



Bebé en camino

Te acompañamos para disfrutar juntos una de las mejores etapas de tu vida.

El embarazo y la salud bucal





El aumento y aparición de nuevas sustancias químicas en tu sangre (hormonas) durante el embarazo, producen cambios en las encías, una mayor cantidad de bacterias en estas y gingivitis.



Una buena higiene oral es vital para eliminar los residuos alimenticios (placa bacteriana) y prevenir la enfermedad de las encías.





¿Cómo pueden evitarse estos problemas?

- 1** Durante la gestación mantén la higiene oral mediante el cepillado y el uso diario del hilo dental.
- 2** Recuerda utilizar tu seguro dental para agendar una cita de valoración con el propósito de identificar la presencia de enfermedades dentales.
- 3** Sigue las recomendaciones del odontólogo y asiste a los controles que se programen.

¿Cuáles son las enfermedades orales más frecuentes durante el embarazo?

- 1** La **caries** que destruye los dientes y la **enfermedad periodontal** que ataca las encías y el hueso.
- 2** Dentro de las enfermedades periodontales, la **gingivitis** afecta entre el 35 al 100% de las embarazadas y se caracteriza por la inflamación, el enrojecimiento y el sangrado de las encías.
- 3** El aumento de la caries en el embarazo no obedece a causas hormonales, sino a los cambios en los hábitos alimenticios y de higiene oral.



¿El embarazo acaba con el *calcio* de los dientes y produce caries?



No. Si bien es cierto que durante el embarazo se crean las condiciones orales ideales para producir caries, en este sentido **existe la creencia de que esta se produce porque el calcio de los dientes es tomado por el bebé.**



Estudios realizados han demostrado que **el bebé toma el calcio de los alimentos que ingiere la madre,** y en su defecto, lo puede llegar a **tomar de los huesos** pero nunca de los dientes.



Lo que puede ocurrir es que **los dientes se desmineralicen** (fase inicial de la caries) por la acidez que producen los vómitos frecuentes o el reflujo gastrointestinal. Para prevenir esta pérdida de minerales en los dientes, **es necesario lavarlos después de estos incidentes** o por lo menos hacer enjuagues con agua.

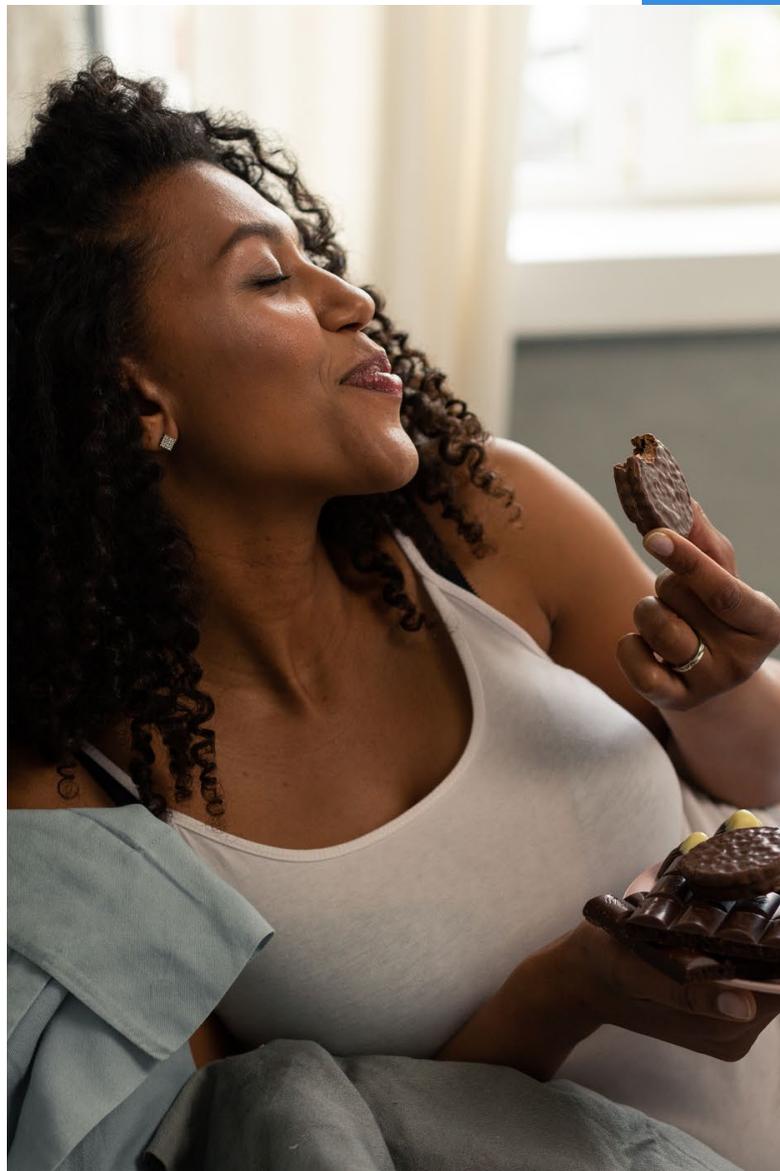


¿Por qué se produce la caries?



Durante la gestación pueden existir cambios en los modos y estilos de vida, como por ejemplo en el consumo de golosinas, debido a los conocidos antojos. **El aumento en la frecuencia del consumo de alimentos azucarados** hace que la boca esté todo el tiempo en un medio ácido y sea más susceptible a la formación de caries dental.

