



CLINICA DENTAL
Areces

GUÍA PRÁCTICA

*Salud oral y
embarazo*

¡Enhorabuena! Comienzas un camino precioso en el que tendrás muchas alegrías pero también muchas dudas. Con esta guía práctica queremos ayudarte a resolver algunas de ellas y así poder servirti de apoyo. Queremos cuidar de tu salud y de los que más vas a querer en la vida.

El equipo de Clínica Dental Arces

ÍNDICE

1. CONDICIONES ORALES Y EMBARAZO

2. PREVENCIÓN

**3. TRATAMIENTOS DENTALES DURANTE
EL EMBARAZO**

4. AUTOCUIDADOS EN EL EMBARAZO

**5. AUTOCUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO
Y PRIMEROS CUIDADOS DEL BEBÉ**

6. LACTANCIA MATERNA

7. PREGUNTAS FRECUENTES

1. CONDICIONES ORALES Y EMBARAZO

CARIES DENTAL

La acidez provocada por la hiposalivación, por los reflujos gástricos, por el aumento de consumo de alimentos y las bebidas azucaradas, puede incrementar el riesgo de caries en la embarazada.



GINGIVITIS DEL EMBARAZO

La respuesta inflamatoria aumentada que se produce durante el embarazo frente a la placa bacteriana puede causar encías inflamadas y sangrantes. Para reducir esta gingivitis es necesario un correcto hábito de higiene.



ENFERMEDAD PERIODONTAL

La gingivitis no tratada puede dar lugar a una periodontitis en la que ya existe afectación del hueso de soporte del diente. Ello puede originar movilidad y pérdida del diente.



GRANULOMA DEL EMBARAZO

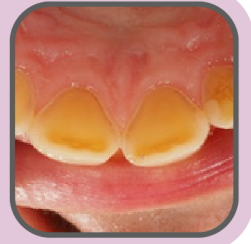
Ocurre en un 5% de los embarazos. Es el resultado de una respuesta inflamatoria exagerada frente a microorganismos patógenos orales y normalmente desaparece sin tratamiento después del embarazo.



EROSIÓN DENTARIA

Los vómitos y el reflujo gástrico pueden ocasionar erosión del diente.

Para ayudar a neutralizar los ácidos después del vómito es recomendable enjuagarse con agua con una cucharadita de bicarbonato disuelto.



¿QUÉ HACER DESPUÉS DE VOMITAR?



1

Enjuágate con agua justo después del vómito. Si es posible disuelve una cucharadita de bicarbonato en el agua. Enjuaga y escupe.

2

Espera 30 minutos después del vómito para cepillarte con pasta dentrífica fluorada.

3

Mastica chicle con xilitol para estimular la producción de saliva.

4

Utiliza colutorio fluorado (libre de alcohol) antes de acostarte.

2. PREVENCIÓN

El objetivo más importante en la mujer embarazada es el establecimiento de un medio ambiente oral sano. Esto se obtiene con autocuidados para controlar el biofilm (cepillado, higiene interdental, flúor y agentes antisépticos) y con profilaxis profesional que incluya remoción de sarro supra y subgingival.

