

Dientes

Para los Dos



El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Qué pasos ha tomado para que su bebé nazca saludable?

¿Está usted tomando vitaminas prenatales?

¿Ha visitado al dentista durante los últimos seis meses?

¿Actualmente, tiene problemas con sus dientes o encías?

¿Ha notado que le sangran las encías cuando se cepilla?

¿Evita comer algún alimento porque le produce dolor de dientes?

¿Tiene algún dolor persistente en su boca?

Hechos básicos: Es importante que le preste importancia a su salud oral durante su embarazo para que así su bebé nazca saludable, evitando que nazca prematuramente o bajo peso; al igual que reducir el riesgo de que desarrolle una enfermedad en los dientes y/o en las encías. Usted puede aprender a cuidar de sus dientes y encías al igual que las de su bebé.

Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

Que Hacer para que Nazca el Bebé Saludable

Alimentese con comidas sanas así le protege los dientes a su bebé.

Cepíllese y use hilo dental diariamente.

Vaya al dentista y hagase una limpieza y examen dental.

Siga las recomendaciones de su dentista e higienista dental. La higienista dental es quien típicamente provee la educación sobre la salud oral.



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Cuántos meses de embarazo tiene?

¿Sabe cuando comienzan a desarrollarse los dientes de su bebé?

¿Podría mencionar como usted podría ayudar a que su bebé desarrolle encías y dientes saludables mientras está embarazada?

¿Piensa láctar a su bebé?

Hechos básicos: Los dientes, las encías y la boca de su bebé están desarrollándose antes de que usted se entere que está embarazada. El desarrollo saludable de la boca de su bebé depende en gran parte de su alimentación. Por ejemplo, el ácido fólico ayuda a la formación del paladar, el hierro y el calcio ayudan a la formación de los dientes.

¡Los Dientes De Su Bebé Se Van Desarrollando En Su Vientre!

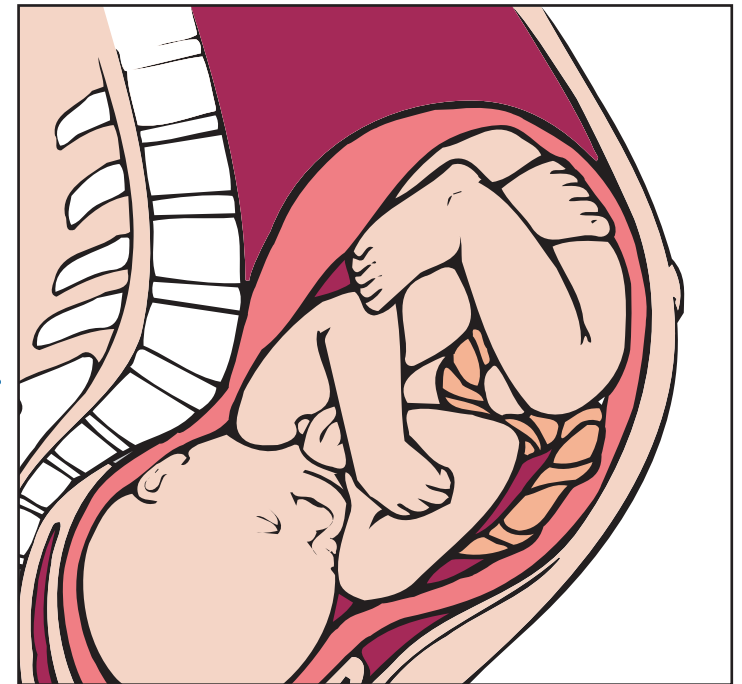
4 - 5 semanas – los capullos de los dientes primarios (dientes de leche) comienzan a desarrollarse

4 - 7 semanas – se desarrollan los labios

8 - 12 semanas – se desarrolla el paladar

12 semanas – los dientes primarios (de leche) comienzan a endurecerse

6 meses – los capullos de los dientes permanentes comienzan a desarrollarse



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

“Por cada niño, perdemos un diente”. ¿Ha oído ésa expresión?

