



Salud bucal y embarazo

Acudir al dentista durante el embarazo

Problemas comunes de salud bucal durante el embarazo

Consejos de salud bucal

Cómo utilizar este folleto

El embarazo es el momento perfecto para empezar a planear el mejor futuro para su bebé. Este folleto le va a mostrar cómo cambian sus encías y sus dientes durante el embarazo, cómo manejar estos cambios y finalmente cómo sus acciones pueden afectar la salud tanto oral como general de su bebé y los dientes del mismo.

Es recomendable que lea los tres folletos en su totalidad, aunque no sea de una sola vez, ya que juntos proporcionan una visión muy completa sobre la mejor manera de cuidar la salud bucal de su familia.

Si usted encuentra útil este folleto, donar incluso una mínima cantidad al Global Child Dental Fund va a ayudar enormemente a que niños en desventaja alrededor del mundo puedan tener acceso a cuidado dental y les va a dar la oportunidad de sonreír con una sonrisa saludable por el resto de sus vidas.



global child dental fund

www.gcdfund.org

2



Durante el embarazo, su salud es uno de los factores determinantes para dar a luz a un bebé sano. Es importante que usted aprenda a cuidar su salud bucal ya que los niños cuyas madres tienen una mala salud bucal son más propensos a padecer de mala salud bucal. Esto puede llevarlos a sufrir dolor y sufrimiento y afectar su desarrollo y bienestar durante la niñez. Muchas veces, los niños crecen copiando los hábitos de higiene de sus padres por lo que es importante empezar y mantener hábitos saludables ahora, antes de que nazca su bebé.


Acudir al dentista durante el embarazo

Además de acudir a controles prenatales con el médico, es importante que busque asesoría sobre salud bucal durante el embarazo, ya que esta le enseñará a prevenir y a manejar problemas bucales durante el embarazo y también va a promover la salud y la calidad de vida de usted y de su bebé.

Idealmente, toda mujer debe haber tenido acceso a dicha información y a cuidado dental preventivo desde su niñez. Como mínimo, debe tener acceso a cuidado dental adecuado durante su embarazo. Esto puede reducir la necesidad de procedimientos dentales invasivos y posibles complicaciones como dolor, inflamación o infecciones bucales durante el embarazo que podrían perjudicar este importante periodo de su vida.

Es recomendable que toda mujer embarazada acuda al dentista durante su embarazo para prevenir o tratar enfermedades bucales como caries y enfermedades de las encías. El tratamiento dental necesario se va a proporcionar de manera segura durante todas las etapas del embarazo. De hecho, retrasar el tratamiento necesario podría causarle daño a usted e indirectamente también a su bebé.

Arregle sus citas para que encajen en su agenda y así usted se sienta tranquilo mientras está con el dentista y no se preocupe por la hora. También se recomienda evitar cualquier período en particular en el que usted pueda sentirse con muchas náuseas.

A close-up photograph of a dentist in a light blue coat and a light blue surgical mask. The dentist is wearing white gloves and is using dental instruments to examine a patient's teeth. The patient is a woman with dark hair, wearing a light blue dental bib, and she is looking up at the dentist with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

Su comodidad es clave para tener una buena experiencia en el dentista. Debe avisarle a su dentista si usted no se siente cómoda en la silla.

Las mujeres embarazadas son un grupo de pacientes dentales que requieren cuidado especial por lo que el dentista primero va a tomarle un historial completo de salud bucal. Es muy importante que proporcione los nombres y los medios para comunicarse con los médicos encargados de brindarle asistencia prenatal. Si existe alguna preocupación el dentista puede comunicarse con ellos directamente.

Su comodidad es clave para tener una buena experiencia en el dentista. Debe avisarle a su dentista si usted no se siente cómoda en la silla. Conforme avanza su embarazo, su estómago se va volviendo más grande requiriendo que usted se siente o se acueste en el decúbito lateral izquierdo para estar más cómoda. Se le puede poner una pequeña almohada del lado izquierdo para elevar su cadera como a 10 cm para su máxima comodidad y seguridad.

Aunque se considera que el segundo trimestre es el óptimo y el más cómodo para el tratamiento dental, no hay pruebas de que el tratamiento preparatorio y de reparación durante el segundo trimestre sea dañino para la madre o para el niño.

Por razones de seguridad, se evaluarán signos vitales como la presión arterial y los ritmos cardíacos y respiratorios antes y después de cualquier procedimiento dental. Si una mujer embarazada ya sufre de diabetes mellitus antes del embarazo, o tiene diabetes mellitus gestacional, se deben monitorear sus niveles de glucosa antes y después del embarazo. Es posible coordinar con su endocrinólogo o su ginecólogo.

