

## La Importancia de Mantener la Salud Bucal Durante el Embarazo

Hazle saber a tu equipo dental cuando ya estés embarazada y cuantos meses/semanas tienes cuando programes tu cita. Comunicales que tipo de medicamentos estás tomando o si tienes un embarazo de alto riesgo. Tu dentista y tu médico familiar probablemente recomienden que algunos de los tratamientos sean pospuestos.

### Riesgos Dentales Durante el Embarazo

#### Gingivitis del Embarazo

De acuerdo con el Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), del 60 al 75 por ciento de las mujeres embarazadas tienen gingivitis, la cual es la etapa inicial de la enfermedad periodontal. Durante el embarazo, hay un incremento hormonal y esto causa que las encías se inflamen y sangren, aumentando la posibilidad de que la comida se quede atrapada en ellas. Estas infecciones bucales pueden ocasionar mucho daño a tu bebé, incluyendo el nacimiento prematuro. De hecho, se cree que hasta 18 de cada 100 nacimientos prematuros pueden ser detonados por la enfermedad periodontal.

#### Caries

Las mujeres embarazadas también pueden tener más riesgo de tener caries. Esto debido a que es posible consumir más carbohidratos de lo normal, o a las náuseas y vómito. El vómito puede incrementar la cantidad de ácido a la que tu boca está expuesta, erosionando el esmalte dental.

En algunas ocasiones, las mujeres embarazadas tienen crecimientos de tejido llamados “tumores del embarazo” que aparecen en las encías normalmente durante el segundo trimestre. Son de color rojo y con una apariencia similar a la de una frambuesa y generalmente se quitan solos después del nacimiento del bebé.

El elevado riesgo de tener problemas dentales durante el embarazo significa que es esencial cuidar de tus dientes a lo largo de este periodo. Es recomendado que te laves los dientes con pasta de dientes con flúor. ***A pesar de que el flúor puede ser riesgoso mientras intentas quedar embarazada, se sugiere que se utilice durante el embarazo.*** Cuando lleves tres meses de embarazo, tu bebé empezará a desarrollar sus dientes y el flúor puede ayudarle a que tenga dientes fuertes y sanos.

Nadie quiere tener ninguna emergencia dental durante el embarazo, pero tampoco es imposible. Si necesitas que te hagan una endodoncia cuando estés embarazada, puedes fácilmente encontrar a un dentista cerca de ti y contar con una boca saludable en poco tiempo.

No olvides de utilizar hilo dental por lo menos una vez al día. El cepillado delicado, el uso de hilo dental, y el uso de un enjuague bucal con flúor sin alcohol varias veces al día, mantendrá tu salud bucal durante el embarazo.

No se recomienda el blanqueamiento dental durante ninguna etapa del embarazo.

### **Tratamientos Dentales Durante el Embarazo**

Si necesitas de algún tratamiento durante la gestación, es mejor esperar hasta que pase el primer trimestre. El primer trimestre es el periodo en el que todos los órganos del bebé se están formando, así que es mejor no introducir nada que potencialmente sea un riesgo para el desarrollo del feto.

Si necesitas una radiografía durante el segundo trimestre, es indispensable hacerle saber al dentista que estás embarazada. Tal vez la puedan posponer, o si es realmente necesaria, deben colocarse dos cubiertas sobre la barriga.

Si es necesario administrar anestesia durante el embarazo, debe ser proporcionada en dosis pequeñas hasta que se alcance un nivel óptimo de confort. El estrés también puede tener efectos negativos para tu bebé y puede reducir la efectividad de la anestesia.

Después del procedimiento dental es posible que te receten antibióticos para prevenir una infección. Es importante tomar este medicamento porque las infecciones pueden generar problemas con el desarrollo del feto.

El Tylenol es el único analgésico apto para mujeres embarazadas, a menos de que el dolor sea extremo.

Como fue mencionado en la sección de TTC, las amalgamas contienen mercurio. El mercurio puede cruzar la placenta. A pesar de que diferentes estudios no han demostrado ningún efecto de las amalgamas en las mujeres embarazadas, es mejor evitarlas. Los altos niveles de mercurio pueden causar daño cerebral, y problemas de la vista y del oído en el bebé.

La salud dental es fundamental durante el embarazo. Aunque sea un poco intimidante y preocupante tener que ir al dentista o lavar tus dientes con flúor, confía en los estudios que recomiendan que esto es lo mejor para ti y para el desarrollo de tu bebé.

Para más información sobre el Cuidado Dental y el Embarazo

<https://www.emergencydentistsusa.com/embarazo-salud-dental/>