



## Mantener la salud de la boca durante el embarazo

**Una boca saludable durante el embarazo se relaciona con tener un bebé saludable. Es importante visitar a un dentista como parte de su atención prenatal.**

A medida que su cuerpo cambia durante el embarazo, también cambia su boca. Podría notar cambios en la boca, dientes y encías tan temprano como durante los primeros tres meses del embarazo.

Los médicos dicen que es muy importante que visite al dentista mientras está embarazada para que la boca mantenga la salud, como usted. El dentista o higienista oral le brindará sugerencias sobre cómo cuidar su boca y mirará para ver si corre el riesgo de sufrir problemas de salud oral, como enfermedad de las encías. Las mujeres embarazadas que sufren la enfermedad de las encías tienen más posibilidades de tener un bebé que nace prematuramente y es demasiado pequeño, por lo tanto, es importante prestar atención a la salud oral.

### Cómo cambia la boca durante el embarazo:

- Las encías se pueden volver más sensibles, blandas o irritadas. Las encías pueden sangrar debido a algo llamado gingivitis. La gingivitis ocurre cuando se acumula el sarro en los dientes e irrita las encías. Las encías parecen rojizas, inflamadas y tienden a sangrar. Si no se lo trata, esto podría llevar a sufrir la enfermedad periodontal, que ataca el hueso y las encías alrededor de los dientes y es un serio problema.
- Pueden aparecer crecimientos blandos redondos en las encías.
- Los dientes podrían debilitarse debido a ácidos de vómitos causados por la náusea o acidez estomacal.

### Si está embarazada o trata de quedar embarazada, hay medidas que puede tomar para ayudar a asegurar una boca saludable:

- Visite a su dentista para hacerse las limpiezas y exámenes periódicos
- Cepíllese los dientes 2 a 3 veces por día con un cepillo con cerdas blandas
- Use pasta dental con fluoruro
- Use el hilo dental cada noche antes de acostarse
- Mantenga una dieta saludable con refrigerios con alto contenido de proteína y calcio (como yogur y queso)
- Reemplace las bebidas gaseosas y jugos con leche desnatada y agua

**Ahora que tiene una buena relación con su dentista, ellos pueden brindarle información sobre cómo cuidar la boca y los dientes de su bebé.**

