

Cuidar tus dientes durante el embarazo



El embarazo es un periodo de cambios significativos en el cuerpo de una mujer, incluyendo cambios en su salud bucal. Este folleto informativo para pacientes ofrece información importante sobre cómo cuidar tus dientes durante el embarazo y mantenerlos sanos.

Los efectos del embarazo en la salud bucal

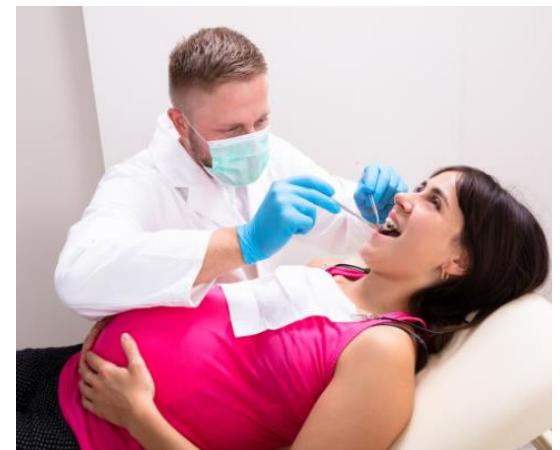
Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de ciertos problemas bucales, como la enfermedad de las encías, las caries y la caries dental. Además, las náuseas matutinas y el reflujo ácido pueden exponer tus dientes a niveles elevados de ácido, lo que puede erosionar el esmalte dental y provocar sensibilidad y caries.

Consejos para el cuidado dental durante el embarazo

Aquí tienes algunos consejos para ayudarte a cuidar tus dientes y encías durante el embarazo:

Visita al dentista

Es importante visitar al dentista antes y durante el embarazo para asegurarse de que tus dientes y encías estén sanos. Informa a tu dentista de que estás embarazada para que pueda tomar las precauciones necesarias durante el tratamiento. Las limpiezas y revisiones dentales regulares pueden ayudar a prevenir enfermedades de las encías y caries dentales.



Cepille y usa hilo dental regularmente

Cepíllate los dientes dos veces al día con una pasta de flúor y usa hilo dental al menos una vez al día. Si experimentas náuseas matutinas, prueba a enjuagarte la boca con agua o enjuague bucal después de vomitar para ayudar a reducir la exposición de los dientes al ácido.

Lleva una dieta saludable

Llevar una dieta saludable es importante tanto para la salud tuya como para la de tu bebé, y también puede ayudar a promover una buena salud bucal. Elige alimentos ricos en calcio, como los lácteos y las verduras de hoja verde, para ayudar a mantener fuertes los dientes y los huesos. Evita los alimentos y bebidas azucarados y ácidos, que pueden aumentar el riesgo de caries.



Usa enjuague bucal

El uso de un enjuague bucal antimicrobiano puede ayudar a eliminar bacterias y reducir el riesgo de enfermedad de las encías. Sin embargo, es importante consultar con tu dentista o profesional sanitario antes de usar cualquier enjuague bucal durante el embarazo.

Controlar las náuseas matutinas

Si experimentas náuseas matutinas, intenta comer comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día para ayudar a prevenir las náuseas. Evita cepillarte los dientes inmediatamente después de vomitar, ya que el ácido puede debilitar el esmalte dental. En su lugar, enjuágate la boca con agua o enjuague bucal y espera al menos 30 minutos antes de cepillarte.

Considera tratamientos dentales

Si necesitas tratamientos dentales durante el embarazo, es importante hablar de los riesgos y beneficios con tu dentista y profesional sanitario. Algunos tratamientos, como las limpiezas rutinarias y los empastes, generalmente se consideran seguros durante el embarazo. Sin embargo, otros tratamientos, como radiografías dentales y ciertos medicamentos, pueden necesitar posponerse hasta después del parto.



Conclusión

El embarazo es un periodo de cambios significativos en el cuerpo de una mujer, incluyendo cambios en su salud bucal. Los cambios hormonales, las náuseas matutinas y el reflujo ácido pueden aumentar el riesgo de enfermedades de las encías, caries y caries dentales. Sin embargo, visitando al dentista con regularidad, cepillándote y usando hilo dental con regularidad, siguiendo una dieta saludable, usando enjuague bucal, gestionando las náuseas matutinas y considerando tratamientos dentales, puedes ayudar a mantener tus dientes y encías sanos durante el embarazo. Si tienes alguna preocupación sobre tu salud bucal durante el embarazo, habla con tu dentista o profesional sanitario.