Problemas comunes de salud bucal durante el embarazo

Los cambios bucales que se reportan con mayor frecuencia durante el embarazo son los cambios en la saliva, gingivitis (inflamación de las encías con sangrado), la hiperplasia gingival (encías hinchadas y rojas), el granuloma piogénico (encías crecidas), caries y erosión dental (desgaste de los dientes).

Caries dental

La caries dental es una interacción química-bacteriana a través de una serie de interacciones dinámicas entre bacteria bucal, azúcares y dientes. Las caries pueden prevenirse, pero si no se tratan, pueden causar dolor, inflamación e infección.

Es importante saber que los dientes de las mujeres no se alteran de ninguna manera durante el embarazo. Si una mujer embarazada tiene caries, se debe a condiciones locales como cambios en la dieta, poca higiene bucal, cambios en la bacteria oral o vómitos frecuentes.

Para prevenir las caries durante el embarazo, el dentista debe establecer prácticas que vayan de acuerdo a sus necesidades, tales como hacer citas regulares para monitorear su condición bucal, llevar a cabo limpiezas dentales profesionales utilizando flúor y proporcionar asesoría acerca de hábitos alimenticios e higiene bucal en la casa.

Erosión dental

La erosión dental es el desgaste de los dientes sin la presencia de bacteria. Puede ocurrir durante el embarazo debido al vómito frecuente por un periodo largo de tiempo, o posiblemente por comer comida ácida, causando sensibilidad al frío y al calor.

6

La erosión dental termina en una superficie dental brillante y suave, con pérdida de esmalte y/o dentina. Según el nivel de la pérdida, puede causar sensibilidad, dolor y daño estético. Para prevenir esto, su dentista va a registrar una evaluación de riesgo para usted. Su riesgo de erosión va a aumentar si usted sufre de vómitos o reflujo. Es posible utilizar flúor para prevenir que haya mayor erosión, y en casos más severos, se requiere hacer una restauración.

Gingivitis y enfermedad periodontal

El embarazo puede hacer que las encías y otros tejidos que sostienen a los dientes sean más susceptibles a la inflamación y a las infecciones. A esto se le llama enfermedad periodontal. Sucede debido a cambios hormonales que afectan a la flora bucal (saliva y fluido gingival). Las mujeres embarazadas que sufren de diabetes también son más propensas a sufrir de enfermedad periodontal.

A la inflamación de las encías se le llama específicamente gingivitis.

Esto es algo bastante común durante el embarazo y si una mujer embarazada se lava los dientes y usa hilo dental adecuadamente, ella tendrá menos posibilidades de padecer de dichas enfermedades gingivales.

Cuando la inflamación y la infección no están bien controladas, pueden resultar en la pérdida del hueso que apoya y rodea los dientes. Esta enfermedad se llama periodontitis. Hay que tomar en cuenta, sin embargo, que el embarazo no causa enfermedades gingivales. Esto es el resultado de una mala higiene que causa cambios en las encías.

