

Salud dental temprana: Embarazo



Seis pasos para la buena salud oral:

1. Cepille sus dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
2. Use hilo dental y enjuague bucal por lo menos una vez al día.
3. Visite a su dentista antes, durante y después de su embarazo.
4. Cada vez que visite a su dentista, hágale saber si está embarazada y su fecha estimada de parto.
5. Coma de manera equilibrada y tome sus vitaminas.
6. Contacte a su dentista si usted tiene cualquier preguntas o dudas.

La buena salud dental siempre es parte de una buena salud en general, pero es aún más importante si está embarazada o planeando un embarazo. Alistarse para el bebé es un momento emocionante en su vida. Al cuidarse antes, durante y después de su embarazo, también está cuidando a su bebé.

Recursos de Salud Dental: Embarazo

North Carolina Oral Health Section
www.oralhealth.ncdhhs.gov

American Dental Association
www.ada.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
http://www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy_gateway/index.html

National Maternal & Child Oral Health Resource Center
<http://www.mchoralhealth.org/>

U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health
<http://www.womenshealth.gov/>



¿Porqué debo ver al dentista si estoy planeando embarazarme?

Ahora que estoy embarazada, ¿Debo ver aún a mi dentista?

¿Son importantes las vitaminas prenatales para la salud dental?

¿Qué tipo de dieta debo tener durante el embarazo?

¿Qué tipo de cosas puedo hacer en casa para asegurar que tengo un buen cuidado oral?

¿Hay cambios en mi boca! ¿Son normales?



¿Porqué debo ver al dentista si estoy planeando embarazarme?

Cuando esté planeando embarazarse, es bueno estar listo en la mejor condición posible para un embarazo saludable. Al visitar al dentista, usted puede discutir sus planes de embarazo y de ser necesario solucionar cualquier dudas sobre salud dental antes del embarazo.

Ahora que estoy embarazada, ¿Debo ver aún a mi dentista?

Sí. ¡El cuidado dental durante el embarazo es seguro y efectivo! Usted debe continuar sus chequeos dentales cada seis meses. Si usted tiene alguna duda sobre su salud dental, su dentista podrá recomendar chequeos cada tres meses durante su embarazo. Asegúrese que su dentista y el equipo dental sepan que usted está embarazada y su fecha estimada de parto. Si se requieren rayos-X, asegúrese de que el miembro del equipo dental use un delantal de plomo con un collar para la tiroides para ayudar a minimizar la exposición del área del estómago.



¿Son importantes las vitaminas prenatales para la salud dental?

Sí. Las vitaminas prenatales o multi-vitamínicos ayudarán al desarrollo del bebé. Los dientes de su bebé inician a formarse durante el embarazo. Calcio, vitamina C y vitamina D ayudarán a fortalecer su cuerpo y dientes al igual que para el desarrollo del cuerpo y dientes del bebé. Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo reducirá los defectos de nacimiento.

¿Qué tipo de dieta debo tener durante el embarazo?

Es importante comer una dieta balanceada. Usted deberá intentar evitar antojos por alimentos azucarados. En vez, coma queso, un vaso de leche, vegetales de hoja verde o frijoles. Otras opciones incluyen frutas y vegetales frescos, yogurt o palomitas. También beba agua entre alimentos.



¿Qué tipo de cosas puedo hacer en casa para asegurarme que tengo un buen cuidado oral?

Recuerde cepillarse los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día. Usar hilo dental y enjuagarse con enjuague bucal por lo menos una vez al día. Practicar una buena higiene oral reduce la cantidad de placa bacteriana en sus dientes y previene las caries.



¡Hay cambios en mi boca! ¿Son normales?

Debido a los cambios hormonales en su cuerpo, habrá cambios en su boca también. Usted podrá notar encías inflamadas o sensibles, sangrando mientras se cepilla o usa hilo dental, o mayor sensibilidad cuando usa su cepillo de dientes. Esta condición se llama gingivitis. De no tratarse puede causar enfermedad de las encías. Hable con su dentista.