

CÓMO PROTEGER LA BOCA DURANTE EL EMBARAZO

¿SABÍAS QUE TU SALUD BUCODENTAL ESTÁ CONECTADA CON LA SALUD DEL BEBÉ DESDE ANTES DE QUE NAZCA?

MANTENER UNA BOCA SANA DURANTE EL EMBARAZO ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR DE TU BEBÉ Y EL TUYO PROPIO.



¿QUÉ SUCEDE?



Debido a los cambios hormonales, las mujeres embarazadas pueden ser más propensas a tener periodontitis (enfermedad de las encías) y caries.



Los vómitos relacionados con las náuseas matutinas y el reflujo gástrico (la regurgitación de alimentos o bebidas) puede aumentar la cantidad de ácido a la que está expuesta la boca y aumentar el riesgo de tener caries dentales.



Se ha relacionado la enfermedad de las encías con un bajo peso al nacer, nacimiento prematuro y preeclampsia (una complicación del embarazo).

¿QUÉ DEBES HACER?



Durante el embarazo recuerda que es importante hacerse una **revisión dental**.



Si vomitas, inmediatamente enjuágate la boca con agua. A continuación, frótate los dientes con dentífrico usando el dedo o enjuágate la boca con un enjuague que tenga flúor. Espera por lo menos 30 minutos antes de cepillarte los dientes.



Mantén una buena higiene bucodental. Cepíllate los dientes dos veces al día con dentífrico fluorado y usa hilo dental a diario (o cepillos interdentes).



Mantén una alimentación equilibrada. **Reduce** la frecuencia y la cantidad de **azúcar** que ingieres (tanto en alimentos como en bebidas), ya que te ayudará a reducir el riesgo de tener problemas de salud bucodental.



Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo

worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation