

Consejos para una buena salud bucal durante el embarazo

El cuidado de los dientes y las encías es esencial porque afecta no solo tu salud, sino la del bebé. Recibir atención dental durante el embarazo es seguro y sumamente importante. Si cuidas tu salud bucal, también cuidarás la salud de tu bebé. Sigue estos consejos para proteger tu salud y la de tu bebé.

Practica una buena higiene bucal

- Cepíllate los dientes dos veces al día con una pasta que contenga flúor.
- Usa hilo dental una vez al día para prevenir que las encías se inflamen o enrojeczan.
- Si vomitas, enjuágate la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelta en una taza de agua para evitar que el ácido del vómito te dañe los dientes. Espera una hora para cepillarte los dientes.

Consigue atención dental

- Diles a tu dentista e higienista dental que estás embarazada y cuál es tu fecha estimada del parto.
- Todo el tratamiento que necesites debe finalizarse antes del nacimiento.
- Las radiografías, la mayoría de los medicamentos para el dolor y la anestesia local se pueden administrar de forma segura durante el embarazo.
- Los cambios que se producen en tu cuerpo durante el embarazo pueden causar dolor, inflamación o sangrado de las encías. Esta afección se conoce como gingivitis (inflamación de las encías). Si no se trata, la gingivitis podría ocasionar otras enfermedades periodontales (de las encías) que, a su vez, pueden causar la pérdida de dientes.

Come alimentos sanos

- Lleva una dieta nutritiva y balanceada.
- Evita los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar como los jugos, las bebidas con sabor a frutas y los refrescos.
- Si tienes náuseas, come porciones pequeñas de alimentos saludables a lo largo del día.
- Bebe agua con flúor varias veces al día, especialmente entre comidas. En la mayor parte de Texas el agua de la llave contiene flúor, que ayuda a prevenir caries. La mayoría de los filtros para agua no eliminan el flúor.

Adopta otras prácticas saludables

- Asiste a clases prenatales.
- No consumas tabaco ni drogas recreativas. No te expongas al humo de segunda mano.
- No tomes alcohol.
- Toma ácido fólico y suplementos con hierro como te lo recomienda el médico.



Para localizar un dentista, llama al 2-1-1 o visita [211Texas.org](https://www.211Texas.org) (en inglés)



Texas Department of State Health Services

OHIP-080 January 2020