

Cómo mantener a la mamá y al bebé sanos

Las mujeres embarazadas tienen muchas cosas en las que pensar durante el embarazo, pero algo que no deben relegar a un segundo plano es su salud bucal.

Los cambiantes niveles de hormonas pueden hacer que las mujeres embarazadas sean más propensas a padecer problemas de salud bucal como la enfermedad periodontal (de las encías). Los cambios hormonales pueden causar un incremento en el flujo sanguíneo a las encías, lo cual ocasiona inflamación, sensibilidad y sangrado.¹ Las mujeres embarazadas con enfermedad periodontal no tratada pueden correr un mayor riesgo de tener partos prematuros y bebés con bajo peso. Además, pueden a su vez presentarse problemas dentales graves como caries y caída de dientes.² Dado que el embarazo implica la salud de dos personas, es esencial extremar el cuidado de los dientes y las encías.



Es importante y seguro visitar al dentista durante el embarazo. Infórmele al dentista sobre su embarazo y la fecha de parto, así como cualquier cambio en su salud bucal. También, cepílese con pasta dental con flúor dos veces al día, utilice el hilo dental una vez al día y siga una dieta nutritiva.

Si tiene una actitud proactiva acerca de su salud bucal antes, durante y después del embarazo, ayudará a mantener su salud y la de su pequeño.

¿Sabía usted?

Entre el 60% y el 75% de las mujeres desarrollan gingivitis durante el embarazo.³



Consejos útiles

- Una salud bucal deficiente puede aumentar el riesgo de que se propaguen bacterias de la madre al bebé.
- No omita los tratamientos dentales necesarios. Si no se recibe tratamiento, pueden presentarse problemas más graves más adelante.
- Informe a su dentista sobre los medicamentos o suplementos que esté tomando, ya que tal vez pueda necesitar que le receten medicamentos para alguna infección.
- Las náuseas matutinas pueden desatar vómitos, entonces enjuáguese la boca con una solución preparada con una taza de agua y una cucharadita de bicarbonato de sodio para evitar que los jugos gástricos corroan su dentadura.
- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves para reducir la irritación de las encías.
- Programe al menos una visita al dentista mientras esté embarazada.



Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general.

1 American Pregnancy Association. Pregnancy and Swollen Gums (Also known as Pregnancy Gingivitis), americanpregnancy.org/pregnancyhealth/swollengums.html, consultado en junio de 2013.

2 American Dental Association. Oral Health During Pregnancy: What to expect when expecting, www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/forthedentalpatient_may_2011.pdf, consultado en mayo de 2013.

3 CDA Foundation. Oral Health During Pregnancy and Early Childhood: Evidence-Based Guidelines for Health Professionals, www.cdafoundation.org/portals/0/pdfs/poh_guidelines.pdf, consultado en junio de 2013.

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan, New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

