



Repasa sobre la salud oral

Julio de 2017

- Embarazo y salud oral
 - o Inquietudes de salud oral durante el embarazo
 - o Consejos para que el personal de Head Start ayude a las mujeres embarazadas a mantener una boca saludable
- Rincón del cocinero: Bandera de fruta y queso

¿Sabía usted?

- El cuarenta por ciento de las mujeres embarazadas tienen caries o periodontitis.
- El embarazo no causa la pérdida de dientes.
- Los bebés no toman calcio de los huesos y los dientes de las madres durante el embarazo.



Embarazo y salud oral

El embarazo es un momento emocionante en la vida de una mujer. Es seguro e importante obtener atención de la salud oral durante el embarazo. Por ejemplo, a las mujeres embarazadas se les pueden limpiar los dientes de manera segura, se les pueden tomar radiografías y pueden recibir tratamiento. La prevención de las enfermedades orales puede ayudar a mantener saludables a las mujeres durante el embarazo.

Este número de *Brush Up on Oral Health* habla sobre las inquietudes de salud oral durante el embarazo y ofrece consejos para que el personal de Head Start ayude a las mujeres embarazadas a mantener una boca saludable. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Inquietudes de salud oral durante el embarazo

Muchas mujeres embarazadas desarrollan gingivitis durante el embarazo. Los signos de gingivitis incluyen encías rojas e hinchadas que sangran al cepillarse o al pasarse el hilo dental. La gingivitis ocurre porque las hormonas de las mujeres cambian durante el embarazo, lo que hace que las encías sean más sensibles a las bacterias que causan la enfermedad. Si la gingivitis del embarazo no se trata, la infección puede conducir a una enfermedad periodontal, que puede afectar la salud general de la mujer. Para más información, consulte el número de mayo de 2017 de *Brush Up on Oral Health*.

Consejos para que el personal de Head Start ayude a las mujeres embarazadas a mantener una boca saludable

1. Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor. Recuerde a las mujeres embarazadas que cepillarse por la mañana y justo antes de ir a dormir retira las bacterias que causan enfermedades orales. El uso de un cepillo de dientes de cerdas suaves y una pasta dental con flúor ayuda a prevenir las caries y la gingivitis del embarazo.
2. Utilizar hilo dental una vez al día. Ayude a las mujeres embarazadas a comprender que usar hilo dental una vez al día elimina las bacterias de los laterales de cada diente a donde el cepillo no puede llegar. Esto es especialmente importante para mantener las encías saludables. Invite a un higienista dental o dentista al programa para que muestre el mejor método y les comente a las mujeres embarazadas cómo mejorar su uso del hilo dental.
3. Consumir alimentos y bebidas saludables. El consumo de alimentos y bebidas saludables, especialmente aquellos de bajo contenido de azúcar, ayuda a mantener saludables a las mujeres embarazadas y a sus bebés. Enseñe a las mujeres embarazadas a leer las etiquetas de nutrición para identificar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar. Recuerde a las mujeres embarazadas que beban agua fluorada durante todo el día.
4. Recibir atención de la salud oral durante el embarazo. Recibir atención de la salud oral durante el embarazo es seguro e importante. Ayude a las mujeres embarazadas a encontrar un dentista si no tienen uno. Solicite una derivación del médico de la mujer, el [departamento de salud estatal](#) o local, la asociación dental estatal o local, los profesionales de servicios sociales o el contacto de higienista dental estatal de Head Start.
5. Tratar las náuseas matutinas. Muchas mujeres se sienten mal o vomitan durante el embarazo, especialmente durante los primeros 3 meses. Muchas veces, consumir pequeños refrigerios durante todo el día ayuda. Pero esto puede aumentar el riesgo de que una mujer embarazada desarrolle caries dental. Aliente a las mujeres embarazadas a elegir alimentos saludables de bajo contenido de azúcar o a cepillarse más de dos veces al día. A las mujeres que vomitan con frecuencia pídale que se enjuaguen con una cucharadita de bicarbonato de sodio mezclado en una taza de agua tibia para evitar que los ácidos estomacales ataquen sus dientes.
6. Juego de roles de visita dental. El juego de roles puede ayudar a aliviar los temores que las mujeres embarazadas puedan tener sobre las visitas dentales. Prepare un guion con la mujer donde le diga al equipo dental que está embarazada y cuándo nacerá su bebé. Trabaje con ella para desarrollar preguntas que cubran cualquier inquietud que tenga acerca de la atención durante el embarazo. Invite a un dentista o un higienista dental a participar en la actividad de juego de roles.



Rincón del cocinero: Bandera de fruta y queso

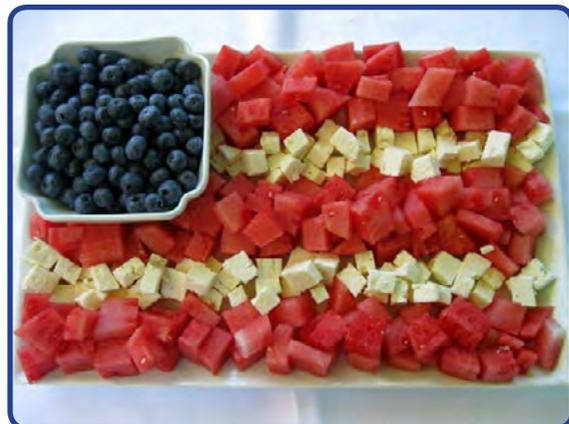
Aquí hay un delicioso bocadillo saludable que las mujeres embarazadas pueden hacer para ellas y sus familias.

Ingredientes

- 1 sandía pequeña, cortada en trozos pequeños
- 1 libra de queso blanco con bajo contenido de grasas, como provolone, mozzarella o Monterey Jack, cortado en cubos pequeños
- 1 cuarto de galón de arándanos

Instrucciones

1. Colocar un tazón cuadrado pequeño en la esquina superior izquierda de una placa o una bandeja rectangular.
2. Organizar las piezas de sandía y queso en filas alternas para formar las rayas de la bandera.
3. Colocar los arándanos en el tazón para formar las estrellas de la bandera.



Rinde 8-10 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [*Brush Up on Oral Health*](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

Autor de la foto: Germano Bisson | Flickr | CC BY-SA 2.0 (primera foto)

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

