



Consejos para tener una buena salud bucal durante el embarazo



Tenga buenos hábitos de higiene bucal

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental una vez al día para prevenir encías rojas e inflamadas.
- Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en una taza de agua para evitar que el ácido le haga daño a los dientes. Retrase el cepillado por cerca de una hora.



Tenga otros buenos hábitos saludables

- Asista a clases prenatales.
- No consuma tabaco ni drogas recreativas. Evite ser fumadora pasiva.
- No consuma alcohol.
- Tome ácido fólico y suplementos de hierro según lo recomendado por su médico o personal de enfermería prenatal.



Coma alimentos saludables

- Tenga una dieta balanceada y nutritiva.
- Evite alimentos con alto contenido de azúcares. También evite bebidas con alto contenido de azúcares, como jugos, bebidas con sabor a frutas y gaseosas.
- Si tiene náuseas, coma pequeñas cantidades de alimentos saludables durante el día.
- Beba agua con fluoruro durante el día, especialmente entre comidas. La mayoría del agua de grifo de South Dakota contiene fluoruro, lo cual previene las caries. La mayoría de los filtros de agua no eliminan el fluoruro.



Obtenga atención odontológica

- Dígame al odontólogo y al higienista odontológico que está embarazada y la fecha del parto.
- Todos los tratamientos odontológicos se deben completar antes del parto.
- La atención odontológica, lo que incluye uso de rayos X, la mayoría de los medicamentos para el dolor y la anestesia local, son seguros durante el embarazo.
- Los cambios en su cuerpo cuando está embarazada pueden ocasionar dolor e inflamación en sus encías, lo que puede hacerlas sangrar. Este problema se llama gingivitis (inflamación de las encías). Si no se trata la gingivitis, puede provocar una enfermedad periodontal (en las encías) que puede ocasionar pérdida de dientes.