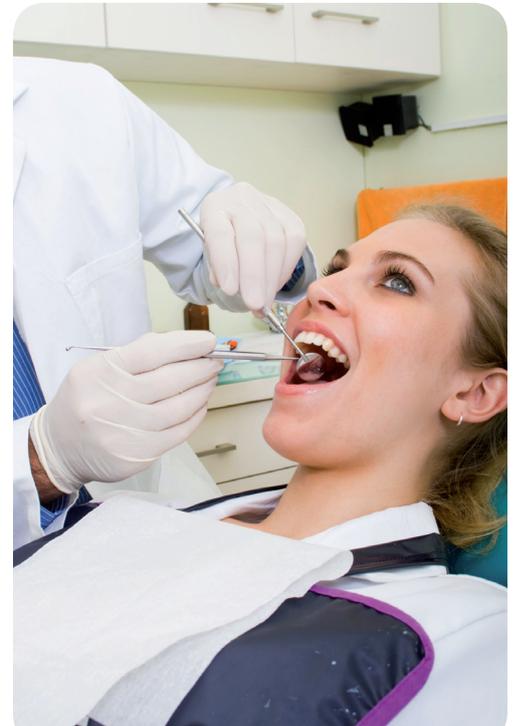


### Salud oral durante el embarazo

#### Medidas para una buena salud oral en la embarazada

- 1 **Enjuagar abundantemente la boca con agua, o usando un colutorio.** En caso de que tenga vómitos, el enjuague evitará que los ácidos gástricos ataquen los dientes y las encías.<sup>1,4</sup>
- 2 **Masticar adecuadamente las comidas** para evitar que se produzcan pequeñas úlceras o rasguños en la mucosa de la boca.
- 3 **Es muy importante promover unos hábitos de higiene bucodental aún más exigentes durante el embarazo:**<sup>1,4</sup>
  - **Mantener dientes y encías limpios a diario:** cepillar los dientes después de cada comida y realizar la limpieza interproximal.
  - **Elegir los instrumentos más adecuados para la higiene de la boca:** pedir consejo al farmacéutico, al odontólogo o al higienista dental. Existen cepillos con filamentos suaves, específicos para encías sensibles, que facilitan un cepillado delicado. También se puede optar por cepillos con cabezales más pequeños que alcancen los lugares de más difícil acceso. Existe también una amplia gama de colutorios y dentífricos orientados al cuidado de las encías sensibles y fluorados para proteger el esmalte dentario.
- 4 **Dieta rica en calcio:** la mujer embarazada tiene unas necesidades de calcio diarias superiores a la mujer no gestante.<sup>5</sup> Es importante ingerir a diario alimentos que proporcionen suficiente calcio: leche, yogures y quesos.
- 5 **No abusar de los alimentos azucarados:** la apetencia por el dulce en algunas embarazadas puede hacer que consuman en exceso este tipo de alimentos. Aparte de que dietéticamente no es la energía más interesante para la embarazada, los restos de este tipo de alimentos que pueden quedar en la boca facilitan el crecimiento de bacterias que, junto con una mayor acidez de la saliva, contribuyen a la inflamación e infección de las encías y a la formación de caries.
- 6 **La vitamina C es necesaria para las encías sanas:** las estructuras elásticas de las encías dependen de la vitamina C (la falta de vitamina C o escorbuto produce sangrados en las encías).<sup>6</sup> La mujer embarazada debe consumir a diario alguna pieza de fruta ácida.
- 7 **Dieta sana y equilibrada:** siempre es muy recomendable seguir una dieta abundante en frutas y verduras porque aportan vitaminas y minerales. En la mujer embarazada aún es más importante seguir una dieta de calidad para asegurar los nutrientes necesarios para el feto.<sup>1</sup>



## Acudir a los profesionales de la salud oral

El cuidado de la salud oral determina el buen estado de la dentadura en el futuro.

### Visitar regularmente al dentista o higienista dental

- Acudir al dentista con más frecuencia durante el embarazo para conservar la salud bucodental.
- Es muy recomendable hacer un examen dental al inicio del embarazo para identificar problemas que ya deben corregirse o riesgos que exigen prevención para evitar complicaciones en la salud oral.
- Una higiene dental profesional al inicio del embarazo puede ser la mejor prevención para la caries o la gingivitis, y para evitar la necesidad de intervenciones en la boca durante los últimos meses del embarazo.

### No demorar la resolución de problemas bucodentales

- Las intervenciones del odontólogo y del higienista no están, en principio, contraindicadas durante el embarazo. Tan pronto como se detecte algún problema es mejor acudir a los profesionales para la pronta intervención y dar inicio al tratamiento.

### Situaciones en las que es recomendable consultar con el profesional de la salud:

- Ante encías que sangran fácilmente o duelen.
- Movimiento de algún diente.
- Se notan aristas o zonas rugosas en el esmalte de los dientes.
- Se detecta algún bultito en las encías
- Se percibe sensibilidad en un diente o dolor.
- Se detectan problemas de mal aliento que no se resuelven con la higiene bucal.

## Bibliografía

1. Fitzsimons D, Dwyer JT, Palmer C, Boyd LD. Nutrition and oral health guidelines for pregnant women, infants, and children. J Am Diet Assoc. 1998;98(2):182-9.
2. Griffin SO, Regnier E, Griffin PM, Huntley V. Effectiveness of fluoride in preventing caries in adults. J Dent Res. 2007;86(5):410-5.
3. Yeung CA. Fluoride prevents caries among adults of all ages. Evid Based Dent. 2007;3:72-3.
4. American Academy of Periodontology. Expecting Mothers Should "Brush Up" on Their Oral Hygiene Routine. Disponible en: <http://www.perio.org/consumer/prematurity-studies.htm> (fecha de acceso: 1/4/2011).
5. Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. 2004. Alimentación y dietoterapia. 4 ed. Madrid: McGraw-Hill;2004. p. 277-9.
6. Mahan, L.D. y Escott-Stump. Krause Dietoterapia. 12 Ed. Barcelona: Elsevier Masson;2009. p. 171-83.