

**Yo me cuido,  
ellos se cuidan,  
Compensar nos cuida.**

---

Cuidados en **SALUD ORAL**



*Su embarazo,  
una hermosa época que  
queremos compartir paso a paso*

### Apoyo en la información

Doctor Guillermo Sánchez Barea  
Doctora Edna Lucy Rincón Calixto  
Doctora Martha Patricia Vásquez  
Alex Alberto Plazas Baracaldo  
Lida Cendales Prieto

Ginecobstetra  
Odontóloga  
Nutricionista  
Autorizador Servicios de Salud  
Enfermera

### Comité Editorial

#### Realización del documento:

Dora Cecilia Penagos R.  
Gestionar las Comunicaciones **Compensar**

#### Edición:

Gestionar las Comunicaciones **Compensar**

#### Concepto gráfico y diagramación:

Yaneth Piedrahita P.  
Gestionar las Comunicaciones **Compensar**

#### Ilustraciones:

José Daniel Oviedo



## Cuidado en salud oral



El embarazo es un período muy especial en el cual se requiere buenos hábitos de higiene oral y nutrición para el mantenimiento de la salud bucal, con el fin de prevenir problemas dentales en la madre y ayudar a determinar la buena salud oral y general del bebé.



### Nutrición y dieta

Lo que ingiera la madre afecta el desarrollo de los dientes del bebé. Es importante un aporte adecuado, entre otros nutrientes, de vitaminas A y D, y minerales como calcio y fósforo fundamentales en la formación de los huesos y los dientes.

Una dieta balanceada, proveerá a la madre y a su bebé de cantidades correctas de esos nutrientes. Si el bebé necesita calcio éste será provisto a través de la dieta de la madre, no de sus dientes.



Durante el embarazo muchas mujeres tienen deseos de comer entre comidas y a menudo eligen comidas ricas en azúcar, este hábito puede ser muy dañino para la salud dental.

El problema empieza por la placa, una capa delgada, pegajosa e invisible de bacterias dañinas que constantemente se forman sobre el diente. El azúcar unido a la placa forma ácidos, por esta razón los alimentos dulces, pegajosos y livianos son peligrosos para la salud dental.

Se aconseja reducir el número de veces de consumo en alimentos ricos en azúcar especialmente entre comidas. Si come entre éstas conviene elegir alimentos que contengan poco o nada de azúcar y ayuden a proporcionar los nutrientes necesarios para la madre y el bebé. Es mejor sustituir los dulces por alimentos más sanos, como queso, frutas frescas y vegetales.

### Higiene bucal

Durante el embarazo pueden aumentar los siguientes desordenes dentales:

**Caries:** son el resultado de repetidos ataques de ácidos sobre el esmalte dentario, y pueden evitarse mediante el cepillado y el uso diario de la seda dental, removiendo así la dañina placa bacteriana.

**Gingivitis del embarazo:** Debido a las variaciones hormonales que experimenta la mujer, durante el embarazo se puede condicionar el desarrollo y mantenimiento de gingivitis y periodontitis, sin embargo, sigue siendo la placa, y no las hormonas, la causa principal de la gingivitis.

La placa no eliminada de las superficies de los dientes actúa como irritante en las encías produciendo una inflamación de las mismas, las cuales aparecen enrojecidas, sensibles y con tendencia al sangrado espontáneo o por estímulos pequeños como el masticar o cepillarse los dientes.

Esta condición se denomina gingivitis y puede traer problemas más serios a las encías y al hueso que soporta los dientes (periodontitis).

Si la gingivitis no se trata, puede evolucionar hacia enfermedad periodontal con lesión de los tejidos de unión del hueso al diente, pérdida parcial de hueso y riesgo de pérdida de los dientes.

Aunque los cambios hormonales sucedan, se pueden prevenir las enfermedades gingivales manteniendo los dientes limpios, cepillando y usando correctamente la seda dental todos los días.



### Atención odontológica

Al asistir a la consulta comunique inmediatamente a su odontólogo que está embarazada. Idealmente es mejor programar su cita entre el cuarto y sexto mes de gestación, los primeros tres meses de embarazo son los más importantes para el desarrollo del bebé y generalmente se evitan o se tienen en cuenta algunas precauciones como la toma de radiografías,

algunos anestésicos dentales, analgésicos y antibióticos a menos que sean absolutamente necesarios.

Durante el último trimestre, tampoco se recomienda esta visita; el estrés asociado con las consultas odontológicas puede aumentar la incidencia de complicaciones prenatales. Así mismo resulta bastante incómodo acostarse durante largos períodos en el sillón odontológico.

Si necesita asistir a consulta NO programada o PRIORITARIA, hágale saber de inmediato al profesional que está embarazada. Infórmele sobre cualquier preocupación, abortos espontáneos anteriores y medicamentos que esté tomando, ya que los mismos pueden afectar el tratamiento a seguir por el profesional.

En ocasiones, puede ser necesario antes de iniciar cualquier tratamiento, que el odontólogo realice una interconsulta con su médico obstetra.

Si tiene dudas o preocupaciones consúltelas con el odontólogo y/o el médico. En caso que su odontólogo le formule algún medicamento, no exceda la dosis indicada.

Solicite su cita de promoción y prevención en Salud Oral al 444 1234 o en las ventanillas de pago de todas las sedes; esta cita no tiene pago de cuota moderadora. En esta atención se le realizará educación en higiene oral, control de placa bacteriana y de ser necesario se realizarán detartraje gingival y profilaxis.



[www.compensar.com](http://www.compensar.com)  
Central Telefónica 444 1234

