

# 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.

