

# Cuidados en Salud Oral



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

***Comfenalco Valle  
delagente***



## Comfenalco Valle nos cuida

### Apoyo en la información

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Dr. Guillermo Sánchez Barea   | • Ginecobstetra                  |
| Dra. Edna Lucy Rincón Calixto | • Odontóloga                     |
| Dra. Martha Patricia Vásquez  | • Nutricionista                  |
| Alex Alberto Plazas Baracaldo | • Autorizador Servicios de Salud |
| Lida Cendales Prieto          | • Enfermera                      |

### Comité Editorial

Edición, Concepto Gráfico y Diagramación:  
Comunicaciones Consorcio



## Cuidados en salud oral

El embarazo es una etapa muy especial, que requiere de buenos hábitos de higiene oral y nutrición, para lograr una adecuada salud bucal y así evitar problemas dentales en la futura mamá y en el bebé.

### Nutrición y dieta

Tenga en cuenta que lo que ingiera la madre, afecta el desarrollo de los dientes del bebé; por esta razón, es importante que la futura mamá tenga una dieta balanceada y reciba un aporte adecuado de vitaminas como la A y la D entre otros nutrientes, y minerales fundamentales en la formación de los huesos y los dientes como calcio y fósforo. 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 horas, si esto sucede a menudo y se elige 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.

Lo aconsejable es reducir el número de veces que se comen alimentos ricos en azúcar, especialmente entre comidas. En caso de hacer esto, 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 daños dentales::

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

**Recuerde que los antojos son los responsables de la descalcificación de los dientes, por ello si consume alimentos entre las comidas, es aconsejable que se lave los dientes después de ingerirlos.**

**Gingivitis:** consiste en la inflamación de las encías y que como consecuencia de los cambios hormonales que experimenta la mujer durante el embarazo, existe un mayor riesgo a desarrollar.

Sin embargo, la placa bacteriana sigue siendo la causa principal de la gingivitis, ya que esta placa no eliminada de las superficies de los





dientes, actúa como irritante en las encías, produciendo inflamación de las mismas; aparecen enrojecidas, sensibles y con tendencia al sangrado espontáneo o por estímulos pequeños como al masticar o al cepillarse los dientes.

Si la gingivitis no se trata, puede traer problemas más serios a las encías y al hueso que soporta los dientes, evolucionando a una enfermedad periodontal.

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

## Atención odontológica

Cuando asista a la consulta, es importante que le haga saber al odontólogo que está embarazada. Infórmele sobre cualquier preocupación que tenga, abortos espontáneos anteriores y medicamentos que esté tomando, ya que éstos, pueden afectar el tratamiento a seguir por el profesional.



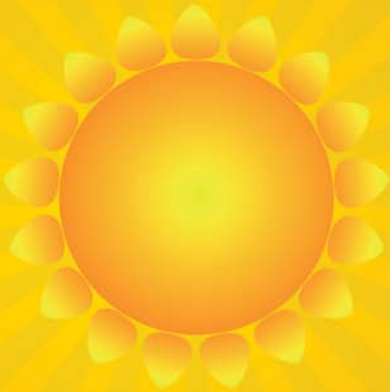
**Solicite su cita de promoción y prevención en salud oral, a través del call center 8862610, esta cita no tiene pago de cuota moderadora. En esta consulta recibirá educación en higiene oral, control de placa bacteriana y de ser necesario, se realizarán detartraje gingival (remoción de cálculos) y profilaxis (limpieza general).**

Idealmente es mejor programar su cita entre el cuarto y sexto mes de embarazo, ya que los primeros tres meses son cruciales en el desarrollo de su bebé y se recomienda tener algunas precauciones, como evitar la toma de radiografías, algunos anestésicos dentales, analgésicos y antibióticos a menos que sean absolutamente necesarios.

Además, es importante tener en cuenta que durante el último trimestre, el estrés asociado con las visitas odontológicas puede aumentar la incidencia de complicaciones prenatales.

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

En caso de que su odontólogo le recete algún medicamento, no exceda la dosis formulada.



***Comfenalco Valle***  
***del agente***

Consulte más fascículos en nuestra página web  
[www.comfenalcovalle.com.co](http://www.comfenalcovalle.com.co)