



## ¿Qué clase de alimentos pueden dañar los dientes?

- Alimentos con mucha azúcar, como los dulces, los pasteles y las gaseosas, pueden dañar los dientes.
- Cuanto más tiempo permanezca el azúcar en la boca, más tiempo tendrá para atacar los dientes.
- Recuerde cepillarse los dientes y usar hilo dental después de las comidas y los refrigerios.



Ingiera alimentos nutritivos, como frutas y verduras.

## ¿Qué medicamentos puedo tomar de forma segura mientras estoy embarazada?

- Antes de tomar cualquier medicamento, consulte siempre con su médico o partera.
- Lea las etiquetas.
- Para obtener más información, hable con su dentista o comuníquese con el consultorio odontológico de su departamento de salud local.



1101 Market Street | 9th Floor | Philadelphia PA 19107  
 215.685.5225 | [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health)  
 ©2012 City of Philadelphia



# El embarazo y los dientes

 Guía para el cuidado dental durante el embarazo



## ¿Por qué debo consultar a mi dentista durante el embarazo?

- La salud de los dientes y las encías puede afectar la salud de su bebé que lleva en su vientre.
- Durante el embarazo, se produce un cambio hormonal.
- El cambio hormonal puede hacer que desarrolle mucha placa dental.
- La placa dental es una capa pegajosa, transparente y nociva que se desarrolla sobre los dientes.
- Si no se elimina la placa dental, esta puede acumularse y provocar gingivitis en el embarazo (**gin-gi-vi-tis**).
- La gingivitis en el embarazo es una enfermedad grave que afecta a muchas mujeres embarazadas. Este tipo de gingivitis hace que las encías se vuelvan rojas y se inflamen, y sangren cuando se cepilla los dientes o usa hilo dental.
- Si un dentista no trata la gingivitis en el embarazo, puede desarrollarse una enfermedad más grave en la boca llamada enfermedad periodontal (**peri-o-don-tal**).

## ¿Cómo puedo evitar las enfermedades orales?

- Haga una cita con su dentista apenas conozca la noticia de que está embarazada.
- No falte a ninguna de las citas con el dentista.
- Cepille los dientes y use hilo dental por la mañana, después de las comidas o de los refrigerios.
- Cepille los dientes y use hilo dental antes de irse a dormir para evitar que se acumule placa dental mientras duerme.
- Use enjuague bucal o enjuáguese la boca con agua si cepillarse los dientes le provoca náuseas durante la mañana.



## Proteja sus dientes para proteger a su bebé

Si tiene gingivitis o enfermedad periodontal, su bebé puede nacer prematuro o con bajo peso.

Cuando los bebés nacen prematuros o con bajo peso, es posible que deban permanecer más tiempo en el hospital. Estos bebés pueden desarrollar problemas para respirar, alimentarse y conservar el calor, inclusive después de haber recibido el alta médica.

## ¿Qué sucede con los tratamientos dentales durante mi embarazo?

- Su dentista puede limpiarle los dientes y el área alrededor de las encías.
- Su dentista puede esperar hasta después de que nazca su bebé para realizar tratamientos dentales de mayor importancia.
- Su dentista le informará qué debe hacer para proteger los dientes durante el embarazo.



No tenga miedo de consultar a su dentista. Su dentista se preocupa por usted y su bebé.

