

Cuidado oral para madres embarazadas

No es inusual que una mujer embarazada desarrolle encías inflamadas y sangrantes. Esto puede ser prevenido usualmente, o por lo menos aminorado, con el cepillado y utilización de hilo dental diariamente. Visitar al dentista también es importante porque la mujer puede tener caries o enfermedad de las encías que requiera tratamiento. La mayoría de los dentistas prefiere no tomar rayos X o realizar tratamientos complicados durante el primer trimestre. Y debido a que puede ser incómodo acostarse en la silla dental en el último trimestre, el segundo trimestre es usualmente la mejor época para el tratamiento dental.

La salud oral de la madre puede afectar al bebé

Investigaciones recientes muestran que entre más caries sin relleno tenga la madre, más gérmenes causantes de caries posee. Estos gérmenes causantes de caries pueden pasarse al bebé por el contacto diario tal como compartir los alimentos y dejar que el bebé inserte sus dedos en la boca de su madre. Esta es una razón importante por la cual hay que rellenar caries antes de que el bebé nazca. Debido a que la madre comparte la sangre con el bebé, cualquier infección de la boca, tal como una caries o enfermedad periodontal (de las encías), puede afectar al bebé. Existe también evidencia creciente sobre la relación entre enfermedad periodontal de la madre y riesgo potencial de bajo peso al nacer, nacimiento antes de término.

La dieta es importante, también

En lo referente a dieta, hay que recordar varias cosas importantes. Las mujeres embarazadas deben evitar merendar con bebidas gaseosas, bocadillos dulces y ricos en almidón porque éstos pueden causar caries. Asimismo, comprenda que los dientes del bebé ya se están formando y que esto requiere de un adecuado suministro de calcio. (Sin embargo, tendría que tener una deficiencia de calcio severa para causar daño en los dientes del bebé.) El calcio se encuentra en leche, queso, yogur, frijoles y vegetales de hojas verdes.

Para recordar:

1. Hágase una revisión dental (chequeo)
2. Cepílese por lo menos dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro
3. Utilice hilo dental diariamente
4. Limite los bocadillos dulces y ricos en almidón
5. Busque cuidado pre-natal
6. Obtenga los niveles adecuados de calcio