



¿CÓMO CUIDAR LOS DIENTES? *durante el embarazo*

En el embarazo es frecuente encontrarnos un aumento de sangrado en las encías y también, debido a las náuseas y vómitos, pueden aparecer desgastes en los dientes.

En el primer trimestre del embarazo es muy común sentir náuseas sobre todo por la mañana, para ello las matronas nos aconsejan comer poco pero más a menudo, lo cual puede suponer un problema para nuestros dientes. Al picotear entre horas el pH bucal se vuelve ácido, lo que favorece que el esmalte sea atacado por las bacterias que producen la caries. Al encontramos fuera de casa no siempre nos podemos cepillar los dientes. Esta situación puede favorecer la aparición de caries, sobre todo si nos inclinamos más hacia los alimentos azucarados o bebidas con gas y ácidas.

Cuando aparecen los vómitos el ácido del reflujo procedente del estómago afectará también al esmalte de los dientes, sobre todo en los incisivos superiores por la parte interna. Para prevenir estos dos problemas será fundamental el uso de flúor diario y complementarlo con el hilo dental para eliminar todos los restos de comida que puedan quedar entre nuestros dientes. Así favorecemos la creación de una barrera en el esmalte aumentando su dureza, evitando dejar pasar a las bacterias que lo convierten en una superficie más blanda y más vulnerable para tener caries.

Lleva en el bolso acompañado de tus snacks un cepillo y pasta con flúor

Acude a tu dentista a realizar una limpieza para que te explique si estas realizando correctamente la higiene



Consejos

SOBRE HIGIENE BUCAL EN EL EMBARAZO

- Cepíllate los dientes un mínimo de dos veces al día, dedicándole por lo menos dos minutos.
- Usa cepillos suaves, ya sean manuales o eléctricos, así conseguirás mantener tus dientes y encías limpios.
- Elige cabezales pequeños para evitar la sensación de náuseas.
- Escoge pasta fluorada (las infantiles son la que más cantidad de flúor tienen), que ayudará a reforzar el esmalte del diente y evitar el ataque de las bacterias que producen caries.
- Sigue una dieta equilibrada libre de azúcares y bebidas gaseosas.
- Evita bebidas y comidas muy calientes o muy frías, y los alimentos ácidos, ya que provocan más sensibilidad (hay pastas especiales para este problema que son muy eficaces, suelen desaparecer en pocos días).



siempre que picotees. Si no es posible cepillarse, por lo menos enjuágate con agua para que los niveles de pH vuelvan a la normalidad.

CÓMO EVITAR EL SANGRADO

El sangrado no aparece en el embarazo solo por el cambio hormonal como se suele pensar. Se presenta en las mujeres que tienen un problema previo y al haber un aumento hormonal se hace más visible y se agrava. Si sueles hacer una correcta higiene bucal no debería de aparecer ningún problema en las encías, se verán rosas y no sangran. En cambio si tienes una gingivitis previa, cuando te quedes

embarazada, las encías se volverán de color rojo intenso, más inflamadas y sangrarán de manera espontánea o al cepillarte los dientes. Es importante actuar en este momento, pues hay estudios que aseguran que un problema así en nuestras encías aumenta la incidencia de partos prematuros. Esta patología, si persiste en el tiempo, afecta también al hueso contribuyendo a la pérdida de encías y sostén del diente.

Si observas alguno de estos síntomas debes acudir a tu dentista para la realización de una limpieza y así eliminar la placa que esté presente en tus dientes.

¿PUEDO REALIZARME TRATAMIENTOS O RADIOGRAFÍAS?

No hay ningún inconveniente en realizar tratamientos dentales durante todo el embarazo, incluso extracciones, si tienes cualquier molestia es importante tratarla cuanto antes.

Si estamos ante una urgencia, debemos actuar de inmediato, ya que los anestésicos que usamos son compatibles con el embarazo.

En cuanto a la realización de radiografías como método diagnóstico debemos tomar la precaución de evitar hacerlas durante el primer trimestre de embarazo, momento en el que está formándose todo el sistema nervioso, corazón... Si fueran necesario realizarlas hay unos delantales de plomo para proteger al feto que nos cubre el abdomen.

Es importante tener en cuenta que con las radiografías digitales la cantidad de radiación es mínima y el haz de rayos x no se dirige hacia la barriga. El mejor momento para realizar cualquier tratamiento dental es el segundo trimestre porque la futura mamá estará más cómoda en habiendo pasado las náuseas de los primeros meses. En el tercer trimestre puede ser molesto permanecer sentada en el sillón durante mucho tiempo, por lo que en estos meses evitaremos realizar tratamientos largos. ■