



## ¿EMBARAZADA?

### Sugerencias para mantener su sonrisa saludable

Si está embarazada o está pensando quedar embarazada, ahora es el momento de prestar más atención a sus dientes y a sus encías. Usted puede haber oído estos dos mitos comunes acerca del embarazo: “Se pierde un diente por cada embarazo”, y “Si no tienes suficiente calcio durante el embarazo, tu cuerpo se lo quita a los dientes”.

Ambos son falsos. El calcio que su bebé necesita lo provee la dieta, no los dientes. Sin embargo, si falta el calcio en la dieta, el cuerpo lo obtiene de los huesos.

La pérdida de los dientes es a menudo el resultado de las caries dentales o la enfermedad periodontal (de las encías) –no del embarazo. La caries dental es el resultado de los ataques repetidos de los ácidos en el esmalte de los dientes. Comienza con la placa dental, una película de bacterias que se forma constantemente sobre los dientes. Las bacterias transforman en ácidos dañinos los azúcares y los almidones que se encuentran en la mayoría de los alimentos y bebidas.

La placa puede irritar las encías, lo que las enrojece, las hace sensibles y propensas a sangrar. Esta condición, llamada gingivitis, puede progresar a enfermedades más serias de las encías. Las mujeres que tenían sonrisas saludables antes pueden notar que se le hinchan las encías o se inflaman o sangran durante el embarazo. Esta condición, llamada en ocasiones “gingivitis del embarazo”, es resultado del cambio de los niveles de las hormonas. Sin embargo, la placa dental, no las hormonas, es la causa principal de la enfermedad periodontal.

## PARA PROTEGER SU SONRISA

El buen cuidado oral es importante para la mamá y el bebé porque algunas investigaciones sugieren que la enfermedad de las encías seria, llamada periodontitis, está relacionada con los partos prematuros y el bajo peso al nacer.

Prevenga las caries dentales y la gingivitis manteniendo sus dientes limpios, especialmente en la línea de las encías. Puede que le recomienden limpiezas más frecuentes durante el segundo y el tercer trimestre para controlar la gingivitis.

Cepílese dos veces al día con una pasta dental que despliegue el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la Asociación Dental Americana. Use el hilo dental, u otro limpiador interdental, una vez al día para remover los residuos de alimentos de entre los dientes. Si necesita ayuda para controlar la placa dental, su dentista le puede recomendar un enjuague bucal antimicrobiano.

## VISITAS DENTALES



American Dental Association  
www.ada.org

Continúe las visitas dentales regulares durante su embarazo. Los tratamientos no de emergencia generalmente se pueden hacer sin problemas durante este tiempo. Sin embargo, le pueden recomendar que evite los tratamientos opcionales durante los primeros tres meses del embarazo. Si tiene historia de abortos espontáneos, riesgo elevado de aborto espontáneo o alguna otra condición médica, su dentista puede recomendarle que posponga los tratamientos.

Algunos medicamentos y anestésicos se pueden usar durante y luego de los tratamientos dentales para que esté más comfortable. Infórmele al dentista de cualquier medicamento con o sin receta que esté tomando. Se puede consultar con su médico para determinar los medicamentos —como los analgésicos o los antibióticos— que pueda tomar durante el embarazo y el tratamiento dental.

Puede que se necesite una radiografía (rayos X) para el tratamiento dental o para la emergencia dental que no puede esperar hasta que haya nacido el bebé. La radiación de las radiografías dentales es extremadamente baja. Un delantal de plomo minimiza la exposición del abdomen a los rayos X.

Notifique a su dentista si está embarazada o si sospecha que podría estarlo, o si hay algún cambio en su salud, algún cambio en los medicamentos que toma o alguna sugerencia en particular de su médico. Esto ayudará al dentista a determinar el mejor momento para el tratamiento y si debe modificar el plan de tratamiento para ajustarse mejor a sus necesidades y a la salud del bebé. Para obtener más información, visite [www.ada.org](http://www.ada.org).

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en colaboración con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing Division*. Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing Division*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

*JADA*, Vol. 135. enero 2004

Derechos del Autor © 2004 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.