

GUÍA DE
SALUD BUCAL
DURANTE EL
EMBARAZO

dislabor 

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

**2. ALTERACIONES BUCODENTALES
IMPORTANTES DURANTE EL
EMBARAZO**

**3. ¿QUÉ DEBO HACER PARA
MANTENER MI BOCA SANA EN EL
EMBARAZO?**

**4. PREGUNTAS FRECUENTES:
MITOS Y REALIDADES**



INTRODUCCIÓN

Durante la época gestacional es muy importante la prevención en la salud bucodental con el objetivo de no desarrollar ningún tipo de enfermedad periodontal o infección bucal. En nuestra cavidad oral conviven de forma habitual un gran número de bacterias y cerca del 50% de las gestantes desarrollan alguna patología bucal por lo que la higiene y el mantenimiento deberá ser más cuidadoso en este período, incluyendo todas las estructuras que componen nuestra boca: como son los dientes, la mucosa, la lengua, los labios y el cuello.

Los cambios hormonales, el aumento de progesterona y estrógenos, combinado con los cambios de la microbiota oral y la disminución de la respuesta inmune durante el embarazo pueden provocar o favorecer una serie de cambios en su salud bucal.

Los cambios en la composición de la saliva, posibles vómitos, el aumento de la ingesta de comida, e incluso, el síndrome de la boca seca (xerostomía), pueden favorecer la formación de caries.

Reducir los niveles de bacterias en boca, con los tratamientos dentales oportunos, minimizará el riesgo que existe de transmisión bacteriana al recién nacido.

Así pues, hay que programar visitas al dentista durante el embarazo con el objetivo de que el especialista pueda informar, aconsejar y dar respuesta a todas las dudas que surjan. El objetivo es mantener una buena salud bucal como parte de los cuidados del embarazo.



ALTERACIONES BUCODENTALES IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO

Gingivitis del embarazo: el incremento del flujo sanguíneo facilita el enrojecimiento e inflamación de las encías, acompañada muchas veces de sangrado al cepillarse los dientes. Si bien la acumulación de placa bacteriana es la causa, los cambios hormonales exageran la respuesta inflamatoria de las mucosas. Suele ser temporal, mejorando con un tratamiento periodontal. La gingivitis debe tratarse a tiempo ya que puede convertirse en una oportunidad para el desarrollo de una periodontitis como consecuencia de las bacterias que se acumulan en la línea de la encía.

Enfermedad periodontal o periodontitis: no está causada por el hecho de estar embarazada, pero sí, que los cambios hormonales y la deficiencia de una buena higiene oral, pueden empeorar una situación previa existente. Es importante realizar un tratamiento periodontal, la pérdida de hueso que podría producirse es irreversible. No tratar la periodontitis adecuadamente podría provocar alteraciones a nivel sistémico.

Granuloma del embarazo: es una tumoración benigna que aparece en la zona gingival, crece rápidamente y acostumbra a desaparecer espontáneamente después del parto. Causa dolor y puede dificultar la masticación, la deglución y el habla.

Caries dental: teniendo en cuenta el riesgo de no tratar una caries dental en una mujer embarazada, hay que recomendar su tratamiento restaurador, escogiendo si se puede, el segundo trimestre de embarazo, que por posición en la silla dental, es mucho más cómoda para la paciente.



¿QUÉ DEBO HACER PARA MANTENER MI BOCA SANA EN EL EMBARAZO?

