

Sugerencias para una buena salud bucal durante el embarazo

A continuación encontrarás sugerencias para el cuidado de tu salud bucal durante el embarazo. Tú y tu bebé se mantendrán saludables si obtienes atención bucal, practicas una buena higiene bucal, comes alimentos saludables y practicas otras conductas saludables. El retraso del tratamiento necesario para resolver problemas dentales podría representar un riesgo importante para ti y para tu bebé (por ejemplo, una infección seria en un diente podría extenderse a todo el cuerpo).

Consigue atención bucal

- Es importante para ti y para tu bebé que cuides tu salud bucal mientras estás embarazada. Los cambios que experimenta tu cuerpo durante el embarazo pueden causarte dolor e inflamación en las encías, y también hacer que estas sangren. Este problema se conoce como *gingivitis* (inflamación de las encías). Si la gingivitis no se trata, podría producir una enfermedad periodontal (de las encías) más seria. Esta enfermedad puede provocar la caída de los dientes.
- La atención bucal, que incluye el uso de rayos X, medicamentos para el dolor y anestesia local, es segura durante el embarazo.
- Recibe tratamiento para tu salud bucal, según te lo recomiende un profesional de la salud bucal, antes del parto.
- Si tu última visita dental fue hace más de 6 meses o si tienes algún problema o preocupación acerca de tu salud bucal, haz una cita con un profesional dental tan pronto como puedas.
- En el consultorio dental, diles que estás embarazada y cuál es tu fecha de parto. Esta información ayudará al equipo dental a darte la mejor atención.

Practica una buena higiene bucal

- Cepíllate los dientes con pasta de dientes con flúoruro dos veces al día. Cambia tu cepillo de dientes cada 3 o 4 meses, o más seguido si las cerdas se desgastan. No compartas tu cepillo de dientes. Utiliza hilo dental o un limpiador interdental todos los días.



- Todas las noches, utiliza un enjuague bucal fluorado de venta sin receta que no contenga alcohol.
- Después de comer, mastica goma de mascar con xilitol o utiliza otros productos, como las mentas, que contengan esta sustancia, ya que puede ayudar a reducir las bacterias que causan caries dentales.
- Si vomitas, enjuágate la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio diluido en una taza de agua para evitar que el ácido te ataque los dientes.

Consume alimentos saludables

- Consume una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, productos integrales como cereales, pan o galletas, y productos lácteos como leche, queso, requesón o yogurt sin endulzantes. La carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces también son buenas opciones.
- Come menos alimentos con alto contenido de azúcar como dulces, galletas, pasteles y frutos secos, y toma menos bebidas con alto contenido de azúcar como jugos, bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Para tus refrigerios, escoge alimentos con bajo contenido de azúcar como frutas, verduras, quesos y yogurt sin endulzar.
- Lee las etiquetas de los alimentos para confirmar que tengan un contenido bajo de azúcar.

- Si tienes problemas con las náuseas, trata de comer alimentos saludables en cantidades pequeñas durante todo el día.
- Toma agua o leche en lugar de jugos, bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas).
- Toma agua durante todo el día, especialmente entre comidas y refrigerios. Toma agua fluorada (de una fuente de agua fluorada de la comunidad) o, si prefieres agua embotellada, asegúrate de que contenga flúor.
- Para reducir el riesgo de defectos congénitos, toma 600 microgramos de ácido fólico todos los días durante el embarazo. Toma un suplemento alimenticio de ácido fólico, y consume alimentos con alto contenido de folato y que estén fortificados con

ácido fólico. Algunos ejemplos de estos alimentos incluyen los siguientes:

- espárragos, brócoli y verduras de hojas verdes como la lechuga y las espinacas;
- legumbres (frijoles, chícharos y lentejas);
- papaya, naranjas, fresas, melón y plátanos;
- productos de granos fortificados con ácido fólico (panes, cereales, harina de maíz, harina de trigo, pasta y arroz).

Practica otras conductas saludables

- Asiste a clases prenatales.
- Deja de usar productos de tabaco y drogas de uso recreativo. Evita el humo de segunda mano.
- Deja de consumir bebidas alcohólicas.

Después de que nazca tu bebé

- Continúa cuidando tu salud bucal después de que nazca tu bebé. Continúa recibiendo atención bucal, practicando una buena higiene bucal, comiendo alimentos saludables y practicando otras conductas saludables.
- Cuida las encías y los dientes de tu bebé, dale alimentos saludables (lactancia exclusiva durante por lo menos 4 meses, pero lo ideal son 6 meses) y llévalo al dentista cuando tenga 1 año de edad.

- Pídele al profesional pediátrico a cargo de tu bebé que le revise la boca (que haga una evaluación del riesgo de salud bucal) a partir de los 6 meses, y que lo refiera a un dentista para atención bucal de urgencia.

Recurso

Una sonrisa saludable para tu bebé: consejos para mantener sano a tu bebé (folleto) producido por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center. http://www.mchoralhealth.org/PDFs/babybrochure_sp.pdf.

Recursos

Ana y la dentista (video) producido por la Texas Department of State Health Services, Nutrition Services Section y la Texas Oral Health Coalition. <http://www.youtube.com/watch?v=vuYTLjXG-do>.

Buena salud oral para dos (folleto) producido por el Northeast Center for Healthy Communities, Greater Lawrence Family Health Center. http://www.mchoralhealth.org/pdfs/goodoralhealthfortwo_sp.pdf.

Dos sonrisas saludables: consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos (folleto) producido por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center. http://www.mchoralhealth.org/PDFs/pregnancybrochure_sp.pdf.

Evite las caries (folleto y póster) producido por la California Dental Association Foundation. <http://www.cdafoundation.org/education/cavity-keep-away>.

Hojas informativas de la salud oral producidas por la California Dental Association. http://www.cda.org/page/patient_education_tools.

Cómo encontrar atención dental de bajo costo

- <http://www.nidcr.nih.gov/oralhealth/PopularPublications/dentales-bajo-costo.htm>

Cómo obtener cobertura de seguro dental

- <https://www.cuidadodesalud.gov/es>

Para encontrar a un dentista

- <http://www.ada.org/ada/findadentist/advancedsearch.aspx>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

Text4baby

- <https://www.text4baby.org/index.php/en-espanol>