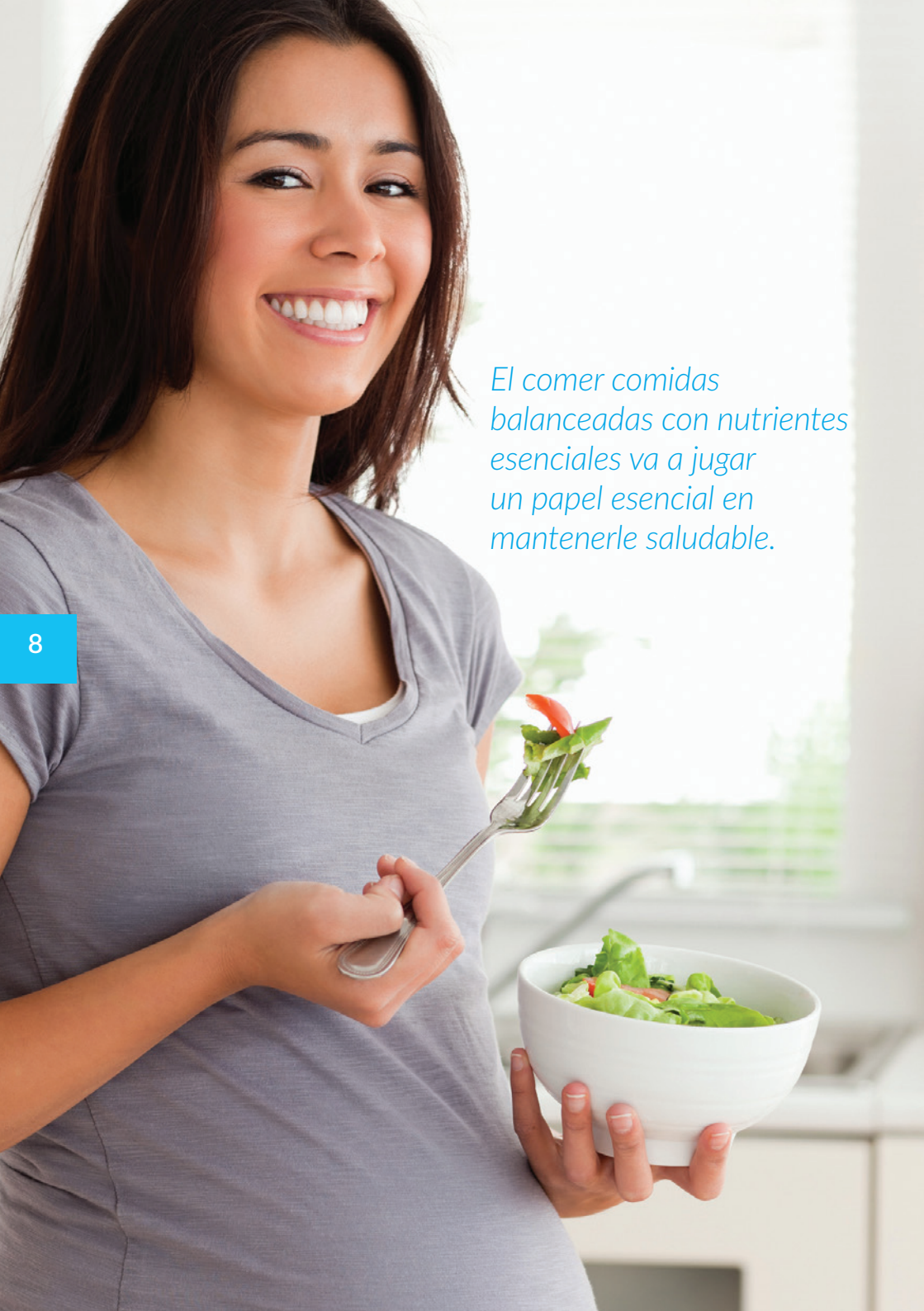
Hiperplasia gingival y granuloma piogénico

Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo pueden estar relacionados con una forma específica y generalizada de hipertrofia gingival, la cual es el sobrecrecimiento de las encías. La presencia de factores locales, tales como biomas, cálculos y materiales restaurativos dentales pueden acentuar la respuesta de las encías, formando un granuloma piogénico, el cual es una lesión benigna de rápido crecimiento que ocurre usualmente en el primer trimestre del embarazo y se extiende hasta el tercer trimestre.

Un régimen de higiene apropiado es importante para minimizar los factores sistémicos para todos los tipos de hiperplasia gingival. Por lo general, los granulomas piógenos se reducen en tamaño después del nacimiento; sin embargo, una puede ser necesaria una escisión quirúrgica. Las mujeres embarazadas deben estar conscientes de que puede ser recurrente, por lo cual un monitoreo profesional es muy importante.

Xerostomía

Algunas mujeres embarazadas pueden sufrir temporalmente de boca seca (xerostomía). Una posible explicación para ello son los cambios hormonales relacionados con el embarazo. Es recomendable tomar agua frecuentemente y masticar chicle con xylitol para ayudar a aliviar esta sequedad. El uso frecuente de pastas dentales y enjuagues bucales con flúor también pueden ayudar a restaurar minerales a los dientes y reducir el riesgo de caries y sensibilidad local.

A young woman with long dark hair, wearing a grey t-shirt, is smiling and looking towards the camera. She is holding a white bowl filled with a green salad in her left hand and a silver fork with a bite of salad in her right hand. The background is a bright, out-of-focus kitchen area with a window showing greenery outside.

El comer comidas balanceadas con nutrientes esenciales va a jugar un papel esencial en mantenerle saludable.

Consejo de salud bucal

Cambiar los hábitos diarios es sin duda un reto, pero el embarazo es un buen momento para empezar a adoptar buenos hábitos de salud.

Entonces ¿cuál es el mejor momento para cuidar los dientes de su bebé? El embarazo es el mejor momento. Una buena higiene bucal y una ausencia de problemas durante el embarazo van a contribuir significativamente a la calidad de su bienestar general.

