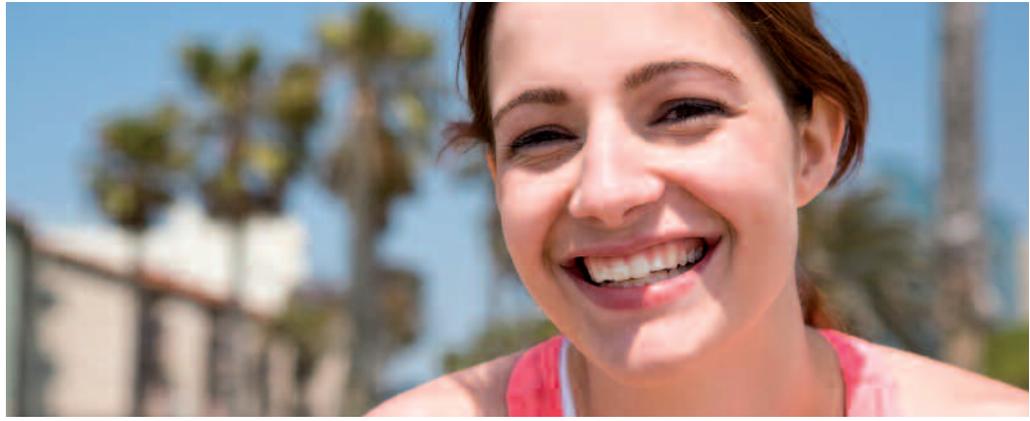


*Dr. José Ignacio Zalba  
Especialista en programas  
preventivos para la salud  
bucodental (UCM)*



## En el embarazo, más atención a la salud dental

**El embarazo es un período donde se producen cambios en la mujer a todos los niveles, tanto físicos como psicológicos, que la hacen más susceptible a problemas dentales, fundamentalmente gingivitis y caries. De todas maneras esa idea que tienen nuestros mayores de que en cada embarazo se pierde algún diente, salvo en los casos donde hay un descuido importante, no es cierto. Sólo se presentan unas necesidades específicas que nos obligan a tomar cuidados extras para el mantenimiento de la salud bucal.**

Eso se traduce en buena higiene, buena nutrición y visitar a tu dentista, medidas fundamentales para prevenir problemas bucales y ayudar a preparar la salud bucal y general del bebé.

### ¿Por qué se produce un aumento de caries y problemas de encías?

Durante el embarazo se produce un aumento de las hormonas que condicionan cambios en los tejidos de la boca aumentando la irrigación sanguínea. Así, sufren una mayor capacidad inflamatoria ante factores irritantes como la placa bacteriana (película blanquecina que se forma alrededor de los dientes compuesta por las bacterias causantes de la mayoría de los problemas dentales), lo que se manifiesta con una mayor susceptibilidad a problemas de encías, fundamentalmente "gingivitis". Si la gingivitis no se trata, puede evolucionar hacia la periodontitis con afección a las estructuras de soporte del diente, aumentando el riesgo de pérdida dental.

En un pequeño porcentaje de mujeres se observa un aumento localizado de la encía que recibe el nombre de granuloma del embarazo. La caries es más frecuente en el embarazo debido a los cambios en la flora bacteriana de la saliva de la mujer durante este período y los deseos de comer dulces y carbohidratos entre horas.

### ¿Qué se puede hacer?

Las responsables no son sólo los cambios hormonales. También tienen mucho que ver los malos hábitos de higiene, así que hay que

tener un cuidado de la boca especial en este periodo, ya que las hormonas sólo elevan el riesgo de padecer caries y gingivitis, especialmente a partir del tercer mes. La mejor forma de evitarlo es la prevención, reduciendo el consumo de azúcares, adoptando buenos hábitos de higiene bucal y visitando a su dentista.

### Higiene bucal

Es necesario durante el embarazo extremar los cuidados dentales, ya que, en éste periodo se pueden disparar algunos problemas. Las alteraciones bucales propias del embarazo, aunque frecuentes, no son inevitables y pueden prevenirse realizando una adecuada higiene. Cepillarse los dientes por lo menos dos veces por día, después de cada comida durante cinco minutos, con especial atención a la hora de acostarse. Si vomita, cepillarse los dientes para limpiarlos bien y aclarar la boca. Usar el hilo dental diariamente.

Es aconsejable un dentífrico que contenga flúor, que es antibacteriano y refuerza el esmalte dental, aunque en algunos casos su dentista le puede variar el tipo de pasta de diente durante el embarazo si aumenta los problemas de encías.

### Dieta y embarazo

El antojo, algo común durante el embarazo en muchas mujeres, aumenta el deseo de comer entre horas. A menudo eligen comidas que regularmente no ingieren como dulces o carbohidratos, lo que contribuye a un mayor riesgo de formación de caries.

El mejor consejo es reducir el número de veces que se comen alimentos ricos en azúcar especialmente entre comidas. Si esto se produce conviene elegir alimentos que contengan poco o nada de azúcar.

### Visita a tu dentista

Lo ideal es comenzar el embarazo con una boca sana, sin caries ni otros problemas como gingivitis, sarro, flemones, etc. ya que estas patologías no sólo afectan a la salud de la madre, sino también a la del hijo. La visita periódica al odontólogo debe continuarse durante el embarazo, para efectuar los tratamientos oportunos y detectar y prevenir cualquier alteración.

Asegúrese de hacerse un examen dental al principio del embarazo para conservar la salud de los dientes. Quizás le convenga ver al dentista con más frecuencia en este período.

No deje los arreglos dentales para después del parto. Los dientes con caries causan infecciones que le puede perjudicar a nivel general y al bebé. No olvide decirle al dentista que está embarazada.

Un tratamiento odontológico que no sea de emergencia puede llevarse a cabo durante el embarazo. Del cuarto al sexto mes de embarazo es el mejor periodo para efectuarlos, aunque algunos casos el dentista puede posponerlo a después del parto.

Las radiografías se evitan en lo posible, aunque el nivel de radiación es mínimo. En caso de resultar indispensable para diagnosticar, se harán con la protección adecuada.

Se evitará cualquier medicación en lo posible. Si fuera necesaria, siempre se consultará con el médico, aunque la mejor manera de evitar esta situación es mantener un buen cuidado de la boca.

**CUIDA TU BOCA ES LA MEJOR MANERA DE PREPARAR LA DE TU HIJO**