En lo posible, **organiza tus horarios de comida y cepilla tus dientes** después de cada una de estas para evitar la caries dental.



¿Se pueden tomar radiografías durante el embarazo?

Lo mejor sería posponer las radiografías para después del parto. Sin embargo, si presentas alguna urgencia o dolor agudo y el odontólogo considera necesario tomar una radiografía, lo puedes hacer con la protección adecuada, pues la dosis de radiación es demasiado baja para afectar al bebé.



¿Es cierto que la enfermedad de las encías (periodontal) está relacionada con el *parto prematuro* y bajo peso al nacer?

Algunos estudios sugieren una posible relación entre la enfermedad periodontal, el parto prematuro y el bajo peso al nacer. Por lo tanto, ante cualquier duda **es mejor tratar cualquier problema de encías que se presente en la mujer embarazada** para evitar este tipo de riesgo.



¿Es cierto que por cada embarazo se pierde un diente?



Los cambios que sufre el cuerpo femenino durante el embarazo pueden afectar la salud dental de la mujer, haciendo vulnerables tanto a los dientes como a las encías. **Contrario a lo que dicen algunas creencias populares**, las alteraciones sufridas en la boca durante el período de gestación merecen ser atendidas para evitar una condición bucal que comprometa la integridad de las piezas dentales.

Finalmente, recuerda que para mantener una buena salud oral durante la gestación, es necesario asistir a control odontológico mínimo una vez o las veces que lo indique el profesional.



Eres lo que *comes*

Una adecuada alimentación durante el período de gestación es uno de los pilares que garantizará un adecuado desarrollo y crecimiento del bebé.

Las siguientes recomendaciones te permitirán tener un consumo balanceado de proteínas, carbohidratos y grasas.





Carnes

Carnes magras, pollo y pescado sin piel. Vísceras (hígado) en preparaciones sin grasa, cocidas al horno, guisadas o asadas. Si lo deseas, puedes consumir huevo diariamente.



Lácteos

Mínimo tres porciones de leche al día sola o mezclada. También puedes consumir sustitutos de la leche como el yogur o avena. Prefiere el consumo de queso fresco, mozzarella o requesón.



Frutas

Frutas enteras o en porción por lo menos tres veces al día. Si presentas estreñimiento, prefiere las frutas que contengan semillas como granadilla, pitaya, fresas y naranja o cuya corteza se pueda consumir como uva o mango.



Verduras

Incluye en la dieta dos porciones al día de alimentos que tengan un color vivo y fuerte (zanahoria, calabaza, pimentón, brócoli, espinaca). Las verduras se pueden preparar en sopas, quiche, cocidas con guiso o crudas.



Harinas

Máximo dos porciones de harina en cada comida principal y una sola harina en los intermedios. Prefiere preparaciones al horno, vapor, guisados y cocidos.



Leguminosas

Consume por lo menos una vez por semana frijol, garbanzo o lenteja.



Grasas

Es importante el uso de aceites únicamente de origen vegetal como los de girasol o canola (cocido) y aceite de oliva (crudo).



Condimentos

Incluye condimentos naturales como cebolla, tomate, perejil, pimentón, ajo, cilantro, tomillo y laurel en tus preparaciones.



Líquidos

Consume moderadamente café y té (preferiblemente descafeinados). Asimismo consume por lo menos ocho vasos de líquido al día.





Lo que debes evitar...



Carnes

Carnes grasosas como chicharrón, chuletas, costillas, piel de pollo y alimentos con exceso de grasa. Carnes de embutidos tipo salami, jamoneta, mortadela, salchichón y chorizo.



Lácteos

Crema de leche, quesos crema o doblecrema, mantequilla, leche malteada, helados, productos grasosos derivados de la leche.



Frutas

Jugos industrializados, frutas enlatadas o en frascos, frutas cristalizadas. Si presentas estreñimiento no consumes frutas como guayaba, manzana, pera o durazno.



Verduras

Verduras con sobre cocción.



Harinas

Productos de pastelería, pastel, panqués, empanadas, galletas dulces, buñuelos, pan de yuca, tamales, bizcochos, palomitas de maíz y todo tipo de productos empaquetados.



Dulces

Exceso de azúcar, miel, panela, chocolatinas, golosinas, caramelos, dulces caseros, mermelada, cocoa, gelatina, mermelada, jalea, postres y dulces en general.



Grasas

Manteca, mantequilla, margarina, alimentos fritos. No reutilices el aceite para freír.



Condimentos

Salsa de tomate, mayonesa, aderezos para ensaladas a base de mayonesa, crema de leche, yemas de huevo.



Líquidos

Gaseosas. Recuerda que las bebidas alcohólicas están contraindicadas durante el periodo de gestación.

Haz de tu comida un momento agradable

1

Come despacio y mastica muy bien cada bocado. No realices ninguna otra actividad mientras comes.

2

No fumes cigarrillo ni otro tipo de sustancias. El cigarrillo se ha relacionado con aumento de abortos, partos prematuros y niños de bajo peso al nacer.

3

No consumas bebidas alcohólicas durante el embarazo ni en el período de lactancia. Este hábito también se ha asociado con niños de bajo peso al nacer.

4

No consumas medicamentos que no hayan sido ordenados por el personal de salud que atiende tu embarazo. Estos pueden causar problemas al feto especialmente durante el primer trimestre del embarazo.

