

- Cuando estás embarazada, ocurren muchos cambios en tu cuerpo y esto incluye en la boca.

- Las encías, en muchos casos, pudieran inflamarse debido a los cambios hormonales que ocurren durante ese periodo. Esta condición se conoce como GINGIVITIS DEL EMBARAZO.

- También existe una condición más avanzada llamada PERIODONTITIS la cual puede afectar la salud de tu bebé durante el embarazo.



Visita al dentista

Saca una cita con tu dentista tan pronto sepas que estás embarazada y visítalo antes de que nazca tu bebé.

Recursos adicionales

Departamento de Salud
Sección Madres, Niños y Adolescentes
787.765.2929 exts. 4550, 4551, 4561



Colegio de Cirujanos Dentistas de Puerto Rico
Busca tu dentista más cercano en <https://ccdpr.org>



SANUS Puerto Rico
Escuela de Medicina Dental
Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
<https://dental.rcm.upr.edu/sanus/>



COLABORADORES



**Auspiciado por la propuesta federal
B04MC47443AB.**

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-09877.

La salud oral de la embarazada

Consejos de salud oral



CÓMO MANTENER MI SALUD ORAL DURANTE EL EMBARAZO

- Cepíllate los dientes después de cada comida.
- Utiliza hilo dental una vez al día.
- Si vomitas, enjuágate con agua o solución de “baking soda” y agua. No te cepilles por media hora.
- Come una dieta balanceada que incluya vitamina C y B12.
- Usa, de manera moderada, goma de mascar endulzada con xilitol.
- Visita a tu dentista para que te examine y recibas una limpieza dental profesional.

XILITOL

El xilitol es un alcohol de azúcar natural que se encuentra en las plantas, incluyendo muchas frutas y verduras. Tiene un sabor dulce y a menudo se utiliza como sustituto del azúcar. El xilitol tiene un sabor dulce, pero, a diferencia del azúcar, no causa caries.

MIENTRAS MÁS SALUDABLE TU BOCA, MÁS SALUDABLE SERÁ TU EMBARAZO

¿CÓMO SABER SI TENGO GINGIVITIS?

Si te sangran las encías al cepillarte o utilizar el hilo dental, es probable que estén inflamadas o irritadas.

Se han encontrado que las mujeres que sufren de enfermedad periodontal están 3 a 5 veces más a riesgo de tener bebés prematuros y de bajo peso.

¿POR QUÉ?

Las bacterias que causan gingivitis entran a la sangre a través de la boca. Estas viajan hasta el útero donde desencadenan la producción de agentes químicos llamados prostagilandinas, las cuales causan contracciones uterinas que pueden inducir partos prematuros.

¿QUÉ PUEDO HACER SI CREO QUE TENGO GINGIVITIS O ENFERMEDAD PERIODONTAL EN EL EMBARAZO?

Visita a tu dentista para evaluación y tratamiento profesional.

¿QUÉ TRATAMIENTOS DENTALES SON SEGUROS DURANTE MI EMBARAZO?

Cualquier tratamiento necesario, incluyendo radiografías.

VISITA AL DENTISTA

- Sacar una cita con tu dentista tan pronto sepas que estás embarazada.
- Visita al dentista antes de que nazca tu bebé.

