

# ¡Si tiene Oregon Health Plan, usted tiene cobertura dental!

La mayoría de las personas que tienen OHP están inscritas en una organización de atención médica coordinada (CCO) y asignadas a una organización de cuidado dental (DCO) para gestionar sus necesidades dentales. Contacte a su DCO para obtener un proveedor dental o una lista de dentistas. Usted puede encontrar información sobre el plan dental, en su tarjeta de identificación CCO o en la carta de cobertura OHP. Si no conoce su DCO, por favor contacte a su CCO para obtener información del plan dental.

## Plan Dental - Números de Teléfono

Access Dental	877-213-0357
Advantage Dental	866-268-9631
Capitol Dental	800-525-6800
CareOregon Dental	888-440-9912
Family Dental Care	866-875-1199
Kaiser Permanente	800-813-2000
Managed Dental Care of Oregon	800-538-9604
ODS Community Health	800-342-0526
Willamette Dental	855-433-6825

## CCO - Números de Teléfono

AllCare CCO	888-460-0185
Cascade Health Alliance	888-989-7846
Columbia Pacific CCO	855-722-8206
Eastern Oregon CCO	888-788-9821
FamilyCare Health	800-458-9518
Health Share of Oregon	888-519-3845
InterCommunity Health Network	800-832-4580
Jackson Care Connect	855-722-8208
PacificSource	800-431-4135
Primary Health of Josephine County	800-471-0304
Trillium Community Health Plans	877-600-5472
Umpqua Health Alliance	800-676-7735
Western Oregon Advanced Health	800-264-0014
Willamette Valley Community Health	866-362-4794
Yamhill Community Care Organization	855-722-8205



## Otros Recursos

- Para saber más sobre los beneficios dentales de OHS, visite [www.orohe.org/pregnancy](http://www.orohe.org/pregnancy).
- Para encontrar cuidado dental de bajo costo en su área, visite [www.orohe.org/resources-by-region](http://www.orohe.org/resources-by-region).

# Teeth for Two

¡Una buena salud oral durante el embarazo mantiene sanos a usted y a su bebé!



Improving general health through oral health  
for all Oregonians



# ¡Mantenga una boca sana y feliz!

Una buena salud oral es especialmente importante para las mujeres embarazadas. Si está embarazada asegúrese de:

## ¡Ir al dentista!

El cuidado dental durante el embarazo es importante y seguro. Informe a la oficina dental que usted está embarazada. Su dentista estará al pendiente de:

- **Enfermedad de las encías.** Conforme el nivel de sus hormonas aumenta, también aumenta el riesgo de enfermedad de las encías. La enfermedad de las encías no tratada puede aumentar el riesgo a tener un bebé prematuro y de bajo peso al nacer.
- **Caries.** Su dentista puede arreglarle las caries sin riesgo para el embarazo. Si no se tratan, las caries pueden causar infecciones que ponen en peligro la vida de usted y la de su bebé.

## ¡Cepillar y usar hilo dental!



Evite las caries cepillando sus dientes cuando menos dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro. Además use hilo dental y un enjuague bucal con fluoruro diariamente. Mantenga su boca limpia para evitar transmitirle a su bebé los gérmenes causantes de la caries.

## ¡Comer comidas saludables!

Coma comidas nutritivas, incluyendo frutas, verduras, panes integrales, productos lácteos, carnes, huevos, frijoles y nueces.

Evite refrescos, jugos, azúcares refinadas y almidones, que pueden causar caries.

Beba agua con fluoruro para fortalecer sus dientes y protegerlos de las caries. El agua con fluoruro no dañará a su bebé.



## ¿Tiene Nauseas?

Después de vomitar, enjuáguese la boca con agua y bicarbonato o con un enjuague de fluoruro. Esto neutralizará los ácidos de su boca y evitará las caries.

