



CONSEJOS SOBRE EMBARAZO Y SALUD ORAL DEL RECIÉN NACIDO

Una sonrisa sana
durante el embarazo.



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



FAME
Federación de Asociaciones de Matronas de España



POTENCIAR LA SALUD BUCODENTAL

Nuestra misión es ayudar a las personas a mejorar su salud bucodental y su salud general a lo largo de toda la vida.

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA EMBARAZADAS

- | | |
|---|--|
| 1 Cepillarse dos veces al día | 2 Usar cepillo blando o medio |
| 3 Usar pasta fluorada (1.450 ppm) | |
| 4 Escupir y no enjuagarse después del cepillado | 5 Cambiar de cepillo cada tres meses (o antes si se deforma) |
| 6 Limpieza interdental 1 vez al día | 7 Visita al dentista para revisión |

GINGIVITIS DEL EMBARAZO

Tus hormonas cambian durante el embarazo y pueden hacer que tus encías sean más vulnerables a la placa y empiecen a inflamarse y sangrar. Esto suele ocurrir alrededor del segundo y tercer trimestre del embarazo. No dejes de cepillarte los dientes ni de usar hilo dental. Si los síntomas persisten, ponte en contacto con tu dentista.

VÓMITOS MATUTINOS

El ácido del estómago puede contribuir a la erosión dental. No te cepilles los dientes inmediatamente después de vomitar, espera unos 30 minutos, pero enjuágate con bicarbonato sódico y agua.

GRANULOMA DE EMBARAZO

No te alarmes porque se trata de una patología benigna. Se trata de un crecimiento en una zona de la encía.. Tiene aspecto de frambuesa y aparece entre los dientes. Se puede extirpar si duele. Suele desaparecer a los pocos días del parto .

DIABETES GESTACIONAL

Puede desarrollarse durante el embarazo y suele desaparecer cuando nace el bebé. Si te la diagnostican, limita el consumo de alimentos dulces y ricos en almidón para ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre.



NUTRICIÓN Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DURANTE EL EMBARAZO

1. No fumar ni beber alcohol durante el embarazo.
2. Mantenerse hidratado (elegir agua o leche, en lugar de bebidas azucaradas.)
3. Mantener una dieta sana y equilibrada.
4. Se recomienda tomar 3 raciones de lácteos al día (por ejemplo: leche, yogur y queso.)
5. Se recomienda consumir alimentos ricos en ácido fólico (p. ej., verduras de hoja verde, cereales de desayuno enriquecidos y leche).



CONSEJOS DENTALES DE 0 A 2 AÑOS

De 0 a 2 meses

Limpiar la boca con agua tibia y una gasa, aunque aun no le hayan salido los dientes.

De 6 meses a 2 años

Limpiar dientes y encías con un cepillo suave y agua tibia. Poner pasta fluorada solamente del tamaño de un grano de arroz

Llévale al dentista cuando cumpla un año.

No dejes que tu hijo duerma con el biberón en la boca. Por la noche, el biberón sólo debe contener agua (no zumo ni leche).

El niño debe ser alimentado y después acostarlo. No le des nada (salvo agua) cuando este acostado.

Anímale a beber de un vaso de plástico lo antes posible.

La prevención de la caries ayudará al progreso de tu hijo y promoverá una buena salud general.

ERUPCIÓN DENTARIA

Los síntomas de la erupción de los dientes a partir de los tres meses pueden ser:

- Babeo más de lo habitual
- Mejillas enrojecidas
- Encías hinchadas y sensibles
- Irritabilidad al comer

Soluciones

- Masajear suavemente las encías con un dedo limpio
- Dar al bebé algo para masticar (p. ej., un anillo de dentición frío)
- Pedir consejo al dentista
- La leche o el agua fría también pueden ayudar.

Si persisten los síntomas generales, ponte en contacto con tu médico. El babeo excesivo puede irritar la barbilla, el cuello y el pecho del bebé, que pueden researse, agrietarse y doler. Intenta mantener la piel lo más seca posible cambiando la ropa mojada. Aplica una crema para mantener la piel suave.