Visite a su dentista al menos una vez

- Puede visitarle y recibir tratamiento dental en cualquier momento de su embarazo. Sin embargo le será más cómodo hacerlo en el segundo trimestre
- Su dentista le informará si tiene algún problema oral y le dará los oportunos consejos para mantener su boca sana

Cuide su boca adecuadamente

- Cepille sus dientes y encías cuidadosamente al menos dos veces al día
- Use un cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas
- Utilice pasta dentífrica fluorada
- Utilice la seda dental entre los dientes al menos una vez al día

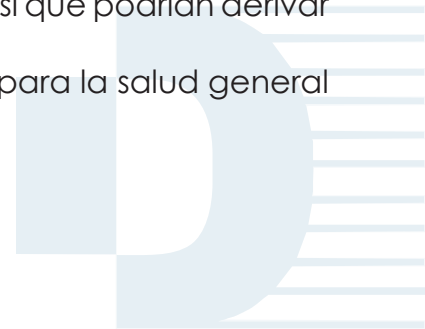
Mantenga una dieta sana

- Limite los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas
- Prefiera fruta fresca en vez de zumos industriales
- Evite las bebidas carbonatadas
- Mastique chicle sin azúcar y con xilitol

En caso de náuseas y vómitos frecuentes

- Tome pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogur o queso a lo largo del día
- Use colutorio fluorado diario
- Enjuáguese con agua después de cada vómito

Un embarazo no es una enfermedad pero los cambios que comporta sí que podrían derivar en alguna de ellas y las de la boca no son ninguna excepción. Cuidar la salud oral es importante no sólo por la boca, sino también para la salud general y un buen desarrollo del embarazo.



PREGUNTAS FRECUENTES MITOS Y REALIDADES

A través de este apartado se pretende dar respuesta a las preguntas más frecuentes en relación con el embarazo y la salud bucodental. Hay algunas que se repiten de forma habitual y que, en muchos casos, son resultado de un desconocimiento social o de algunas creencias erróneas.

¿Es seguro para la mujer embarazada acudir a su dentista?

No, solamente es seguro sino que forma parte del cuidado integral durante el embarazo. Las fluctuaciones hormonales durante el embarazo pueden afectar 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.

¿Qué ocurre si durante el embarazo aparece una urgencia dental y necesita hacerse radiografía?

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

¿Los vómitos durante el embarazo pueden dañar los dientes?

Los vómitos excesivos (debido a las náuseas matinales), así como los ácidos gástricos, pueden originar una pérdida de minerales de los dientes y favorecer la caries. Se debe informar al dentista de este fenómeno que aplicará flúor a los dientes o recomendará una pasta y un colutorio de flúor para prevenir este problema.

¿Qué hacer para mantener la boca sana durante el embarazo?

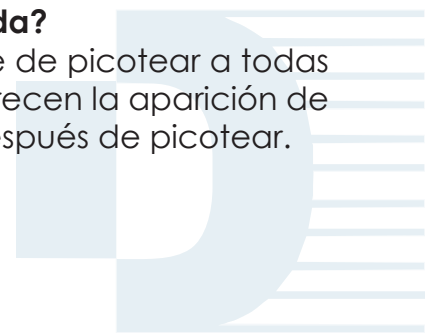
Lo más importante para prevenir la caries y la gingivitis es realizar un minucioso cepillado dental con pasta fluorada al menos dos veces al día y realizar al menos una vez al día la higiene interdental. En mujeres con mayor predisposición a tener caries y enfermedades de encías se debe utilizar un colutorio de flúor y agentes antimicrobianos.

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

Cuando su bebé haya nacido, las bacterias que provocan la caries pueden pasar de la boca de la madre a la del bebé. Estos gérmenes se transmiten fácilmente a través de los besos, de la cuchara, del biberón, del chupete. Por eso es importante que su boca este sana.

¿Comer entre horas predispone a desarrollar caries en la embarazada?

Durante el embarazo muchas mujeres sienten el deseo incontrolable de picotear a todas horas. Se deben evitar los alimentos y bebidas azucaradas que favorecen la aparición de caries. Es recomendable cepillarse los dientes con pasta fluorada después de picotear.





dislabor 



www.dislabor.es

Pol. Ind. Torrehierro, C/ Ingeniero
Goicoechea, parcela R28, CP 45600,
Talavera de la Reina (Toledo)

Tlfs.: 902 363 663 / 926 502 535