

¿QUÉ TAN SIGNIFICATIVA ES SU HIGIENE BUCAL PARA SU BEBÉ?

Nuevos estudios muestran que las mujeres embarazadas que padecen la enfermedad periodontal (de las encías) son más propensas a tener bebés que nacen antes de su fecha de parto y también más propensas a tener bebés con bajo peso al nacer. Los bebés de bajo peso nacen antes del 9º mes y pesan menos de 5 libras, 8 onzas.

La bacteria que causa infección en las encías puede viajar a través de su corriente sanguínea hasta lugares muy alejados de su boca, incluso dentro del útero (vientre). Los químicos producidos por las bacterias pueden causar un parto temprano, lo cual causaría que su bebé nazca antes de tiempo.

Cada año 45,500 nacimientos prematuros (partos antes de tiempo) pueden ser causados por la enfermedad periodontal (de las encías). Esto equivale al 18% de los 250,000 bebés que nacen antes de tiempo cada año. La enfermedad de las encías causa más nacimientos prematuros que el fumar y el ingerir alcohol juntos.

Mientras avanza en su "lista de cosas por hacer" para su embarazo, recuerde incluir una visita obligada al dentista. ¡Su buena higiene bucal puede hacer la diferencia para su bebé!

LO QUE TODA MUJER
EMBARAZADA DEBE SABER

*De qué manera su
higiene bucal afecta el
bienestar de su bebé
dentro del vientre*

¡Concientización sobre la Higiene Bucal en Colorado!

4300 Cherry Creek Drive South PSD-OH-A4
Denver, CO 80246-1530
Teléfono (303) 692-2569
Fax (303) 782-5557

Esta publicación se hizo posible mediante el
Fondo con Núm. H47MC01954 del HRSA's Maternal and Child
Health Bureau.

QUE ESPERAR EN SU HIGIENE BUCAL CUANDO ESTÉ EMBARAZADA

Durante su embarazo tendrá muchos cambios en su cuerpo y también en su higiene bucal. Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo causan más reacción a las bacterias normales de su boca y usted podría sentir mayor inflamación en las encías, sangrado y un cambio en el color de la encía de rosa a rojo.

La “Gingivitis del Embarazo” es una enfermedad de las encías que comúnmente aparece en el segundo o tercer mes de embarazo y puede llegar a empeorarse hasta el octavo mes. Hasta hace poco doctores y dentistas no se preocupaban mucho acerca de esta enfermedad porque pensaban que al nacer el bebé, la enfermedad desaparecía. Sin embargo ahora hay nueva información y una nueva razón para ponerle atención a su higiene bucal.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Debido a que su higiene bucal puede hacer la diferencia en su embarazo, es **muy importante que observe señales de enfermedad en las encías.**

¡Cepílese y use el Hilo Dental por lo menos dos veces al día!

Es importante que tenga por lo menos una limpieza dental cuando esté embarazada. Vaya al dentista lo más pronto posible durante su embarazo. También es importante que se cepille y use el hilo dental por lo menos 2 veces al día.

- **Deje de comer azúcar y alimentos que lo contengan (bebidas gaseosas, cereales endulzados, postres y otros)**
- **Coma alimentos con alto contenido de calcio y vitamina C. (naranjas y otras frutas, brócoli y verduras de color verde)**
- **Deje de Fumar.**

Si sus encías se inflaman, sangran o le duelen en cualquier momento durante su embarazo, vaya con su dentista tan pronto como pueda.

QUÉ DECIRLE A SU DENTISTA

- ¿Es su embarazo de alto riesgo?
- ¿En cuál mes de embarazo se encuentra?
- ¿Ha notado algún cambio en su higiene bucal?
- ¿Está tomando algún medicamento? ¿Está tomando medicina para la Diabetes?
- ¿Ha notado alguna inflamación, enrojecimiento o sangrado de sus encías?
- ¿Ha notado algún diente flojo o suelto?

El tener cuidado de sus dientes y encías durante su embarazo ayudará a su bebé a nacer en su fecha programada y a que nazca con un peso saludable.

La buena salud comienza con una boca inteligente, cuide la suya para que pueda cuidar la de su bebé.