

# Manténgase Saludable para el Bebé

El embarazo es un momento de mucha emoción, y las mujeres embarazadas tienen que enfocarse en lo que es mejor para ellas y un bebé sano. El ejercicio, una dieta rica en vitaminas y nutrientes, y varias citas con el médico son cuestiones de prioridad. Pero ¿qué sucede con la atención dental?

Con las alteraciones hormonales típicas durante el embarazo, las mujeres embarazadas pueden notar un cambio en su salud bucal. Aunque la enfermedad periodontal (de las encías) afecta al 40% de todas las mujeres embarazadas,<sup>1</sup> más de la mitad de las mujeres no visitan al dentista durante el embarazo y solo la mitad de aquellas que tienen problemas de salud bucal reciben atención adecuada y oportuna.<sup>1</sup> Al retrasar el tratamiento dental necesario, las mujeres embarazadas pueden ponerse a ellas mismas y a su bebé en riesgo. De hecho, los altos niveles de la bacteria que causa cavidades en las mujeres embarazadas pueden provocar bajo peso del bebé al nacer.<sup>2</sup>



La atención dental durante el embarazo es 100% segura, incluido el uso de radiografías, los analgésicos y la anestesia local.<sup>3</sup> No deje que su salud bucal se vea afectada durante el embarazo; programe una cita con su equipo dental hoy mismo.

## ¿Sabía usted?

Una de cada cuatro mujeres embarazadas tiene caries o enfermedad de las encías.<sup>4</sup>



# Consejos Útiles

## Cuidado de los dientes durante el embarazo

- Programe al menos una visita al dentista durante el embarazo. Infórmele a su equipo dental que está embarazada y su fecha probable de parto. Esto garantizará que usted reciba la atención más conveniente.
- Si sufre de náuseas matutinas, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio en una taza de agua para evitar que el ácido ataque sus dientes.
- Consuma una dieta nutritiva que incluya menos alimentos con alto contenido de azúcar; evite los jugos, las bebidas con sabor a fruta o las gaseosas.
- Después de comer, consuma goma de mascar con xilitol o productos similares, como pastillas de menta, para reducir las bacterias que pueden causar caries dental.



Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud general.

[DeltaDentalNM.com](https://www.DeltaDentalNM.com)

1. American College of Obstetricians and Gynecologists, "Oral Health Care During Pregnancy and Through the Lifespan—Committee Opinion No. 569", *Obstetrics & Gynecology* 122, n.º 2, parte 1 (2013): 417-22. 2. Li, Y et al., "Mode of Delivery and Other Maternal Factors Influence the Acquisition of *Streptococcus Mutans* in Infants", *Journal of Dental Research* 84, n.º 9 (2005): 806-11. 3. National Maternal & Child Oral Health Research Center, "Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement", página web. 4. American Congress of Obstetricians and Gynecologists, "Dental X-Rays, Teeth Cleanings = Safe During Pregnancy", página web.

**Sirviendo a Nuevo México desde 1971**

Delta Dental of New Mexico