

# Boca sana para la embarazada y su bebé

CAMPAÑA SALUD ORAL Y  
EMBARAZO  
2025



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



**FAMME**  
Federación de Asociaciones de Matronas de España





# La salud dental durante el embarazo

El viejo dicho "todo embarazo lleva a la pérdida de dientes" es un mito persistente. Con los cuidados dentales adecuados, una dieta equilibrada y revisiones periódicas, puedes mantener tus dientes y encías sanos durante el embarazo.



# Condiciones fisiológicas en el embarazo



Las náuseas y vómitos son muy comunes durante el embarazo. Entre el 75-80 % de las mujeres experimentan estos síntomas, fundamentalmente, limitados al primer trimestre de gestación, pudiendo, en algunos casos, provocar erosión en el esmalte.

La gingivitis del embarazo es la condición clínica más frecuente apareciendo en el 60-75% de las mujeres, generalmente entre el tercer y octavo mes. Se caracteriza por una encía enrojecida, inflamada y sangrante.

La xerostomía fisiológica (boca seca) es otra queja común durante el embarazo, siendo su principal causa los cambios hormonales así como determinada medicación.



# Es posible evitar la inflamación de las encías

Los cambios hormonales durante el embarazo hacen que las encías sean especialmente vulnerables a la inflamación. Por este motivo, la eliminación diaria y meticulosa de la placa bacteriana es especialmente importante durante el embarazo recurriendo a, al menos, 2 cepillados diarios y usando la seda o el cepillo interdental por la noche.

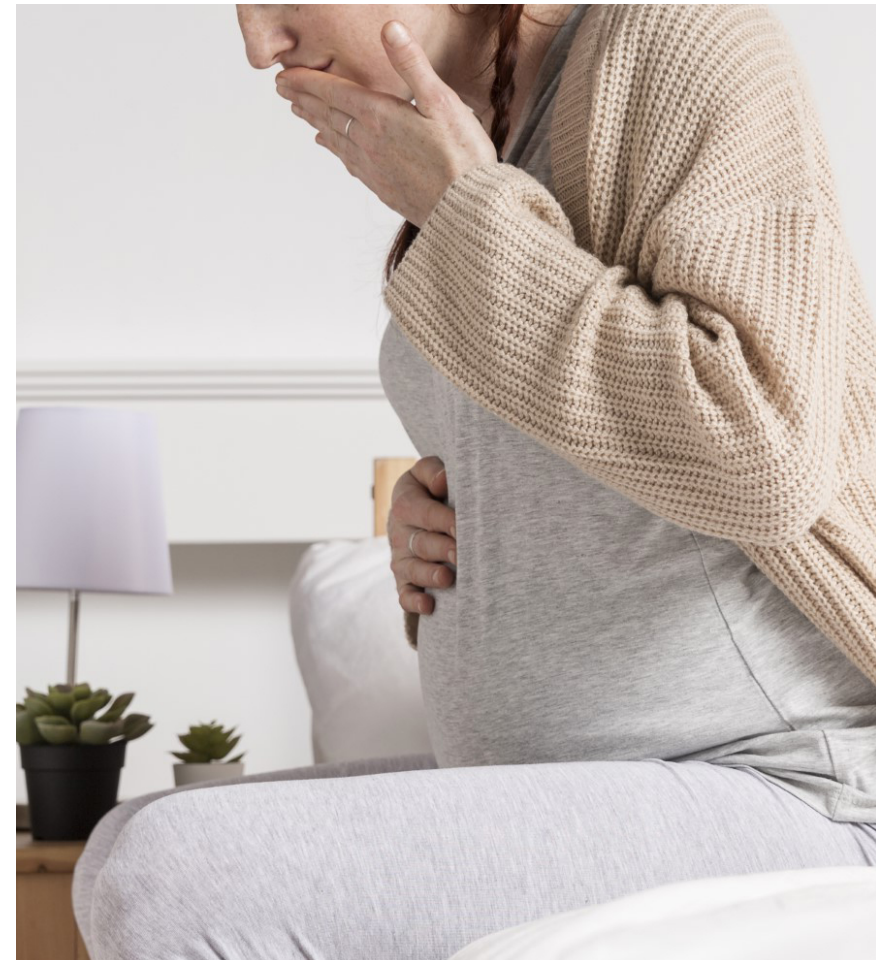
Pide consejo a tu dentista sobre las mejores formas de mantener una buena higiene bucodental y eliminar la placa que contiene gérmenes patógenos, de la forma más eficaz posible.





# ¿Cómo evitar las consecuencias del vómito?

Tras un vómito o una regurgitación ácida, es importante enjuagarse la boca inmediatamente con agua o, mejor aún, con un colutorio con flúor. Evita cepillarte los dientes durante los 30 minutos después del vómito, ya que puede dañarse el esmalte dental.



