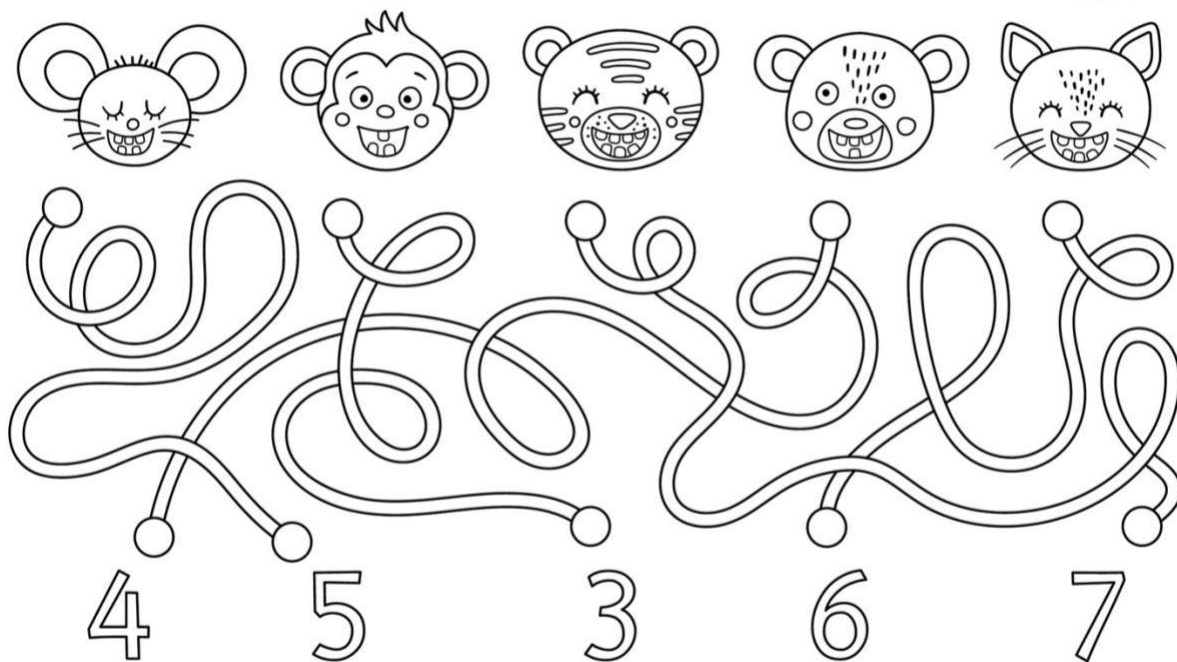
Algunos hábitos simples pueden ayudar a mantener sus encías saludables durante todo el embarazo:

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental a diario para eliminar la placa entre los dientes.
- Consuma alimentos saludables como frutas, verduras y granos integrales.
- Tome las vitaminas prenatales según lo recomendado por su proveedor de atención médica.
- Evite fumar y tomar alcohol, ya que pueden dañar su salud bucal y en general.³
- Manténgase al día con los controles y limpiezas dentales regulares. Los controles y limpiezas dentales son seguros durante el embarazo, solo asegúrese de informarle a su dentista que está embarazada.

Las encías sanas ayudan a tener un embarazo saludable. Si tiene preguntas, hable con su dentista o doctor.

Comienza el juego: ¿Cuántos dientes tiene mi sonrisa?

¿Puede contar la cantidad de dientes de cada sonriente? **Sugerencia:** Siga el laberinto en forma de bucle para ayudar a hacer coincidir la sonrisa con la cantidad de dientes.



² Sonrisas para la salud bucal, “Riesgo de transmisión de caries de madre a hijo”, sitio web.

³ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Tabaquismo, embarazo y bebés”, sitio web.

Consejos rápidos

Actualice su información de contacto: actualice su información de contacto de TennCare en línea en tenncareconnect.tn.gov para asegurarse de recibir actualizaciones importantes sobre la cobertura y paquetes de renovación.

También puede llamar al 855-259-0701 para actualizar su dirección, número de teléfono e información sobre su grupo familiar, y así evitar interrupciones en la cobertura.

Denuncia de fraudes, despilfarros o abuso: Si sospecha que alguien ha cometido un fraude, un despilfarro o un abuso, puede presentar una denuncia anónima. Esto significa que la persona no sabrá que usted hizo la denuncia. Llame a nuestra línea directa antifraude al 800-971-4139. También puede presentar una denuncia en línea en tenncare.renaissancebenefits.com/fraud-and-abuse-form.

Consulte el Manual para miembros para obtener más información sobre fraude, despilfarro y abuso.

En su idioma: Obtenga asistencia con los beneficios, ayudas y servicios auxiliares, o ayuda lingüística para comunicarse con TennCare. Llame sin cargo a TennCare Connect al 855-259-0701.

Aviso sobre la HIPAA: TennCare se toma muy en serio su privacidad. Puede encontrar nuestras políticas de privacidad en línea, como la política conforme a la HIPAA, en tenncare.renaissancebenefits.com/privacy.

¿Sabía que tiene estos derechos?* Puede preguntar por las reglas de TennCare. Estas son las reglas estatales y federales que rigen los planes de salud y dentales. Para obtener una copia, llame a TennCare Connect al 855-259-0701.

También puede consultar las directrices de práctica clínica de Renaissance. Estas directrices ayudan a garantizar que usted reciba una buena atención. Su dentista debe seguirlas cuando le brinde atención. Puede consultar las pautas en tenncare.renaissancebenefits.com/clinical-criteria.

**Consulte el Manual para miembros para conocer todos los derechos de los miembros.*