



# Guía para la salud oral de la embarazada

# Guía para la salud oral de la embarazada



Gobierno del  
Principado de Asturias  
Consejería de Sanidad



Servicio de Salud  
del Principado de Asturias

---

Grupo de trabajo de la Dirección General de Salud Pública.  
Consejería de Sanidad.

Componentes:

Elizabeth Herrero Grandgirard. Estomatóloga de Área de AP.  
Úrsula Maurenza Cuesta. Higienista de Área de AP.  
Jorge Soriano Martínez. Higienista de Área de AP.  
Lucía del Fresno Marqués. Matrona de AP.  
José M<sup>º</sup> Blanco González. DGSP.

Fecha de aprobación: Octubre 2014

## **ÍNDICE:**

### **GUÍA PARA LA EMBARAZADA**

¿Cómo afecta el embarazo a mi boca?

¿Voy a tener caries por estar embarazada?

¿Cómo afecta mi embarazo a las encías?

¿Cómo puedo cuidar mis dientes y encías durante el embarazo?

Los tratamientos de la boca durante el embarazo.

### **GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA BOCA DEL RECIÉN NACIDO**

Alimentación sana para la boca del recién nacido.

Higiene oral del recién nacido.

Los primeros dientes.

## GUÍA PARA LA EMBARAZADA

### ¿CÓMO AFECTA EL EMBARAZO A MI BOCA?

Su boca, al igual que el resto de su cuerpo, cambia con el embarazo, pero tranquila, no tiene que esperar problemas porque esté embarazada. Debe saber que no es cierto que el embarazo “estropee la boca” o que “cada embarazo cueste un diente”.

Aunque son frases y creencias transmitidas de generación en generación, no hay base para seguir manteniéndolas. Piense que su origen se remonta a épocas donde la higiene oral no estaba generalizada y era más difícil el acceso a los recursos sanitarios. Hoy no tiene por qué seguir ocurriendo, como le explicamos en este documento.

### ¿VOY A TENER CARIES POR ESTAR EMBARAZADA?

No va a padecer caries por estar embarazada, salvo que descuide su forma de comer y de cepillarse. Una buena higiene oral acompañando a una dieta no azucarada es suficiente para mantener su boca sana durante todo este período.

Ahora bien, tenga en cuenta que si ya tenía caries antes de quedar embarazada, es posible que estas lesiones en los dientes tengan tiempo para dar señales y generar molestias durante el embarazo. Las revisiones periódicas antes de su embarazo son las que podrían detectar estas lesiones “ocultas”.

### ¿CÓMO AFECTA MI EMBARAZO A LAS ENCÍAS?

Los cambios hormonales durante el embarazo aumentan la irrigación de las encías, por lo que éstas pueden sangrar más fácilmente que antes. Este es el único cambio real que puede ocurrir en su boca si tenía las encías sanas antes de quedar embarazada.

Si antes del embarazo ya tenía problemas gingivales, éstos se harán más evidentes, con una tendencia mayor al sangrado o a la movilidad dentaria.

Preste siempre atención a estas señales:

- Nota las encías sensibles, hinchadas o enrojecidas.
- Le sangran al cepillarse los dientes o al hacer la limpieza interdental.
- No puede eliminar el mal aliento o el mal sabor de boca.

Pueden indicar que padece problemas de encías, por lo que es aconsejable que las consulte con el dentista de su centro de salud cuando acuda a la revisiones que hay previstas para usted.

En ocasiones puede aparecer una tumoración benigna en las encías que crece durante el embarazo en zonas de mala higiene oral y que suele desaparecer después del parto. Consulte también si aparece.

## ¿CÓMO PUEDO CUIDAR MIS DIENTES Y ENCÍAS DURANTE EL EMBARAZO?

Acuda a la Unidad de Salud Bucodental de su centro de salud para hacer una revisión completa de su boca. Allí, los dentistas e higienistas de la Unidad le explicaran las medidas básicas de dieta saludable e higiene oral durante el embarazo y la lactancia. También le orientarán sobre los tratamientos que pueda necesitar y si es necesario, le realizarán una **limpieza profesional y una fluoración**.

No dude en aclarar las dudas sobre cualquier otro tema del embarazo o sobre la lactancia con los demás profesionales de la salud que siguen su embarazo.

El cepillado diario es la medida principal para mantenerse sana durante el embarazo. En la Unidad de Salud Bucodental, su dentista o su higienista le explicarán como utilizar el cepillo, la seda y todo lo relacionado con el cuidado de su boca. Como normas generales de actuación le recomendamos las siguientes:

- Debe realizar un cepillado completo (dientes, encías, carrillos y lengua) justo después de las tres comidas principales del día: desayuno, mediodía y cena.
- La duración adecuada del cepillado es de 2 minutos, pero tómese su tiempo y cepílese sin prisas.
- Utilice cepillos blandos. Puede usar un cepillo eléctrico si lo prefiere.
- Debe cambiar el cepillo como mínimo cada 3 meses o antes, si las cerdas están gastadas o abiertas.
- No aplique mucha presión porque puede dañar los dientes y las encías.
- Utilice una pasta de dientes con fluor, pero empleando muy poca pasta (como un guisante) cada vez que se cepille.
- Una vez al día, preferentemente por la noche, es importante completar el cepillado con la seda dental o los cepillos interproximales para la limpieza entre los dientes. También puede usar un raspador lingual para mejorar la limpieza de la lengua.