- 1 Enjuaga con agua después del vómito. Puedes usar una cucharita de café de bicarbonato disuelto en agua. Enjuagar y escupir.
- 2 Espera 30 minutos después del vómito para cepillarte con pasta dentífrica fluorada.
- 3 Mastica chicle con xilitol para estimular la producción de saliva.
- 4 Utiliza colutorio fluorado (libre de alcohol) antes de acostarte.

# Las bebidas ácidas son malas para los dientes

Los refrescos, los téis fríos, los zumos de fruta y otras bebidas ácidas son malas para los dientes por dos razones: el ácido reblandece la superficie del diente provocando una erosión; además, el azúcar sirve de alimento a las bacterias de la placa, lo que puede provocar caries.





# ¿y el bebé?

Una buena higiene bucal durante el embarazo no sólo reduce el riesgo de caries e inflamación de las encías para la madre, sino que también previene la transmisión de bacterias nocivas al recién nacido.

Tu dentista y tu pediatra estarán encantados de informarte sobre lo que debes hacer para mantener sanos los dientes de tu bebé.



# La transmisión de bacterias orales al bebé



El control de las enfermedades orales en la mujer embarazada reduce la transmisión de bacterias orales desde la madre hacia el recién nacido. Esto se produce, por ejemplo, cuando se comparten cubiertos o se introduce el biberón en la boca de la madre (o padre) para comprobar la temperatura de la leche.

Es muy importante que la embarazada no presente caries sin tratar para reducir este riesgo de transmisión de bacterias orales.



# Evitar las caries

**Flúor: protección frente a la caries**

Para prevenir eficazmente las caries, además de un adecuado cepillado, incluyendo la higiene entre los dientes, necesitas usar pasta dentífrica fluorada, habitualmente a una concentración de 1.450 ppm de flúor.

Si es necesario, tu dentista puede recomendarte medidas adicionales como gel, barniz o enjuague fluorado.



# Reducir los azúcares

Si no quieres (o no puedes) renunciar a los dulces, te recomendamos los productos "sin azúcar". Estos productos contienen sustitutos del azúcar y edulcorantes, entre ellos el xilitol. Son seguros para tus dientes.





# Lactancia materna y salud oral



## AMAMANTAMIENTO, DESARROLLO Y CRECIMIENTO FACIAL

- Al chupar el pecho, el bebé favorece el crecimiento de la mandíbula, preparándola para las siguientes etapas de desarrollo
- El crecimiento inadecuado de la cara afecta a la respiración. Una respiración inadecuada influye en el sueño, memoria y concentración
- La posición de los labios en el pezón favorece el desarrollo perioral y la posterior pronunciación de los fonemas
- Todos los músculos faciales se fortalecen durante los intervalos de succión
- La dinámica de la cadena neuromuscular relacionada con la respiración, masticación, deglución y fonación, depende del amamantamiento. Todos los sistemas musculares están interconectados
- Con el amamantamiento, el bebé va aprendiendo cómo tragar y respirar adecuadamente

# Los autocuidados

01



VISITAR  
A TU  
DENTISTA  
DURANTE  
EL  
EMBARAZO

- En cualquier momento de la gestación, aunque es más recomendable en el segundo trimestre por mayor comodidad tuya.
- Tu dentista te explorará, te informará si tienes que hacerte algún tratamiento y te dará los consejos oportunos

02



MANTENER  
UNA  
CORRECTA  
HIGIENE

- Cepíllate, al menos, dos veces al día
- Usa cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas
- Utiliza pasta fluorada
- No olvides limpiarte entre los dientes con seda o cepillo interdental por la noche

03



CUIDAR  
LA DIETA

- Limita los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas
- Mejor frutas naturales que zumos comerciales
- Evita las bebidas carbonatadas
- Mastica chicle sin azúcar y con xilitol durante 10-15 minutos después de las comidas

04



EN CASO  
DE  
VÓMITOS  
FRECUENTES

- Toma pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogur y queso a lo largo del día
- Usa colutorio de flúor diario
- Después del vómito, disuelve una cucharita pequeña de bicarbonato en un vaso de agua y enjuágate



# Preguntas frecuentes: mitos y realidades

**MITO:** es peligroso para la mujer embarazada acudir a su dentista.

**REALIDAD:** no solamente es seguro sino que forma parte del cuidado integral durante la gestación. Las fluctuaciones hormonales durante gestación pueden afectar a las encías, originando una inflamación denominada gingivitis del embarazo. Una tartrectomía en el primer trimestre, acompañada de los debidos consejos de autocuidados, puede prevenir estos problemas.

**MITO:** comer entre horas no me predispone a la caries.

**REALIDAD:** durante el embarazo, muchas mujeres sienten el deseo incontrolable de "picotear" a todas horas. Debes evitar los alimentos y bebidas azucaradas, que son una verdadera invitación a la caries. Y no olvides cepillarte los dientes con pasta fluorada inmediatamente después de haber comido.

