



LA SALUD ORAL DURANTE EL EMBARAZO

¿Por qué la salud oral es importante en el embarazo?

La salud oral es la salud de su boca, dientes y encías. Es una parte importante de su cuidado prenatal. Estar embarazada puede aumentar su riesgo de tener problemas de salud oral. Estudios realizados indican que existe una relación entre la enfermedad de las encías y el nacimiento prematuro, el cual sucede antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés prematuros pueden tener problemas al nacer o más adelante en su desarrollo.

¿Cómo el embarazo afecta su salud dental?

- Durante el embarazo aumentan los niveles de las hormonas y pueden causar ciertos problemas de salud oral.
- Los hábitos alimentarios pueden cambiar y ocasionar que coma alimentos poco saludables y estos afectar su salud oral.
- La rutina diaria de higiene dental tal vez no sea igual a la de antes de estar embarazada. Esto puede ocurrir por las náuseas en la mañana cuando se cepilla o pasa el hilo dental, por las encías sensibles o por el cansancio.

Esos cambios, pueden aumentar su riesgo de algunos de los problemas dentales durante el embarazo.

1. **Caries**- durante el embarazo y después del nacimiento, usted puede transmitirle a su bebé la bacteria que causa caries. Eso puede causar problemas para los dientes de su bebé más adelante en la vida.
2. **Gingivitis**- es la inflamación de las encías. Entre los síntomas está: enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad y sangrado de las encías, aunque se cepille los dientes suavemente.
3. **Dientes flojos**- los niveles altos de las hormonas durante el embarazo pueden aflojar los tejidos y huesos que mantienen los dientes en su lugar.
4. **Enfermedad periodontal o enfermedad de las encías**- esto ocurre cuando no se trata la gingivitis y causa una seria infección en las encías y problemas con los huesos que sostienen los dientes. Los dientes pueden aflojarse y tal vez deban extraerse. Esta condición es importante tratarla, debido a que da lugar a la bacteremia (presencia de bacterias en la sangre).
5. **Tumores del embarazo**- son protuberancias, que no son cáncer y se forman en las encías, por lo general entre los dientes. Los tumores del embarazo tienen la apariencia rojiza, de carne viva y sangran fácilmente. Pueden surgir por tener demasiada placa (material pegajoso que contiene bacterias y se forma en los dientes). Estos tumores suelen desaparecer solos después del parto.
6. **Erosión de los dientes**- al tener el malestar matutino, los dientes están expuestos a altos niveles de ácido del estómago. Ese ácido puede dañar el esmalte de los dientes.

Síntomas de tener problemas dentales durante el embarazo

Si presenta algunas de estas señales o síntomas, debe realizar una visita a su dentista lo más pronto posible por su salud y la de su bebé.

- ⚠ Mal aliento
- ⚠ Dientes flojos
- ⚠ Llagas en la boca o bultos en las encías
- ⚠ Espacios nuevos entre los dientes
- ⚠ Retracción de las encías (cuando las encías se separan de los dientes y se pueden ver las raíces de los dientes) o pus a lo largo del borde de la encía
- ⚠ Encías rojas, inflamadas, sensibles o brillantes y que sangran fácilmente
- ⚠ Dolor de diente u otro dolor

¿Se pueden prevenir los problemas dentales durante el embarazo?

Sí. Es importante y seguro realizarse sus chequeos regulares (2 veces al año o cada 6 meses) antes y durante el embarazo. Su dentista debe estar al tanto de los medicamentos que ingiera al momento si tiene un embarazo de alto riesgo y sobre todo si tiene alguna enfermedad relacionada con su salud oral. Además, debe conocer si está embarazada o planifica quedar embarazada.

¿Cómo prevenir los problemas dentales?

Cepílese los dientes dos veces al día con pasta con fluoruro.
Use el hilo dental al menos una vez al día.

Utilice enjuagador bucal diariamente.

Visite a su dentista para su chequeo regular cada 6 meses.

Coma alimentos nutritivos.

Referencias: <https://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/diabetes-gestational.html>
<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/la-salud-dental-durante-el-embarazo.aspx>



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario de PSM**
1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)
Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PSM cumple con las leyes estatales y federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, edad, color, origen de nacionalidad, discapacidad o sexo.

Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 y 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 and 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).