

CÓMO PROTEGER LA BOCA durante el embarazo

¿SABÍAS QUE UNA BOCA FELIZ AYUDA A TENER UNA VIDA FELIZ,
TANTO PARA TI COMO PARA TU BEBÉ?

Cuidar tu salud bucodental no solo contribuye a tu bienestar, sino que también ayuda a proteger la salud de tu bebé desde el principio.



¿QUÉ SUCEDA?



Debido a los cambios hormonales, las mujeres embarazadas pueden ser más propensas a tener periodontitis (enfermedad de las encías) y caries.



Los vómitos relacionados con las náuseas matutinas y el reflujo gástrico (la regurgitación de alimentos o bebidas) puede aumentar la cantidad de ácido a la que está expuesta la boca y aumentar el riesgo de tener caries dentales.



Se ha relacionado la enfermedad de las encías con un bajo peso al nacer, nacimiento prematuro y preeclampsia (una complicación del embarazo).

¿QUÉ DEBES HACER?



Durante el embarazo recuerda que es importante hacerse una **revisión dental**.



Si vomitas, inmediatamente enjuágate la boca con agua. A continuación, frótate los dientes con dentífrico usando el dedo o enjuágate la boca con un enjuague que tenga flúor. Espera por lo menos 30 minutos antes de cepillarte los dientes.



Mantén una buena higiene bucodental. Cepíllate los dientes dos veces al día con dentífrico fluorado y usa hilo dental a diario (o cepillos interdentales).



Mantén una alimentación equilibrada. Reduce la frecuencia y la cantidad de **azúcar** que ingieres (tanto en alimentos como en bebidas), ya que te ayudará a reducir el riesgo de tener problemas de salud bucodental.