**MITO:** si durante el embarazo aparece una urgencia dental no debo hacerme una radiografía.

**REALIDAD:** durante esos meses deben evitarse las radiografías de control rutinario. Sin embargo, ante una urgencia dental pueden ser necesarias. La radiación es mínima y tu dentista tomará todas las precauciones para reducir los riesgos, como proteger tu abdomen y tu cuello debidamente. Las radiografías dentales no están contraindicadas en el embarazo.





**MITO:** cada embarazo cuesta un diente.

**REALIDAD:** se trata de un mito, pues el calcio que necesita el bebé procede de lo que comes y no de tus dientes. Una dieta equilibrada, con productos lácteos así como algún suplemento de calcio si te lo recomienda tu obstetra, es suficiente para evitar problemas.

**MITO:** los vómitos en el embarazo no dañan los dientes.

**REALIDAD:** los vómitos excesivos debidos a las náuseas matinales, así como, los ácidos gástricos pueden originar una pérdida de minerales de los dientes y favorecer la caries. Hay que informar al dentista quien te aplicará flúor o te recomendará usar un colutorio de flúor o pasta de alta concentración para evitar éste problema.

**¿Qué puedo hacer para mantener mi boca sana durante el embarazo?**

Lo más importante para prevenir la caries y la gingivitis es proceder a un minucioso cepillado dental con pasta fluorada, al menos, dos veces al día. No olvides la higiene entre los dientes con hilo de seda o cepillos interproximales. Tu dentista te indicará como hacerlo correctamente y si necesitas algún complemento adicional para tu higiene.

**¿Es cierto que si tengo la boca sana, ayudo a que él bebé no tenga problemas en sus dientes?**

Cuando tu bebé haya nacido, las bacterias que provocan caries pueden pasar de tu boca a la del bebé. Estos gérmenes se transmiten fácilmente a través de los besos, de la cuchara, del biberón y del chupete. Por eso es importante que tu boca esté sana. No dejes de darles besos, pero sanos.



# En resumen

Unos dientes sanos contribuyen a un embarazo sano y una mejor calidad de vida. Olvida el mito de que todo embarazo conlleva la pérdida de dientes. Cepíllate los dientes al menos dos veces al día con un dentífrico con flúor.

Utiliza seda dental o cepillos interdientales.

El consumo excesivo de azúcar y bebidas ácidas, así como una higiene bucal deficiente, son las principales causas del deterioro de los dientes.

No olvides realizar una visita a tu dentista cuando sepas que estás embarazada.



# ENCUESTA A EMBARAZADAS :SALUD ORAL Y EMBARAZO

- 
1. Edad: ----- 2. Provincia de residencia:.....  
3. Mes del embarazo:.....  
4. Número de embarazos: (si se trata del primer embarazo indique 1)  
5. Tipo de embarazo: Normal  De riesgo

- 
6. Antes de esta campaña ¿tenía usted información sobre aspectos de la salud oral durante el embarazo?  
Si  No

- 
7. Durante el embarazo ¿ha presentado o presenta vómitos?: Si  No   
8. ¿Presenta o ha presentado sangrado de las encías en el embarazo. Si.  No   
9. ¿Ha notado que sus encías se han retraído en el embarazo? Si  No   
10. ¿Ha notado mayor sensibilidad en sus dientes en el embarazo? Si  No   
11. ¿Presenta caries sin tratar en el embarazo? Si  No

- 
12. ¿Se cepilla los dientes al menos 2 veces al día? Si  No   
13. ¿Qué tipo de cepillo utiliza? Eléctrico  Manual  Voy alternando   
14. ¿Utiliza seda dental o cepillo interdental diariamente? Si  No   
15. ¿Utiliza algún tipo de enjuague antiséptico? Si  No   
16. ¿Utiliza algún tipo de enjuague con flúor? Si  No   
17. ¿Suele mascar chicles sin azúcar? Si  No   
18. ¿Suele picotear entre horas (más de 3 veces al día)? Si  No   
19. ¿Ha acudido a su dentista a revisión al quedarse embarazada? Si  No   
20. ¿Le han realizado una limpieza dental durante el embarazo? Si  No

## ANTES DE ESTA CHARLA:

21. ¿Sabía que una mala salud oral puede provocar problemas durante el embarazo?  
Si  No
22. ¿Sabía que el embarazo suele provocar inflamación de las encías? Si  No
23. ¿Sabía que los vómitos en el embarazo pueden provocar erosión en el esmalte debido a los ácidos? Si  No
24. ¿Sabía que es muy recomendable acudir a una revisión dental durante el embarazo?  
Si  No

- 
25. ¿Qué utilidad cree que ha tenido esta información para usted?  
Muy útil  Útil  Medianamente útil  Poco útil  Nada útil

Muchas gracias por su colaboración



# CAMPAÑA SALUD ORAL Y EMBARAZO 2025



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



**FAME**  
Federación de Asociaciones de Matronas de España

