

La salud bucal y el embarazo

Una boca saludable es esencial para un embarazo saludable. La dieta y los cambios hormonales que ocurren en el embarazo pueden incrementar en la mujer, el riesgo de caries y enfermedad de las encías. Las infecciones de la caries y la enfermedad de las encías pueden afectar la salud de la madre y de su bebé.

¿Cómo puede mi embarazo afectar mi salud bucal?

El vómito causado por las náuseas matinales puede hacer que el ácido del estómago debilite el esmalte de sus dientes. Esto puede aumentar su riesgo de caries. El malestar matutino también puede dificultar el cepillado y uso del hilo dental lo que a su vez aumenta su riesgo de caries y enfermedad de las encías.

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden llevar a un mayor riesgo de gingivitis, una infección en las encías causada por la placa (gérmenes). Los cambios hormonales también pueden causar que su boca esté más seca. Producir menos saliva puede aumentar el riesgo de caries.

Comer más frecuentemente durante el embarazo puede aumentar su riesgo de caries, especialmente si escoge alimentos con azúcar y almidón.

¿Cómo puede mi embarazo afectar mi salud bucal?

Si tiene enfermedad de las encías durante su embarazo, los gérmenes que se encuentran en su boca pueden propagarse a todo su cuerpo. Estos gérmenes pueden hacer que tenga un bebé prematuro y de bajo peso. Y también pueden aumentar su riesgo de padecer diabetes o preeclampsia (presión arterial alta) durante el embarazo.

¿Cómo mi salud bucal afecta a mi bebé?

Después de que su bebé nace, los gérmenes que causan las caries pueden pasar fácilmente de su boca a la boca de su bebé. Estos gérmenes se pueden pasar a través de un beso, compartir los cubiertos o al poner el chupete o las manos del bebé en su boca.

¿Qué debo hacer para mantener mi boca saludable?

Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo.

- Los procedimientos dentales son seguros en cualquier etapa de su embarazo, pero pueden ser más cómodos durante el segundo trimestre.
- Un dentista puede decirle si tiene algún problema en su boca y aconsejarle sobre cómo mantener su boca saludable.

Elija bocadillos saludables.

- Limite solo para la hora de la comida, los alimentos con azúcar y almidón.
- Elija fruta en lugar de jugo de fruta.
- Evite las gaseosas, incluidas las gaseosas dietéticas.
- Consuma goma de mascar y mentas que contengan xilitol.

Cuide su boca.

- Cepílese los dientes, especialmente a lo largo de la línea de las encías, por lo menos dos veces al día.
- Use un cepillo de dientes pequeño y suave.
- Use pasta dental con flúor.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día para limpiar entre los dientes y debajo de las encías.

Para mejorar el problema de náuseas o vómitos frecuentes.

- Consuma pequeñas cantidades de alimentos saludables a lo largo del día, como frutas, verduras, yogur o queso.
- Use enjuague bucal con flúor diariamente.
- Después de vomitar, enjuáguese la boca con agua o una mezcla de agua y bicarbonato para detener el ataque del ácido a sus dientes.

La buena higiene bucal durante su embarazo puede tener un impacto positivo en su salud y la salud de su bebé.