





IMPORTANCIA DE LA SALUD DENTAL ESPECIALMENTE DURANTE EL EMBARAZO

Visitas regularmente a tu gineco obstetra, pero ¿sigues atendiendo tus citas con el dentista?

Durante el embarazo puedes notar cambios en tu salud bucal. Si estás experimentando enrojecimiento, hinchazón y/o sangrado de encías, no estás sola. La buena noticia es que muchos de estos síntomas se pueden tratar o evitar a través de la visita regular a tu dentista y con una buena rutina de cuidado oral en casa. Tanto el odontólogo como el profesional de cuidados prenatales te pueden orientar sobre cómo mantener la salud de tu boca y la del resto de tu cuerpo, durante el embarazo.

Hasta el **70%** de las mujeres presentan gingivitis durante el embarazo

Los problemas de salud oral son comunes durante el embarazo

Cambios comunes durante el embarazo:	Efectos en la salud bucal que se pueden presentar:	Qué puedes hacer para cuidar de tu salud oral:
 Incremento hormonal	Lo cambios hormonales pueden provocar inflamación en las encías (gingivitis).	Usa cepillo de dientes, pasta dental y enjuague bucal que ayuden contra la gingivitis.
 Malestar matutino	El malestar matutino acompañado de vómito puede incrementar el riesgo de daño al esmalte dental.	Enjuaga tu boca después de vomitar. Utiliza diariamente una pasta que proteja el esmalte dental.
 Incremento excesivo del consumo de azúcar	El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de desarrollar caries.	Evita el consumo excesivo de azúcar.
 Arco reflejo	Un fuerte arco reflejo puede hacer el cepillado poco placentero	Encuentra momentos en el día durante los que te sientas bien para cepillar, enjuagar tus dientes y usar hilo dental.

Mito

Tengo hábitos saludables así que no necesito preocuparme de la gingivitis del embarazo.

Hecho

La gingivitis del embarazo puede afectar a las mujeres independientemente de sus antecedentes y hábitos. La prevención y tratamiento de este padecimiento comienza con una buena rutina de cuidado oral en casa.

¿Sabías qué?

Durante el embarazo, el incremento de los niveles hormonales podría afectar la manera en que tu cuerpo reacciona contra la placa que se acumula en los dientes, provocando enrojecimiento, hinchazón e incluso sangrado de las encías. Esto se conoce comúnmente como gingivitis del embarazo. Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de desarrollar gingivitis moderada o incluso severa¹. Un estudio reciente encontró que las mujeres embarazadas son tres veces más propensas a desarrollar gingivitis en comparación con un adulto promedio².

Los pasos para mantener una buena salud dental durante el embarazo:

- 1 Crea un rutina diaria de cuidado bucal en el hogar si aún no tienes una.
- 2 Asegúrate de usar productos que han demostrado combatir la placa y la gingivitis.
- 3 Haz una cita con el dentista durante tu embarazo.

Dentista: _____

Contacto: _____