

El embarazo y la salud bucal

Pregnancy and oral health

¿Por qué es importante la salud bucal durante el embarazo?

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

- Los cambios hormonales pueden afectar sus encías, haciendo que sangren y 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 como diabetes y enfermedades cardíacas
- Su salud bucal puede afectar la salud general de su bebé en desarrollo. Las investigaciones muestran que la enfermedad periodontal puede dar lugar a un bebé prematuro o con bajo peso al nacer. Estos bebés corren un mayor riesgo de muerte infantil o de padecer problemas de desarrollo, asma e infecciones del oído

¿Cómo puedo mantener mis dientes y encías saludables?

Lo que come y bebe, la frecuencia con la que come y bebe, y el tiempo que los alimentos permanecen en sus dientes pueden afectar su salud dental. La biopelícula (placa) se forma en los dientes y puede contener bacterias dañinas (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
- Beba agua entre las comidas y tentempiés. Evite tomar bebidas dulces 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
- Para su salud bucal y su salud general, así como la salud y seguridad de su bebé, no fume ni vapee, beba alcohol ni consuma cannabis
- Siga con los cuidados dentales profesionales de manera regular

Las náuseas y el vómito pueden dejar ácidos estomacales en su boca que pueden dañar los dientes. Después de vomitar, enjuáguese la boca con una 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 tener cuidados dentales profesionales durante el embarazo?

Cuidar sus dientes y encías 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. Si tiene dolor, hinchazón o infección en la boca, consulte a un doctor para recibir tratamiento 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 dentista, higienista dental o farmacéutico 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 ayudarle a su bebé a desarrollar dientes y huesos fuertes consumiendo alimentos saludables durante el embarazo y obteniendo suficiente calcio y vitamina D.

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

- Cepille y use el hilo dental a diario
- Use una cuchara diferente para probar la comida de su bebé y evite compartir el cepillo de dientes
- Limpie chupones/chupetes con agua y jabón en vez de con su boca
- Visite al dentista al menos dos veces al año

Para obtener más información

Para obtener más información sobre el embarazo y la salud oral, 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](#).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en BC (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.