

Las nuevas investigaciones demuestran una correlación entre la gingivitis (enfermedad de las encías) y bebés que nacen prematuramente y con muy poco peso. La atención dental preventiva mejora la salud bucal y general y no es dañina ni para la madre ni para el niño.

 DELTA DENTAL®

Visita el sitio web de Delta Dental en:
www.deltadentalins.com/gov

  #50472 (rev. 9/08)

 DELTA DENTAL®

Lo que la madre futura debe saber sobre la salud bucal



Programas del gobierno estatal

Si estás embarazada o estás pensando en embarazarte, no te olvides de la salud bucal. Tu salud bucal (de la boca) es una parte importante de tu salud en general. Los buenos hábitos dentales ayudan a prevenir los problemas bucales. Los hábitos dentales afectan la salud del niño que esperas.

- Durante tu embarazo, es posible que tengas un aumento de hormonas. Eso puede cambiar la reacción de tu cuerpo ante la placa bacteriana.
- La placa bacteriana es una película pegajosa y transparente de microbios que recubre los dientes. Si la placa bacteriana no se limpia diariamente, se puede convertir en sarro. Eso puede aumentar tu riesgo de contraer gingivitis que causa inflamación y dolor de las encías y mayor probabilidad de que sangren.
- La gingivitis del embarazo ocurre principalmente en el segundo a octavo mes. Si ya tienes gingivitis, la enfermedad podría empeorar durante el embarazo. La gingivitis que no se trata puede causar enfermedad de las encías.
- El exceso de placa también puede dar lugar a la acumulación de tejido adicional entre los dientes. Si tienes eso, ve a ver al dentista.

Es muy importante mantener buena salud bucal durante el embarazo. Diferentes estudios han demostrado que podrías correr más riesgo de dar a luz prematuramente si tienes enfermedad avanzada de las encías. Esto a su vez aumenta el riesgo de que tu bebé nazca pesando poco. Si observas algún cambio en tu boca, acude al dentista. Cuando la boca está sana es más probable que tu salud en general también sea buena. Todas estas excelentes razones demuestran la importancia de proteger tu salud bucal.

Lo que puedes hacer

- Cepíllate los dientes dos veces al día y usa hilo dental por lo menos una vez al día. Estas prácticas básicas de higiene oral ayudarán a reducir la acumulación de la placa bacteriana y te ayudarán a conservar la salud bucal.
- Acude a que te hagan la limpieza dental. Si estás embarazada o sospechas que estás embarazada:
 - Haz una cita durante tu primer trimestre para que te hagan una limpieza. Si ya está más avanzado tu embarazo, llama al dentista para que te den la primera cita disponible.
 - Tu dentista evaluará tu salud bucal. Tu dentista te preparará un plan dental para el resto de tu embarazo.
- La Asociación Dental Americana recomienda evitar las radiografías de rutina o electivas durante el embarazo.
- Siempre llama a tu dentista si tienes preguntas o dudas.

La dieta, el embarazo y la salud bucal

Lo que comes durante el embarazo afecta al bebé que esperas. Los dientes del bebé comienzan a formarse entre el tercero y sexto mes del embarazo. Es importante consumir una amplia variedad de nutrientes. Son muy importantes el calcio, la proteína, el fósforo y las vitaminas A, C y D.

El calcio, el embarazo y los dientes

Es un mito que los dientes de la madre pierden calcio durante el embarazo. El calcio que tu bebé necesita se lo da tu dieta, no tus dientes. Si no consumes calcio en suficiente cantidad, tu organismo recurrirá a tus y huesos para obtener ese mineral. Debes comer y beber bastantes productos lácteos. Los productos lácteos contienen mucho calcio. Tu médico también te puede dar suplementos para asegurar que consumas suficiente calcio.

Comer entre comidas

Cuando estás comiendo por dos, a veces dan ganas de comer entre comidas. Consumir cosas como dulces, galletas o papitas fritas puede dar lugar a caries.

Consume comidas sanas y bien balanceadas que consistan en alimentos de los cinco grupos principales:

- Panes, cereales y granos enteros
- Frutas
- Verduras
- Carne, pescado, frijoles y nueces
- Leche, yogur y queso

Cuando comas entre comidas, escoge lo sano: come fruta cruda, verduras frescas y productos lácteos. Si estás embarazada, siempre sigue el consejo de tu médico en lo referente a tu dieta.