

## Lo que Hay que Saber Cuando Estás Intentando Quedar Embarazada

A partir del momento en el que empieces a intentar concebir (TTC por sus siglas en inglés), tu salud y la de tu bebé es lo más importante. Estás intentando crear a un ser humano dentro de tu cuerpo y dado que el cuerpo de la mujer es altamente complejo y muchos factores intervienen en la concepción, es normal que te preguntes qué efectos podría tener el cuidado dental sobre esta.

### La Importancia del Cuidado Dental durante TTC

La salud dental puede afectar las probabilidades de embarazarte. Por esta razón es fundamental cuidar de tus dientes de la misma manera que cuidas al resto de tu cuerpo. La Sociedad Europea de Reproduccion y Embriología Humana de Estocolmo, Suecia encontró que miles de mujeres con buena salud dental se embarazaron dos meses antes que aquellas con gingivitis o periodontitis.

### Cuidado Salud en Casa

Al elegir tu pasta de dientes te recomendamos que busques una libre de flúor. Se ha encontrado que los altos niveles de flúor (100 ppm o más) pueden tener efectos adversos en la reproducción.

Algunos ejemplos de pasta de dientes sin fluor:

- Tom's of Maine Natural Toothpaste - Libre de Fluor y Triclosan
- Jason Nutrismile
- Botanique Toothpaste Neem & Pomegranate

Existe otro químico en la pasta de dientes del cual es importante saber mientras intentas quedar embarazada - Triclosan. Se ha demostrado que esta sustancia interfiere con la producción endocrina, lo cual puede alterar los niveles hormonales y afectar al sistema reproductivo.

El enjuague bucal que utilices también debe estar libre de flúor. Puedes encontrar varias opciones de este tipo tanto en línea como en los supermercados.

Algunos de los enjuagues bucales libres de químicos son:

Enjuague Bucal Sharp Natural Oral Care

Listerine Antiseptico

Tom's of Maine - Enjuague Bucal Natural Libre de Flúor Sabor Hierbabuena

## **Visitas al Dentista Mientras Intentas Concebir**

Debido a los efectos de los problemas dentales en la infertilidad y en un feto, es crucial que sigas visitando a tu dentista durante el TTC para las limpiezas y procedimientos de rutina. Pero sí hay precauciones que debes de tomar.

### **Limpiezas**

Durante las limpiezas el técnico dental normalmente revista tus dientes para asegurarse que no tengas problemas bucales como la gingivitis. Este procedimiento es seguro ya que no se utiliza ningún químico.

El material usado para pulir los dientes, del cual mucha gente piensa que es pasta de dientes, es llamado pasta profiláctica, y tiene su impacto en la fertilidad es muy bajo o nulo.

De lo que sí debemos de estar alerta es de los tratamientos con flúor. El flúor concentrado puede disminuir la fertilidad en las mujeres, así que es mejor posponer este tratamiento.

### **Revisa la Salud de tus Encías**

La salud de las encías es muy importante durante el proceso de concepción, así que es bueno saber cual es el estatus de salud de tu boca.

### **Tratamientos Dentales**

Si los efectos de los problemas dentales pueden ser más dañinos que el procedimiento en sí, generalmente los dentistas recomendaban que dicho proceso se lleve a cabo.

Las **Caries** son una decisión complicada porque los empastes metales están compuestos de una mezcla de aleaciones y mercurio líquido. El cincuenta por ciento de la mezcla es mercurio elemental.

En el caso de las mujeres, el mercurio altera los niveles hormonales. Se acumula en el hipotálamo y la glándula pituitaria afectando la producción hormonal. Esto puede causar muchos problemas con el ciclo menstrual, amenorrea e hipermenorrea.

La **Anestesia** también puede ser una fuente de preocupación. A pesar de que el riesgo es mayor para aquellos que trabajan con anestesia (pasan más tiempo expuestos a ella a diferencia de los que la reciben por un breve periodo) es mejor evitarla si no es necesaria.

Es importante que le hagas saber a tu dentista que estás intentando quedar embarazada, ya que no se recomienda que te saquen radiografías durante este periodo. Aunque son relativamente inofensivas si se utiliza la cubierta protectora sobre tu pecho y estómago, algunas

mujeres se sienten mejor posponiendo la radiografía, y la mayoría de los dentistas respetaran esa decisión.

Para más información sobre el Cuidado Dental y el Embarazo  
<https://www.emergencydentistsusa.com/embarazo-salud-dental/>