



## El embarazo y la salud dental Pregnancy and Dental Health

### ¿Por qué es importante la salud dental durante el embarazo?

Es importante que cuide sus dientes y encías durante el embarazo por las siguientes razones:

- Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo pueden afectar sus encías, haciendo que estén más sensibles, inflamadas y rojas. Esto se denomina “gingivitis del embarazo” o enfermedad de las encías.
- Sin una buena higiene bucal, la gingivitis puede causar enfermedades periodontales (de encía y hueso) más graves.
- Una mala salud bucal puede afectar la salud de su bebé en desarrollo. Las investigaciones muestran que podría existir un vínculo entre las enfermedades periodontales y los bebés prematuros y de bajo peso al nacer. Estos bebés corren un mayor riesgo de padecer problemas de desarrollo, asma, infecciones del oído y pueden tener un mayor riesgo de muerte infantil.

### ¿Cómo puedo mantener mis dientes y encías saludables?

Lo que come y bebe, la frecuencia con la que come y bebe, el tiempo que los alimentos permanecen en su boca, así como el tiempo que la placa permanece sobre sus dientes pueden afectar su salud dental. La placa es la película pegajosa que contiene bacterias.

Para mantener sus dientes y encías saludables:

- Lávese los dientes por lo menos dos veces al día con una pasta que contenga fluoruro.
- Limpie meticulosamente la línea de la encía (línea gingival) donde se adhiere la placa.

- Use el hilo dental todos los días antes de acostarse.
- Elija beber agua entre las comidas y tentempiés. Evite tomar bebidas dulces con frecuencia.
- Lávese los dientes después de las comidas y tentempiés. Si esto no es posible, enjuáguese la boca con agua o con un enjuague bucal con fluoruro.
- Consuma alimentos saludables y limite su consumo de alimentos dulces o que se adhieran a los dientes. Si come dulces ocasionalmente, trate de tomarlos con las comidas.
- No fume ni beba alcohol durante el embarazo.

Las náuseas y el vómito durante el embarazo pueden dejar ácidos estomacales en su boca. No se lave los dientes durante 30 minutos después de vomitar. El ácido estomacal combinado con el cepillado puede desgastar su esmalte dental. Enjuáguese la boca con agua, o mezcle una cucharadita de bicarbonato de sodio con agua. También puede usar un enjuague bucal con fluoruro para refrescarse la boca y proteger sus dientes.

### ¿Debo acudir al dentista mientras estoy embarazada?

Cuidar sus dientes y encías durante el embarazo es una parte importante de un embarazo saludable.

Las revisiones y limpiezas dentales regulares son seguras en cualquier momento del embarazo. Asegúrese de informar a su dentista o higienista

dental de que está embarazada. Cualquier dolor, hinchazón o infección en la boca debe tratarse de inmediato para mantener su salud y la de su bebé.

### **¿Son seguras las radiografías, la anestesia local y los medicamentos?**

Durante el embarazo, se pueden tomar radiografías dentales y aplicar anestesia local para el tratamiento dental de manera segura. Si es necesario tomar una radiografía, el delantal de plomo que se emplea en las clínicas dentales le protegerá a usted y a su bebé.

El uso de algunos medicamentos podría no ser seguro durante el embarazo. Consulte a su farmacéuta, dentista o proveedor de asistencia sanitaria para ver si el uso de un determinado medicamento es seguro durante el embarazo. Si necesita atención dental de urgencia, es posible que se requiera el uso de ciertos medicamentos, por lo que es importante que su clínica dental sepa que está embarazada.

### **¿Cómo puedo mantener saludables los dientes de mi bebé?**

Los dientes de su bebé están completamente formados antes de que nazca, pero no están visibles porque los cubren las encías. Puede ayudarle a su bebé a desarrollar dientes y huesos fuertes consumiendo alimentos saludables

durante el embarazo y obteniendo suficiente calcio y vitamina D.

Después de que el bebé nazca, es importante que siga cuidando su salud bucal. Las bacterias que causan la caries se pueden transmitir a su niño a través de la saliva.

Para prevenir que las bacterias se transmitan a la boca de su bebé:

- Lávese los dientes y use el hilo dental todos los días.
- Use una cuchara diferente para probar la comida de su bebé y evite compartir el cepillo de dientes.
- Si ha decidido usar el chupón/chupete, límpielo con agua y jabón en vez de con su boca.
- Visite al dentista al menos dos veces al año.

### **Para más información**

Para obtener más información sobre el embarazo y la salud dental, hable con su dentista, su higienista dental o contacte al programa dental de su unidad local de salud pública.

Para obtener más información sobre el cuidado dental para su bebé, consulte [HealthLinkBC File #19 Cuidado dental para su bebé y su niño pequeño](#).