

# Salud oral durante el embarazo



Si estás embarazada, tu salud oral es tan importante para tu bebé como tu salud general. Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden hacer que las encías sean más susceptibles a las bacterias, y recuerda que te estás cepillando por dos.

Las enfermedades dentales pueden tener efectos graves en ti y en tu bebé durante y después del embarazo, desde la posibilidad de bajo peso al nacer hasta la transmisión de bacterias que provocan caries.

A continuación, presentamos algunos aspectos fundamentales que debes recordar durante el embarazo para proteger tu salud oral y darle a tu bebé la mejor posibilidad de tener una sonrisa saludable:

- Es frecuente que las mujeres embarazadas tengan “gingivitis del embarazo”, una inflamación de las encías y los tejidos que las rodean. Los síntomas incluyen la inflamación de las encías y el sangrado fácil cuando te cepillas los dientes. Algunos estudios han demostrado que las mujeres que tienen enfermedades de las encías pueden tener hasta 7.5 veces más posibilidades de tener una complicación durante el embarazo. Presta mucha atención a eliminar las placas mientras estás embarazada dedicando más tiempo y cuidado al cepillado y al uso del hilo dental.
- Coordina un control dental completo antes de quedar embarazada o al comienzo del embarazo. Es posible que, durante el embarazo, el dentista quiera que te realices limpiezas con más frecuencia, especialmente en el segundo trimestre y al comienzo del tercero. Los expertos sugieren que las mujeres embarazadas pospongan el cuidado dental electivo durante las primeras ocho semanas y las últimas etapas del embarazo.
- Deben evitarse las radiografías, pero son aceptables en caso de que sean necesarias. Cualquier procedimiento (incluidas las radiografías) que pueda esperar hasta después del nacimiento del bebé debe programarse para después de ese momento. Sin embargo, si tienes una emergencia dental en el tercer trimestre, consulta a tu obstetra y llama al dentista.
- Cuando estás embarazada, lo que comes es importante. Comer bien te ayudará a ti y ayudará a tu bebé en crecimiento a estar saludables. Sigue los consejos de tu médico para comer los alimentos correctos y tomar vitaminas.



Para obtener más recursos sobre salud oral y bienestar, visita:  
[deltadentalco.com/wellness.aspx](https://deltadentalco.com/wellness.aspx)

[deltadentalco.com](https://deltadentalco.com)

