



Póngase al día con la salud oral

La promoción de los servicios de salud oral en las personas embarazadas

El embarazo es un período emocionante para la vida de una persona. Es seguro e importante recibir atención de salud oral durante el embarazo, por ejemplo, las personas embarazadas pueden hacerse una limpieza dental, se les puede tomar radiografías y recibir tratamiento. Prevenir la enfermedad oral puede ayudar a mantener a las personas sanas durante el embarazo.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral trata las preocupaciones de la salud oral durante el embarazo y ofrece consejos para el personal de Head Start para ayudar a las personas embarazadas a tener dientes saludables.



Preocupaciones de la salud oral durante y después del embarazo

Muchas personas embarazadas contraen gingivitis (enfermedad de las encías). Los signos de gingivitis incluyen encías rojas e hinchadas que sangran al cepillarse o pasarse el hilo dental. Durante el embarazo, las hormonas cambian y las encías se vuelven más sensibles a las bacterias que causan gingivitis. Si la gingivitis del embarazo no se trata, la infección puede hacer que la persona pierda dientes y puede afectar su salud general.

Después del parto, una madre con caries no tratadas tiene más bacterias que causan caries que una madre con una boca saludable. Esta bacteria puede ser transmitida de la madre al bebé a través de actividades que comparten saliva, como cuando la madre prueba la temperatura de un biberón con la boca y luego le da el biberón a su bebé, se coloca el chupete o la tetina del biberón en la boca para limpiarlo, o cuando comparte un tenedor o cuchara con su bebé. Los bebés que tienen bacteria a una edad temprana tienen muchas más probabilidades de tener caries en los dientes primarios (de leche) y los dientes permanentes que los bebés que tienen bacteria más adelante.

Consejos para el personal de Head Start para ayudar a las personas embarazadas a tener una buena salud oral

1. **Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.** Recuérdeles a las personas embarazadas que cepillarse los dientes con un cepillo de cerdas suaves y pasta

dental con flúor a la mañana y antes de acostarse elimina la bacteria que causa enfermedad oral.

2. **Usar hilo dental una vez al día.** Ayude a las personas embarazadas a entender que el uso de hilo dental una vez al día elimina la bacteria de los costados de los dientes donde el cepillo de dientes no llega. Esto es especialmente importante para mantener las encías saludables. Invite a un higienista dental o dentista al programa para mostrarles a las personas embarazadas el mejor método para usar hilo dental y brindar comentarios para mejorar su técnica del uso de hilo dental.
3. **Consumir alimentos y bebidas saludables.** El consumo de alimentos y bebidas saludables, especialmente con bajo contenido de azúcar, ayuda a mantener a las personas embarazadas saludables. Enséñeles a las personas embarazadas cómo leer las etiquetas de información nutricional para identificar los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar. Recuérdeles que deben beber agua fluorada durante el día.
4. **Recibir cuidado de la salud oral.** Ayude a las personas embarazadas a encontrar un dentista si no tienen uno. Pida una remisión a un dentista por parte de un médico de la persona, el [departamento de salud estatal \(en inglés\)](#) o local, la asociación dental local o estatal, profesionales de servicio social o el [Proyecto de enlace con higienistas dentales del estado](#). [Hábitos sanos para sonrisas felices: Obtener atención de salud oral durante el embarazo](#) [PDF, 822KB] también ofrece estrategias para recibir atención de la salud oral durante el embarazo.
5. **Solucionar las náuseas matutinas.** Muchas personas tienen náuseas o vómitos durante el embarazo, especialmente durante los primeros tres meses. Muchas veces, comer refrigerios pequeños durante el día ayuda. Sin embargo, esto puede aumentar el riesgo de una persona embarazada de tener caries. Aliente a las personas embarazadas a elegir alimentos saludables con bajo contenido de azúcar o a lavarse los dientes más de dos veces al día. Inste a quienes vomitan con frecuencia a que se enjuaguen con una cucharadita de bicarbonato de sodio mezclado con una taza de agua tibia para impedir que los ácidos estomacales ataquen los dientes.
6. **Hacer un juego de simulacro de una consulta dental.** El juego de simulacro puede ayudar a aliviar los miedos que las personas embarazadas pueden tener con respecto a las consultas dentales. Prepare un guion con la persona en el que le dice al equipo dental que está embarazada y cuándo será el parto. Trabaje con la persona para crear preguntas que cubran cualquier inquietud o preguntas que tenga con respecto al cuidado mientras está embarazada. Invite a un dentista o higienista dental para participar de la actividad de juego de simulacro.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety