



Salud Oral y Embarazo

Escanea este código para
ver el vídeo de la campaña



**Boca sana para la
embarazada y su bebé**



CON LA COLABORACIÓN DE



BOCAS SANAS

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, la cual aparece 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. Sus principales causas son 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. Se deben realizar,

al menos, 2 cepillados diarios, y usar también 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 bacteriana 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 disolver una cucharita con bicarbonato en agua para enjuagar la boca 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 perjudiciales para los dientes

Los refrescos, los tés fríos, los zumos de fruta y otras bebidas ácidas son perjudiciales para los dientes por dos razones: el ácido reblandece la superficie del diente provocando una erosión. Y, por otro lado, 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 de la madre al 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.





LA LACTANCIA MATERNA

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

1-VISITAR A TU DENTISTA DURANTE EL EMBARAZO



- Puedes acudir 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.

2-MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE



- Cepíllate, al menos, dos veces al día.
- Usa un 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.

3-CUIDAR LA DIETA



- Limita los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas.
- Toma 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.

4-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.

BOCA SANA PARA EL BEBÉ

La erupción de los dientes de leche

La salida de los dientes de leche suele empezar alrededor de los 6 meses. Los primeros en salir son los incisivos centrales inferiores y, después, los superiores. A continuación, erupcionan los incisivos laterales, primer molar, canino y, finalmente, el segundo molar en torno a los 24-26 meses de edad. En total son 20 dientes temporales (10 arriba y 10 abajo). Esta secuencia es la más habitual, pero pueden producirse cambios que son totalmente normales.



Erupción de los incisivos centrales inferiores y después superiores



Erupción de los incisivos laterales



Erupción de los primeros molares



Erupción de los caninos



Erupción de los segundos molares

Las molestias de la erupción

No todos los bebés tienen los mismos síntomas, ni les duran lo mismo. Muchas veces, la erupción pasa desapercibida hasta que asoma el primer diente. Otros, por el contrario, se enfrentan a semanas o meses de molestias. Estos son los síntomas más habituales que puede presentar el bebé:



MEJILLAS
ROJAS



GANAS
DE MORDER



SALIVA
ABUNDANTE



IRRITABILIDAD



ALTERACIÓN
DEL SUEÑO



PÉRDIDA
DE APETITO



LLANTO

¿Qué no provoca la erupción de los dientes?

No es cierto que cause diarrea, congestión nasal o fiebre, aunque sí puede dar febrícula, es decir, un ligero aumento de la temperatura sin pasar de 37,5 °C. También puede provocar heces más blandas, debido a la abundancia de saliva que se traga el bebé.



¿Cómo aliviar las molestias?

- Limpia a menudo la cara del bebé para quitarle el exceso de saliva y evitar irritaciones en la piel.
- Frota sus encías con un dedo limpio.
- Proporcióname mordedores.
- Aplícale frío para aliviar las molestias.
- No uses geles ni pastillas para las molestias de la erupción.
- Si se encuentra muy irritable, consulta con tu pediatra.



La caries de la primera infancia

La caries de la primera infancia (antes llamada caries del biberón) está causada por varias bacterias orales adheridas al esmalte de los dientes del bebé. En presencia de azúcares, estas bacterias producen una desmineralización que puede desembocar en una caries temprana.

¿Qué es?

La caries de la primera infancia (antes llamada del biberón), se debe a una exposición prolongada de los dientes del bebé a líquidos azucarados. Los bebés que se duermen con el biberón tienen un alto riesgo de tener este tipo de caries.

¿Cómo prevenirla?

- No le dejes con el biberón por la noche.
- Limita o elimina bebidas azucaradas.
- Limpia bien las encías con una gasa húmeda después de cada toma.
- Cepilla sus dientes desde que aparecen en la boca.
- Usa pasta fluorada a concentración de 1.000 ppm de flúor con el tamaño de un grano de arroz hasta los 3 años.



La etapa bebé

- **Mantén las encías de tu bebé limpias y sanas:** masajea sus encías con una gasa húmeda.
- **No propagues las bacterias que causan enfermedades orales:** no compartas cubiertos y vaso con tu bebé
- **Empieza a cepillarle los dientes:** a partir de los 6 meses, recuerda usar pasta fluorada, pero solo rozando las cerdas en la pasta (como un grano de arroz).
- **Pide cita a tu dentista:** cuando cumpla su primer año.

En resumen

- Unos dientes sanos contribuyen a un embarazo sano y a 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 interdentes.
- 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.





Salud Oral y Embarazo



CON LA COLABORACIÓN DE



BOCAS SANAS