Si tiene náuseas por las mañanas y vomita,
¿Qué hace luego de vomitar?

¿Qué tipo de alimento le ayuda a tranquilizar el estómago?

¿Le gustaría tratar algo diferente?

Hechos básicos: Trastornos estomacales pueden aumentar el riesgo de una enfermedad oral. El ácido del vómito corroe el esmalte del diente, al igual que las bebidas gaseosas y alimentos con alto contenido de carbohidratos. Ésta es una oportunidad para enseñarle a las mujeres que alimentos deben consumir para tener dientes saludables. Sino se cepilla antes de acostarse, el ácido y el número de bacterias en la boca aumentan durante la noche; así aumentando las posibilidades de desarrollar caries dentales.

Como Cuidar de Sus Dientes

Cepillese dos veces al día usando pasta de dientes con fluoruro, y enjuagese con un enjuagador bucal que contenga fluoruro, especialmente antes de acostarse.

Si tiene malestar o nauseas por la mañana, enjuagese con agua con $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de soda para reducir la acidez bucal. Espere treinta minutos antes de cepillarse para dar tiempo a que el ácido se disuelva.

Use el hilo dental diariamente.



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Cuáles alimentos con un alto nivel de azúcar consume usted con frecuencia?

Por ejemplo: donas, helados.

¿Cuáles alimentos con un alto nivel de almidón come usted con frecuencia?

Por ejemplo: papas fritas, papitas “chips”, y cereales.

¿Cuáles alimentos saludables usted consume?

Por ejemplo: frutas, vegetales, leche, y queso.

¿Le gustaría hacer un plan de dieta para las comidas y las meriendas?

Hechos básicos: El esmalte del diente es un tejido duro que cubre los dientes, y los protege de caries. La placa dental es una película fina y pegajosa que cubre el esmalte y contiene bacterias adheridas a ella. Cuando come alimentos altos en contenido de azúcar y almidón, la bacteria los fermenta y produce un ácido que corroe el esmalte. Al usted cepillar sus dientes y usar el hilo dental entre los dientes, usted elimina la placa de los dientes al igual que elimina la posibilidad de desarrollar caries dentales. Se recomienda también el uso de un enjuagador bucal con fluoruro para fortalecer el esmalte y la reducción de la formación de la placa dental.

Como Comienzan las Caries

Se necesitan tres cosas para el desarrollo de las caries:

■ Placa dental: *Bacteria en sus dientes*

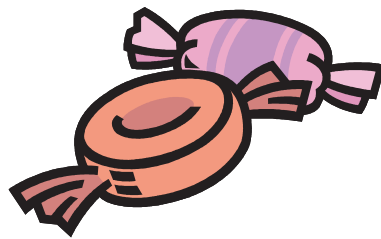
■ Comida: *alimentos con un alto nivel de azúcar y almidón*

Por ejemplo: dulces, bebidas carbonatadas, papitas fritas “chips”

■ Dientes



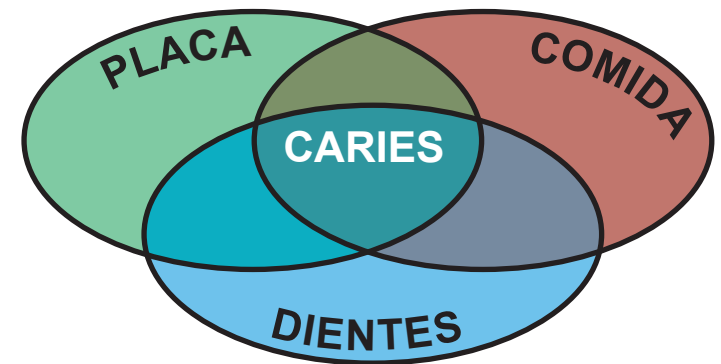
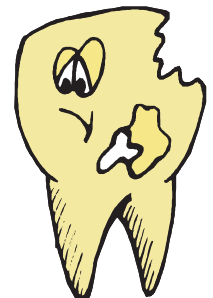
+



+



=



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Tiene antojos?