Dieta

El comer comidas balanceadas con nutrientes esenciales va a jugar un papel esencial en mantenerlo saludable. Si una mamá se encuentra en un mal estado nutricional durante el primer trimestre del embarazo, esto puede alterar el ambiente hormonal y nutricional durante el periodo crítico del desarrollo de la placenta. Esto también puede afectar el peso y salud del bebé. Si la desnutrición continúa durante el segundo y el tercer trimestre puede seguir impidiendo severamente el crecimiento y desarrollo del bebé.

Su dieta durante el embarazo también puede afectar los dientes de su bebé. Estos van a empezar a formarse cerca de la sexta semana de embarazo y el primer molar permanente se va a formar alrededor del quinto mes de embarazo.

Si usted tiene una deficiencia vitamínica, es importante buscar una opinión médica, por lo menos por el hecho de que los dientes que se están formando podrían dañarse. Por lo general, cualquier insuficiencia puede resolverse fácilmente si su médico le receta los suplementos apropiados. Además, las vitaminas que contienen flúor deben evitarse durante el embarazo ya que el flúor se combina con el calcio de los huesos e impide la absorción de las vitaminas.

Finalmente, el embarazo es un proceso normal y la mayoría de los bebés nacen sin complicaciones. Sin embargo, de igual forma se le aconseja a todas las madres que lleven una vida saludable y:-

- Comer comida sana de manera balanceada en todo momento. Dicha comida incluye frutas, vegetales, granos enteros como cereales y pan, carne, pescado, huevos, alubias y nueces.
- Comer una cantidad limitada de azúcares y solamente durante las horas de comida;
- Evitar las bebidas con azúcar, los cítricos y otras bebidas ácidas;
- Comer más frutas frescas en lugar de jugo de frutas para cumplir con la cantidad diaria recomendada;
- Se recomienda acudir a revisiones médicas regularmente;
- No fumar o utilizar productos que contengan tabaco, drogas o beber alcohol en exceso.

HIGIENE BUCAL

Es recomendable:

- Cepillarse los dientes con pasta que contenga flúor 2 veces al día y utilizar hilo dental. Siempre debe cepillarse en la mañana y antes de acostarse a dormir y, si es posible, entre comidas. Cambie su cepillo de dientes cada 3-4 meses.
- De ser necesario, usted podría tener que utilizar enjuague bucal diariamente (de preferencia sin alcohol). Algunas madres podrían necesitar enjuagues bucales antimicrobianos como por ejemplo clorhexidina. Puede hablar sobre esto con su dentista.
- Considere utilizar entre comidas una goma de mascar sin azúcar que contenga xilitol, la cual puede reducir las bacterias que causan la caries.
- Si el reflujo o el vómito se convierten en problemas importantes, usted debe considerar enjuagar su boca con una solución que contenga bicarbonato de sodio o utilizar un enjuague bucal que contenga flúor después de vomitar. Al hacerlo, usted va a neutralizar los ácidos gástricos y evitar la erosión dental excesiva.



Siempre debe cepillarse en la mañana y antes de acostarse a dormir y, si es posible, entre comidas.

Otros folletos de esta serie:

Salud bucal y su bebé

Dar pecho Alimentar con biberón Chupones
Cuándo salen los dientes y la primera visita al dentista
La dieta y los dientes del bebé
Higiene bucal
Las enfermedades bucales más comunes
Prevención de trauma bucal

Salud bucal y su niño

1ra Dentición y erupción dentaria
Dientes permanentes
Dieta y salud bucal
Higiene bucal
Enfermedades bucales más comunes
Malformación dental
Prevención de traumas dentales
Dientes y posición del arco dental

Autores de la serie:

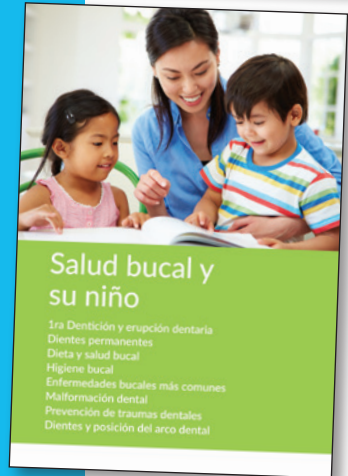


Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



Si usted encuentra útil este folleto, donar incluso una mínima cantidad al Global Child Dental Fund va a ayudar enormemente a que niños en desventaja alrededor del mundo puedan tener acceso a cuidado dental y les va a dar la oportunidad de sonreír con una sonrisa saludable por el resto de sus vidas.



global child dental fund

Correo electrónico: info@gcdfund.org **Visite:** www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL Reino Unido

Número de registro como organización benéfica en el Reino Unido: 1125850