

¿Puede el embarazo afectar mi salud dental?

La salud dental durante el embarazo

Mantener sus dientes y encías sanos durante el embarazo es muy ventajoso para usted y para su bebé.

Su cuerpo sufre muchos cambios durante el embarazo. Algunos de los mismos pueden afectar la salud de sus encías y sus dientes.

- Los cambios en su nivel de hormonas puede inflamar las encías, que sangran al lavarlas y al usar hilo dental.
- Puede reducir el riesgo de tener un hijo prematuro o de poco peso si tiene encías y dientes saludables.
- La náusea matutina puede dejar ácidos estomacales en su boca. Los mismos pueden dañar el esmalte de los dientes y causar caries.



Usted se puede cuidar a sí misma

Siempre es bueno cuidar su salud bucal. Hay ciertas cosas que puede hacer para ayudarse durante el embarazo.

- Mantenga limpia su boca. Lávese dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental diariamente para eliminar el sarro entre sus dientes y sus encías.
- Coma alimentos saludables y nutritivos.
- Trate de comer tostadas o galletas de soda sin sal antes de levantarse para evitar las náuseas matutinas.
- Si vomita, enjuáguese la boca con agua o con un enjuague bucal con fluoruro. El enjuague ayuda a evitar que los ácidos estomacales dañen sus dientes.
- Si tiene preguntas acerca de su salud bucal, hable con su dentista o con su higienista.

Los dentistas le dan un cuidado especial a las mujeres embarazadas

Su dentista e higienista están entrenados especialmente para cuidar su salud bucal durante su embarazo. Es mejor hacer una cita tras los primeros tres meses de embarazo.

- Dígame al dentista que está embarazada.
- Es importante la limpieza y el chequeo dental regular antes, durante y después del embarazo.
- Posponga los rayos X de rutina hasta después de su embarazo.
- Si su dentista recomienda los rayos X, la oficina dental le dará un delantal con plomo para protegerla a usted y a su hijo contra la baja dosis de radiación que se usa.
- Evite tomar drogas o medicamentos durante su embarazo. Si el tratamiento dental de urgencia exige que tome drogas, asegúrese de hablar con su dentista y su médico sobre su uso.



Para obtener mayor información, contacte a:
INFOline 1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health
o a su oficina local de salud pública.

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Según materiales desarrollados por la Oficina de servicios al público de la ciudad de Ottawa.