

La salud bucal durante el embarazo

Una buena salud bucal en la madre disminuye el número de gérmenes, que producen caries, que se transmite al bebé.

Los niños de mamás con caries tienen una mayor probabilidad de desarrollar caries. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden producir inflamación en las encías. A esto se le conoce como gingivitis. Sus encías podrían estar adoloridas e inflamadas y sangrar ligeramente al cepillarse los dientes.

- Es importante que durante su embarazo vaya a ver a su dentista para hacerse exámenes.
- En cuanto sea posible, dígame a su dentista que está embarazada. La atención dental desde un principio puede prevenir problemas de salud bucal.
- Dígame a su dentista si ha notado algún cambio en su boca durante su embarazo.
- La atención dental durante el embarazo es muy segura y puede ayudarle a tener un bebé saludable con dientes sanos.
- Si tiene una emergencia dental durante el embarazo, asegúrese de informarle al personal del dentista que está embarazada para que elijan medicamentos seguros.

Lista de verificación para una boca saludable en la mamá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta (o gel) de dientes que contenga flúor.
- Usar hilo dental todos los días.
- Comer una dieta sana, rica en calcio y vitamina D. Lo que uno come es importante para los dientes y para los dientes en desarrollo de su bebé.

- Restrinja el consumo de tentempiés entre comidas. Si opta por comer dulces, cómalos al final de la comida, no entre comidas.

Fecha de mi siguiente cita con el dentista:

Para obtener más información

División de Salud Pública de Oregon
Office of Family Health Oral Health Program

(Programa de Salud Bucal de la Oficina de Salud Familiar)

971-673-0348

[http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/](http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/contact_us.aspx)

[contact_us.aspx](http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/contact_us.aspx)