

# Salud Oral y Embarazo

Como mujer usted tiene necesidades especiales en diferentes momentos de su vida. Su salud oral no es una excepción, y puede ser afectada por cambios hormonales durante la pubertad, la menstruación, el embarazo y la menopausia. Mientras una buena salud oral, la cual incluye cuidado de los dientes, las encías y la boca, es importante en cualquier fase de su vida, esta es muy importante durante el embarazo.

### ¿Cuáles son algunos de los problemas dentales comunes durante el embarazo?

Las mujeres embarazadas están a un más alto riesgo para desarrollar cavidades en los dientes. Ellas están además particularmente vulnerables a las enfermedades de las encías (gingivitis) y a una enfermedad crónica bacteriana que afecta las encías, a las fibras accesorias y a los huesos que agarran los dientes (enfermedades periontadales o periontoditis). Estos riesgos se aumentan en las mujeres que fuman, que experimentan deficiencias nutricionales, o hacen menos visitas frecuentes al dentista. La gingivitis es causada a menudo por higiene oral inadecuada y es reversible con tratamiento profesional y buen cuidado oral. La gingivitis no tratada puede avanzar a la periontoditis.

### ¿Cómo afecta el embarazo a los dientes y a las encías?

- Las mujeres embarazadas y las que toman algunos anticonceptivos orales experimentan altos niveles de la hormona progesterona. Los niveles elevados de esta hormona incrementan la sensibilidad de las encías a la bacteria encontrada en la placa y puede causar gingivitis (encías rojas o delicadas que sangran fácilmente cuando se cepilla los dientes).
- La necesidad de incremento y del deseo por comida y meriendas, especialmente por comidas pegajosas que se quedan en los dientes más tiempo, puede causar cavidades en los dientes.
- Las enfermedades de la mañana (náusea y vómitos) durante el embarazo puede también incrementar la incidencia de problemas de salud dental. Los vómitos frecuentes pueden dejar ácidos del estómago en la boca. Si este ácido no se quita rápidamente, puede dañar la

superficie de los dientes y causar cavidades.

- Las mujeres embarazadas algunas veces están muy ocupadas y pueden no tener tiempo y energía para cuidarse a ellas y a su salud oral.
- En suma, las mujeres embarazadas puede que no experimenten síntomas hasta que ellas alcanzan estados avanzados de la enfermedad.

### ¿Podrían las enfermedades de las encías afectar la salud de su bebé?

Cualquier cosa que dañe la salud de la madre puede también afectar a su bebé. Nuevas evidencias y nueva investigación han mostrado una relación entre bebés prematuros, de bajo peso al nacer y gingivitis. El exceso de bacteria, lo cual causa gingivitis, puede entrar en la corriente sanguínea a través de las encías y viajar al útero, desencadenando la producción de químicos llamados “prostaglandinas”, de los cuales se sospecha que inducen el parto prematuro.

### ¿Están los Rayos –X libre de peligro?

Si usted está embarazada, usted puede posponer los rayos-x de los dientes hasta que su bebé nazca. Si su dentista le recomienda rayos-x, la oficina dental le proveerá de un delantal de plomo para protegerla a usted y a su bebé de la baja dosis de radiación usada.

### Maneras de mantener sus dientes saludables

**Practique una buena higiene dental.** Para ayudar a prevenir cavidades de los dientes y enfermedades de las encías, mantenga su boca limpia, cepille sus dientes completamente y remueva la placa. Límpiense diariamente entre los dientes diariamente con hilo dental o con limpiadores de dientes.

**Visite al dentista regularmente.** La limpieza de dientes y los chequeos regulares antes, durante y después de su embarazo son importantes. Déjele saber a su dentista que usted está embarazada.

**Coma saludable, alimentos nutritivos.** Los dientes de su bebé comienzan a desarrollarse entre el tercer y sexto mes de embarazo. Comiendo una dieta balanceada (basada en las nuevas guías para la dieta) no solamente es necesaria para su salud, sino que lo que usted come durante el embarazo además afecta el desarrollo de su hijo que no ha nacido –incluyendo los dientes. Evite alimentos que son pegajosos o que contienen mucha azúcar. Estos alimentos pueden causar cavidades en los dientes.

### Referencias y Fuentes

Asociación Americana de Dentistas en [www.ada.org](http://www.ada.org).  
Academia Americana de Periodontología en [www.perio.org](http://www.perio.org).



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
[cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu)  
2005