Para comprobar si está haciendo un buen cepillado puede emplear un revelador de placa, dos o tres veces a la semana.

Si padece de vómitos no se cepille inmediatamente después de haber vomitado. Enjuague suavemente su boca con agua para aclararla y espere al menos 1 hora para volver a cepillarse.

Puede usar un colutorio (enjuague) fluorado diariamente. También es bueno para su boca el consumo de chicles con xilitol que ayudan a prevenir la caries. En la Unidad de Salud Bucodental de su centro de salud podrán orientarle sobre el uso de estos productos.

Recuerde la importancia de evitar el consumo de tabaco y alcohol durante el embarazo. Además de alterar el crecimiento y desarrollo del feto también producen problemas en su boca.

## LOS TRATAMIENTOS DE LA BOCA DURANTE EL EMBARAZO

Siempre que sea necesario se pueden realizar empastes, extracciones, limpiezas y tratamientos de la encía, sin ningún temor y sin necesidad de esperar a que de a luz.

Si es posible, los tratamientos que precise es mejor realizarlos durante el segundo trimestre de la gestación.

Necesita ser atendida en una posición cómoda para usted. La mejor posición en el dentista es la semisentada, no echada del todo, y con un cojín debajo de una de sus caderas.



*Posición de la embarazada en el sillón del gabinete*

La anestesia local y los materiales que se emplean en el dentista son seguros para al feto. Las radiografías de boca también se pueden realizar, siempre que se utilice una protección adecuada y si es posible se cuente con aparatos de radiografía digital, como los que existen en nuestros centros de salud y hospitales, porque reducen en un 90% la radiación que emiten los aparatos convencionales.

Hay un gran número de fármacos que se pueden emplear durante el embarazo y otros que no. Consulte antes de consumir medicinas.

## GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA BOCA DEL RECIÉN NACIDO

### ALIMENTACIÓN SANA PARA LA BOCA DEL RECIÉN NACIDO

La lactancia materna es la mejor alimentación posible para la salud física y psicológica de su hijo/a. Favorece el desarrollo y el funcionamiento correctos de las estructuras (dientes, huesos, músculos, etc.) que forman su boca y su cara. Además le ayudará a prevenir la deglución atípica y las maloclusiones.

Es mejor evitar el uso de chupetes y biberones durante el periodo de inicio de la lactancia materna y usarlos sólo cuando esté bien establecida, una vez cumpla 1 mes de vida. Es aconsejable, en general, que después de cumplir un año no se usen más los chupetes o tetinas.

Recuerde que tanto la leche artificial como los zumos, contienen azúcares que pueden provocar caries en los primeros dientes.

NO moje nunca el chupete en miel, en azúcar o en zumo.

### HIGIENE ORAL DEL RECIÉN NACIDO

Cuando nazca, aún antes de que aparezcan los primeros dientes, debe empezar a limpiarle la boca. Después de comer utilice una gasa humedecida o cepillos especiales de silicona para limpiarle las encías, las mejillas y la lengua.

Tenga en cuenta que los gérmenes que pueda tener usted en la boca llegan fácilmente a la de su bebé, por lo que es muy importante que siga dedicando tiempo al cuidado de sus dientes y encías.

Para evitar esta transmisión de los gérmenes que producen caries o enfermedad de las encías a la boca del recién nacido, “no chupe su chupete”.

Una vez que le salgan los dientes, cepíleselos después de comer con un cepillo suave y pequeño adaptado a su edad.

Cuando el niño tenga 1 año le podrá dar un cepillo para que empiece a familiarizarse con él, y en el momento que complete su dentición de leche le podrá enseñar la correcta técnica de cepillado que consiste en movimientos verticales desde la encía al diente, del rojo al blanco.

El cepillado dental deberá ser supervisado por adultos hasta los 8-9 años, sobre todo por la noche.

Es aconsejable el uso de pequeñas cantidades de pasta fluorada (1000 a 1500 ppm de fluor), en la siguiente manera:

- A partir de la aparición de los primeros dientes hasta los 3 años: use un “grano de arroz” de pasta en el cepillo.
- Desde los 3 años utilice un “guisante” de pasta en cada cepillado.

En todos los casos, vigile que NO TRAGUE la pasta. Además se recomienda ESCUPIR el sobrante al finalizar el cepillado SIN ENJUAGAR la boca, para no estimular al niño/a a tragar ese exceso y para mantener el contacto del fluor que contiene la pasta con sus dientes.

## **LOS PRIMEROS DIENTES**

Los dientes temporales (de leche) son fundamentales para la masticación completa de los alimentos y para formar las palabras. Además se ocupan de mantener el espacio y de guiar la salida de los dientes permanentes. Por estas razones es necesario conservarlos hasta que salgan los definitivos.

El primer diente de leche suele aparecer a los 6 meses y el último a los 24 meses, aunque estas edades pueden variar mucho de forma natural y sin que suponga nada extraño.

No hay pruebas concluyentes sobre la relación entre la aparición de los dientes de leche y diversas molestias (diarrea, fiebre, malestar,...). En cualquier caso, de aparecer coincidiendo con la erupción del primer diente, no suelen tener importancia y suelen tratarse con frío local o analgésicos tipo paracetamol.