¿A qué hora del día se siente hambrienta?

¿Cuál es su merienda favorita?

¿Qué tipo de alimento mantiene de cerca para merendar?

Hechos básicos: Comer de antojo entre comidas le puede hacer daño a sus dientes. Cada vez que ingerimos alimentos con un alto contenido de carbohidratos, las bacterias fermentan aquellas partículas de alimento que se adhieren a los dientes produciendo un ácido. Éste ácido comienza a corroer el esmalte por alrededor de unos 20 a 30 minutos. Si ingerimos alimentos durante todo el día, exponemos nuestro esmalte a un baño de ácido. Es mejor consumir los carbohidratos durante la hora de la comida y evitar bebidas carbonatadas.

Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

Cuidese de Apacentar
Evite merendar todo el día



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Cuáles son sus alimentos favoritos?

¿Cuáles alimentos con hierro prefiere comer?

¿Cuáles alimentos con alto contenido de calcio prefiere comer?

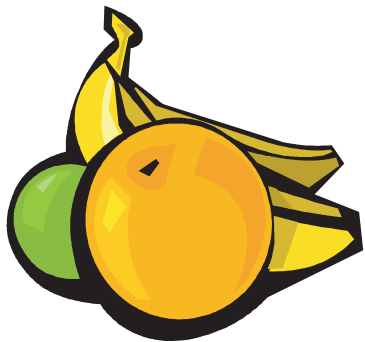
¿Toma suplemento de calcio?

¿Toma suplemento de ácido fólico (vitamina B) y vitamina C?

Hechos básicos: Mientras este embarazada, puede que necesite apoyo para formar buenos hábitos alimenticios. Los alimentos sanos le ayudan a tener un embarazo saludable. Una estrategia para obtener buenos hábitos alimenticios es el aprender a comer alimentos sanos: coma frutas frescas en vez de dulces y galletas, vegetales frescos y aderesos bajos en grasa. Otras dos estrategias son el fijar metas y controlar las porciones de alimentos.

Buenas Meriendas para Obtener Dientes y Encías Saludables

- Hierro: carnes, vegetales de hojas verde oscuro, pan enriquecido y de grano entero.
- Ácido fólico: frijoles, vegetales de hojas verde oscuro y naranjas
- Calcio: leche, yogurt sin azúcar, queso, y requesón



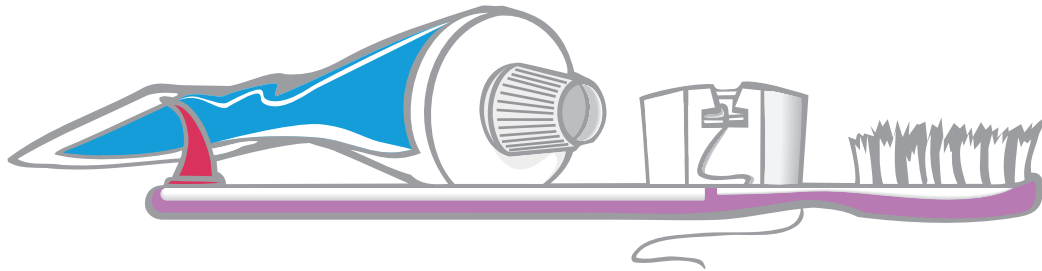
Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

- ¿Qué tipo de cepillo y pasta dental usa?
- ¿Sabe cuando debe de reemplazar su cepillo dental?
- ¿Utiliza el hilo dental para limpiar entre los dientes?
- ¿Qué le enseñaron sus padres sobre el cepillado dental?
- ¿Qué le enseñaría a sus hijos que no le enseñaron a usted?

Hechos básicos: Durante su embarazo, usted se cepilla para dos. Al mantener sus dientes limpios, usted está tomando buenos pasos para un embarazo saludable. Para obtener un buen cepillado, debe de cepillar de 2 a 3 dientes a la vez, contando de 5 a 10 veces por cada superficie, incluyendo el margen de las encías. Debe de cepillarse con un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro. Es bueno que escupa y no se enjuague con agua después de cepillarse. Debe de cepillarse por lo menos dos veces al día, y siempre antes de acostarse. Limpie entre dientes utilizando el hilo dental una vez al día.

Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

*Dientes Saludables para
Usted y su Bebé*



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Cuándo tuvo su última limpieza dental?

¿Qué recuerda usted de ésa experiencia?

Cuando se cepilla los dientes, ¿nota que le sangran las encías?

¿Le duelen los dientes o las encías, especialmente cuando mastica?

Hechos básicos: Comenzando el segundo o tercer mes de embarazo es posible tener cambios en sus dientes y las encías. Gingivitis es una inflamación en las encías. Las encías sangran y se sienten tiernas e hinchadas. El cepillado y el uso del hilo dental ayudan a controlar ésta inflamación. Cada mujer embarazada merece tener un examen y una limpieza oral proveída por un profesional dental, idealmente durante el segundo trimestre. Los cambios hormonales que surgen durante el embarazo pueden ocasionar un aumento en la reacción hacia la placa bacteriana resultando en sangrado de las encías, hinchazón, y encías rojas. Todas éstas son señales de enfermedad de las encías.

Señales de Caries o de Enfermedad de las Encías

- Encías rojas e hinchadas
- Encías tiernas
- Encías sangrientas
- Dientes flojos (que se mueven)
- Dientes sensitivos
- Dolor al masticar
- Pus alrededor de los dientes o las encías
- Sarro (depósitos duros de color marrón) sobre la superficie de los dientes
- Mal aliento



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Ha mirado bien en un espejo sus dientes y sus encías?

¿Cuál sería su reacción si viera sangre cuando se cepilla?

¿Sabía usted que una buena higiene oral consiste en cepillarse las encías y la lengua, al igual que los dientes?

¿Sabía usted que germen se acumulan en la lengua?

Encías Saludables

- Encías rosadas o color coral (dependiendo de su pigmentación) a través de toda la boca.
- Encías sin hinchazón
- Encías formando festones alrededor de los dientes
- Encías con forma triangular entre los dientes



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Cuál ha sido su reacción al ver sangrado al cepillarse?

¿Qué piensa usted sucede cuando el dentista o la higienista dental le hacen la limpieza de sus dientes?

¿Qué le gustaría saber sobre lo que debe de hacer para tener dientes y encías saludables?

Hechos básicos: Gingivitis es una infección en las encías, la cual se manifiesta en cualquier momento pero es muy común durante el embarazo debido a los cambios hormonales y pobre higiene oral. El cepillado y el uso del hilo dental a diario, ayudan a remover la placa dental que se acumula alrededor de las encías y las inflaman. La gingivitis al igual que la periodontitis (enfermedad de los tejidos que sostienen el diente en sitio, incluyendo el hueso) son tratadas clínicamente por profesionales dentales, usualmente con una buena limpieza y enjuagues bucales. Debe de seguir muy de cerca las recomendaciones brindadas por éstos profesionales dentales para poder mantener una buena salud oral.

Gingivitis

- Encías rojas e hinchadas
- Encías hinchadas entre los dientes
- Encías que sangran
- Encías tiernas
- Mal aliento



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Qué viene a su mente cuando oye la palabra “dentista”?

¿Cuál es la diferencia entre una higienista dental y un dentista?

¿Qué tipo de ayuda necesita para hacer una cita dental y mantenerla?

¿Qué recomendaciones le han hecho su dentista e higienista dental sobre la prevención y tratamiento de su salud oral?

Hechos básicos: El cuidado dental durante el embarazo es inocuo (seguro), esencial, y efectivo. Los profesionales dentales pueden prevenir o reducir problemas con los dientes y las encías. Es esencial obtener una buena limpieza y examen dental, usualmente en el segundo trimestre. Aprenderá medios de mantener sus dientes y encías saludables. Si su dentista diagnóstica “gingivitis” o “periodontitis”, deberá de seguir su plan de tratamiento. La infección en su boca podría ocasionar que su bebé nazca prematuramente o bajo peso.

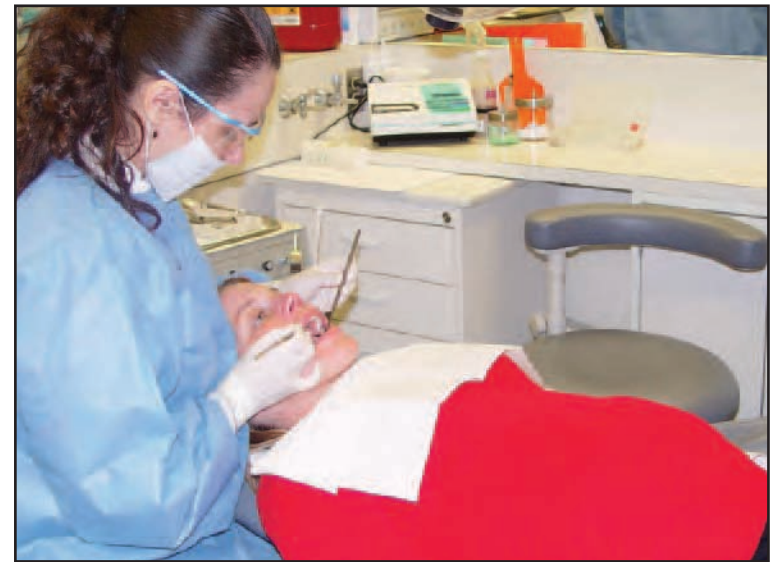
Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

Obtenga un Examen Dental

El cuidado dental durante el embarazo es muy importante para la salud de su bebé.

Es esencial obtener un examen oral y una limpieza dental brindada por un profesional dental.

Debe de seguir las recomendaciones brindadas por su dentista o higienista dental.



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

¿Le gustaría saber que hacer para evitar que se desarrollen caries en los dientes de su bebé?

¿Cómo planifica usted confortar a su bebé?

¿Cómo planifica usted confortar a su bebé antes de la hora de dormir?

¿Qué gustaría preguntarle a su pediatra (médico de niños) para mantener a su bebé libre de caries?

Hechos básicos: Es muy importante que desde el comienzo usted cuide de los dientes de su bebé para así mantenerlo libre de caries. Primeramente, debe acostar a su bebé sin un biberón. Segundo, debe examinarle la boca, las encías, y los dientes regularmente; de tal modo, puede ver si existe alguna anomalía o causa de dolor en la boca de su bebé. Las familias pueden comenzar con buenos hábitos de higiene oral limpiándole la boca al bebé luego de lactarlo o alimentarlo.

Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

Modos de mantener los dientes de su bebé saludables

Mantenga los dientes y la boca de su bebé limpios.

Ponga su bebé a dormir sin un biberón.

Evite pasar la saliva de su boca a la boca de su bebé, ya que le puede pasar bacterias que pueden ocasionarle caries.

Levántele el labio a su bebé y examínele la boca de su bebé para ver si hay caries tempranas.



Dientes *Para los Dos* El Embarazo y la Salud Oral Prenatal

RECONOCIMIENTOS

Marcia A. Manter, MA, Community Development Consultant, Flint Associates
Coordinator of Kansas Head Start Association's Early Head Start Oral Health Initiative
Iowa's Healthy Smiles Parent Curriculum Project for Home Visitors

Gráficas, asistencia técnica, y consulta dental por:

Diane Huntley, RDH, PhD Associate Professor,
Department of Dental Hygiene, Wichita State University

Michael Kanellis, DDS, MS, Associate Professor and
Head Department of Pediatric Dentistry, The University of Iowa

Karin Weber, DDS, MS, PhD Visiting Assistant Professor, University of Iowa

Dientes para los Dos ha sido patrocinado por:

Delta Dental Plan of Kansas Foundation
United Methodist Health Ministries Fund

Traductor: Lourdes Vázquez, RDH, MS

September 2005