

## 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 sangren, estén más sensibles, inflamadas y rojas. Esto se denomina “gingivitis del embarazo” o enfermedad de las encías (periodontitis)
- La gingivitis puede causar enfermedades periodontales (de encía y hueso) más graves. Esto puede aumentar el riesgo de otras afecciones de salud (p. ej. diabetes y enfermedades cardíacas)
- Una mala salud bucal puede afectar la salud bucodental general de su bebé en desarrollo. Las investigaciones muestran que podría existir un vínculo entre las enfermedades periodontales y los bebés prematuros o 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, y el tiempo que la placa se acumula sobre sus dientes pueden afectar su salud dental. La placa es una película pegajosa que contiene bacterias (gérmenes).

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 a diario
- Elija beber agua entre las comidas y tentempiés. Evite tomar bebidas dulces y/o bebidas ácidas con frecuencia
- 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
- 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
- No fume/vapee ni beba alcohol o use el cánnabis durante el embarazo
- Siga con los cuidados dentales profesionales de manera regular

Las náuseas y el vómito durante el embarazo pueden dejar ácidos estomacales en su boca que pueden dañar los dientes. Después de vomitar, enjuáguese la boca con agua, o con la mezcla de una cucharadita de bicarbonato de sodio con agua. No se lave los dientes durante 30 minutos después. Puede usar un enjuague bucal con fluoruro para refrescarse la boca y proteger sus dientes.

#### ¿Es seguro someterse a cuidados dentales profesionales durante el embarazo?

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.

Es posible que necesite ciertos medicamentos para un tratamiento dental, por lo que es importante que su clínica dental sepa que está embarazada. Consulte a su farmacéutico, dentista o proveedor de asistencia sanitaria para ver qué medicamentos son seguros durante el embarazo.

### **¿Qué puedo hacer para 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

ayudarlo a su bebé a desarrollar dientes y huesos fuertes consumiendo alimentos saludables durante el embarazo y obteniendo suficiente calcio y vitamina D. Para evitar pasar bacterias a la boca a 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 #19a Cuidado dental para su bebé y su niño pequeño](#).