

# SALUD ORAL PARA LA FUTURA MAMÁ



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA





## Consejos útiles durante el embarazo

Las dificultades para mantener una buena higiene bucal favorecen la acumulación de placa dental, lo que provoca caries y problemas de encías. Los estudios sugieren que las enfermedades bucodentales pueden aumentar el riesgo de parto prematuro.

- Caries

- ▶ No descuides el cepillado de los dientes (después de cada comida durante durante 2 minutos).
- ▶ Evita picar entre horas y sigue cuidadosamente los consejos dietéticos que te den.
- ▶ Utiliza un dentífrico con flúor (de 1.500 a 5.000 ppm).
- ▶ Utiliza un cepillo de dientes suave, sustituido cada 3 meses.

- Ataques ácidos

El esmalte es atacado por el ácido de los vómitos, a veces frecuentes en las primeras semanas, y por el reflujo gástrico en las últimas semanas del embarazo. Puede producirse lo que se denomina una erosión dental.

- ▶ Evita cepillarte los dientes inmediatamente después de vomitar, ya que esto debilita el esmalte. Es más prudente enjuagarse cuidadosamente con agua o colutorio sin alcohol (bicarbonatado o fluorado) y esperar unos 30 minutos antes de cepillarse.

- Alimentación

Los hábitos alimentarios suelen verse alterados (picoteo, antojos de alimentos más dulces), lo que provoca que se fraccionen las comidas.

- ▶ Si no puedes cepillarte de forma eficaz y regular, mastica chicle sin azúcar o simplemente enjuágate con agua.

- ▶ Limita las bebidas azucaradas y bebe más agua.





- Las encías

Muy a menudo, durante el embarazo, las encías se enrojecen, se hinchan, duelen y sangran con facilidad.

Este sangrado no debe descuidarse, porque si no se trata puede repercutir en la evolución del embarazo.

► Mantener una buena higiene bucal, incluyendo la higiene interdental y utilizar colutorios sin alcohol, si te lo prescribe el dentista, te ayudará a recuperar unas encías sanas.

## Conductas de riesgo

► **Alcohol:** se recomienda abstenerse de todo consumo de alcohol desde el inicio del embarazo y durante toda su duración. Los riesgos de malformaciones y deficiencias mentales para tu futuro bebé son importantes.

► **Tabaco:** además de los problemas inherentes al tabaquismo (mal aliento, cambios en el gusto, riesgo de cáncer, problemas en las encías, etc.), existen peligros demostrados para el feto (retraso del crecimiento, desarrollo cerebral deficiente, etc.).

► **Fármacos y antidepresivos:** el consumo de estos productos puede provocar malformaciones en el feto. En la boca, es fácil que se produzca sequedad de boca e infecciones por hongos.

**Nota:** no dudes en consultar a tu dentista en cuanto sepas que estás embarazada. Podrá valorar si son necesarios algunos tratamientos bucodentales durante el embarazo y te dará todos los consejos que necesites. En particular, podrá informarte sobre la anestesia dental y las radiografías, que, contrariamente a lo que se cree, no están contraindicadas durante el embarazo.

“Un embarazo no cuesta un diente”



**CONSEJO  
DENTISTAS**

ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA