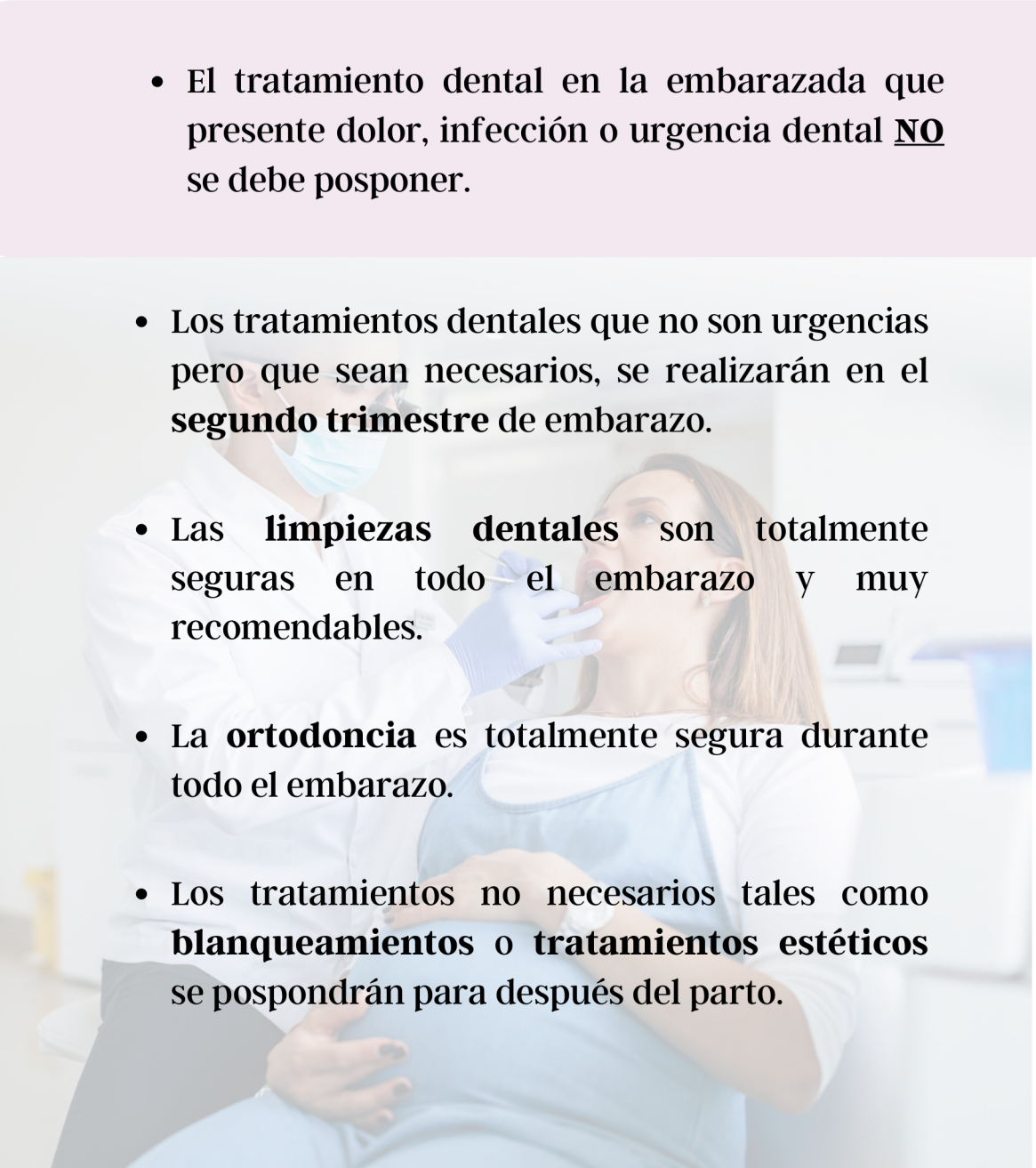
ES RECOMENDABLE

- Realizar una revisión antes de quedarte embarazada. Si ya lo estás, es importante avisarnos para incluirte en nuestro programa de prevención para embarazadas.
- Profilaxis para mantener sanos dientes y encías.
- Revisiones periódicas.
- Evitar o tratar náuseas, vómitos y reflujo.
- Prevenir la enfermedad periodontal.
- Dejar de fumar.



3. TRATAMIENTO DENTAL DURANTE EL EMBARAZO

- El tratamiento dental en la embarazada que presente dolor, infección o urgencia dental **NO** se debe posponer.
- Los tratamientos dentales que no son urgencias pero que sean necesarios, se realizarán en el **segundo trimestre** de embarazo.
- Las **limpiezas dentales** son totalmente seguras en todo el embarazo y muy recomendables.
- La **ortodoncia** es totalmente segura durante todo el embarazo.
- Los tratamientos no necesarios tales como **blanqueamientos** o **tratamientos estéticos** se pospondrán para después del parto.



4. AUTOCUIDADOS EN EL EMBARAZO

1



VISITAR
A TU DENTISTA
DURANTE
EL EMBARAZO



En cualquier momento de la gestación, aunque es recomendable hacerlo antes de estar embarazada o en cuanto lo sepas.

2



MANTENER
UNA
CORRECTA
HIGIENE



- Cepíllate tres veces al día.
- Usa cepillo suave y pequeño.
- Utiliza pasta fluorada.
- Utiliza seda o cepillo interdental, sobre todo por la noche.

3



CUIDAR
LA DIETA



- Limita alimentos azucarados.
- Mejor fruta natural que zumos comerciales.
- Evita bebidas carbonatadas.
- Masticar chicle sin azúcar y con xilitol después de comer.

4



EN CASO
DE
VÓMITOS
FRECUENTES



- Toma a lo largo del día fruta, vegetales, yogur y queso.
- Usa colutorio de flúor.
- Después del vómito, enjuágate con agua y bicarbonato.

5. AUTOCUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO Y PRIMEROS CUIDADOS DEL BEBÉ

DESPUÉS DEL PARTO:

- Pide cita con tu odontólogo para poder hacer una revisión completa con radiografías intraorales.
- Continúa manteniendo tu nivel de higiene oral.
- Limita los productos azucarados.
- Recuerda: tu saliva contiene bacterias, no te metas en tu boca su cuchara, chupete o biberón.

PRIMEROS CUIDADOS DEL BEBÉ:

- Limpia sus encías con una gasa húmeda después de las tomas.
- Cuando erupcionen sus primeros dientes (alrededor de los 6 meses) cepíllalos con cepillo pediátrico.
- Utiliza pasta con 1000ppm de flúor desde que comienza a erupcionar el primer diente (tamaño de un grano de arroz).
- Pide cita en el dentista cuando cumpla un año para su primera revisión



6. LACTANCIA MATERNA

A NIVEL ORAL:

- Al chupar el pecho, favorece el crecimiento de la mandíbula.
- 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.
- Con el amamantamiento, el bebé va aprendiendo cómo tragar y respirar adecuadamente.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA:

- La leche materna es fácil de digerir.
- Previene infecciones y fortalece el sistema inmune de bebé.
- Previene la muerte súbita del lactante (MSL)
- Facilita la recuperación uterina.
- Previene el cáncer de mama y de ovario.

7. PREGUNTAS FRECUENTES

MITOS Y REALIDADES

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER MI BOCA SANA DURANTE EL EMBARAZO?

Prevenir la caries y la gingivitis cepillando los dientes con pasta fluorada, al menos, dos veces al día.
Utilizar hilo de seda o cepillos interproximales.



¿ES CIERTO QUE SI TENGO LA BOCA SANA AYUDA A QUE EL BEBÉ NO TENGA PROBLEMAS EN SUS DIENTES?

Las bacterias que provocan caries pueden pasar de tu boca a la del bebé a través de los besos, de la cuchara, del biberón y del chupete.

MITO: es peligroso para la mujer embarazada acudir al dentista.
REALIDAD: es seguro y forma parte del cuidado integral durante la gestación evitando problemas como la gingivitis.

MITO: comer entre horas no predispone a las caries.
REALIDAD: hay que evitar “picotear” alimentos y bebidas azucaradas. Es importante cepillarse con pasta fluorada después de haber comido.

MITO: cada embarazo cuesta un diente.
REALIDAD: el calcio que necesita el bebé procede de lo que comes y no de tus dientes. Una dieta equilibrada con productos lácteos es suficiente para evitar problemas.

MITO: los vómitos en el embarazo no dañan los dientes.
REALIDAD: los vómitos y los ácidos gástricos pueden originar una pérdida de minerales de los dientes, erosionarlos y favorecer la caries.



Plaza Vasco Núñez de Balboa 3
Jerez de los Caballeros
924730975 - 616493906