

Dos sonrisas saludables

Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos



El cuidado de tu boca durante el embarazo es importante para ti y para tu bebé. Cepillarse, usar hilo dental, comer saludable y visitar al dentista para recibir chequeos y tratamientos ayudará a mantener sanos a ti y a tu bebé.

Los cambios en tu cuerpo durante el embarazo pueden causarte encías adoloridas, hinchadas y rojas si no te cepillas y usas hilo dental todos los días. Este problema se llama gingivitis. Si la gingivitis no es tratada, puede convertirse en periodontitis. Esta enfermedad puede conducir a la caída de los dientes.

Cuando nazca tu bebé, cuídale los dientes y encías por igual.

¡Dale a tu bebé un comienzo sano! Los siguientes consejos son para mantener saludables tus dientes y encías y los de tu bebé.

Durante tu embarazo

Cepíllate y usa hilo dental

- Para prevenir o controlar las caries, cepíllate los dientes con un cepillo suave y una pasta dental con fluoruro dos veces al día.



- Utiliza hilo dental una vez al día antes de dormir.
- Si no puedes cepillarte los dientes porque te sientes mal o estás enferma, enjuágate la boca con agua o con un enjuague que contenga fluoruro.
- Si vomitas, enjuágate la boca con agua.

Come alimentos saludables

- Come frutas, verduras, comidas de grano integral como pan o galletas y productos lácteos como leche, yogurt o queso. Carnes magras, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces, los cuales son buenos también. Come alimentos que tengan azúcar sólo con las comidas.
- Bebe agua o leche baja en grasa en vez de jugos, bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas).
- Toma agua varias veces al día, especialmente entre comidas y bocadillos/meriendas.
- Come menos dulces, galletas o pasteles. Bebe menos bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas). Come y bebe cosas dulces sólo con las comidas.
- Busca productos comestibles, como mentas o gomas de mascar, que contengan xilitol.

Obtén cuidado dental

- Obtén un chequeo dental. Es seguro recibir cuidado dental durante el embarazo. No esperes hasta que tengas a tu bebé.





- Notifica al personal de la oficina dental sobre tu embarazo y la fecha de parto. Esta información les ayudará a mantenerte cómoda.
- El personal dental te puede recomendar enjuagues con fluoruro o goma de mascar con xilitol, lo cual puede ayudar a reducir las bacterias que pueden causar las caries y la gingivitis.
- Habla con tu médico si necesitas ayuda para recibir cuidado dental o para hacer una cita.

Después de que nazca tu bebé

Después de que nazca tu bebé, es importante que sigas cepillándote con pasta con fluoruro. Además, debes seguir usando el hilo dental, comer alimentos saludables y obtener cuidado dental. Si tu boca está saludable, es muy probable que la boca de tu bebé también esté saludable.

El cuidado de las encías y los dientes de tu bebé

- ¡La leche materna es la mejor! Dale el pecho a tu bebé por 6 meses o más si puedes.
- Los gérmenes pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu bebé. Lava el chupón de tu bebé con agua. Nunca lo limpies con tu boca.
- Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aun cuando no tenga ningún diente. Usa una toallita limpia y húmeda o un cepillo dental para bebés con cerdas suaves y de cabeza pequeña.



- Cuando le salga el primer diente a tu bebé (usualmente alrededor de 6 a 10 meses) empieza a cepillarle los dientes con pasta con fluoruro dos veces al día. Usa sólo un poquitito de pasta.
- Nunca pongas a dormir a tu bebé con el biberón lleno de leche materna, fórmula, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Lleva a tu bebé al dentista antes de su primer año para que le revise sus dientes y encías.

Recursos

Cómo encontrar a un dentista

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

Cómo encontrar cuidado dental de bajo costo

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

Cómo encontrar cobertura de tu seguro dental

- <https://www.healthcare.gov>

Cítese como: Holt K, Clark M, Barzel R. 2009. *Dos sonrisas saludables: Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos* (rev.) Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

Dos sonrisas saludables: Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos (rev.) © 2009 por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Tercera impresión.

Esta publicación fue posible por medio de la beca número H47MC00048 de: Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Se otorga permiso para fotocopiar esta publicación, así como para reenviarla en su totalidad a otros. Las solicitudes de permiso para usar la totalidad o parte de la información contenida en esta publicación en formas diferentes deberán ser enviadas a la siguiente dirección.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center
Georgetown University
Teléfono: (202) 784-9771
Correo-E: OHRInfo@georgetown.edu
Sitio web: <http://www.mchoralhealth.org>