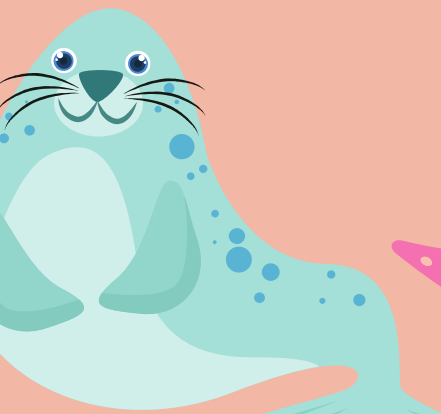
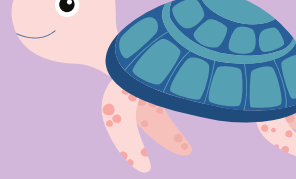


BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

embarazo y bebé I

consejos salud oral





por qué esta guía

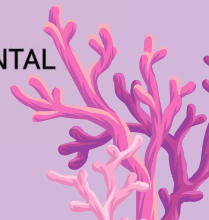
esta guía tiene el objetivo de
informar a la mujer
embarazada sobre cómo
cuidar su salud y la de su bebé
porque una generación libre de
caries es posible

#cuidarteparapodercuidar
#porunageneraciónlibrede
caries
#lacariessecuraencasa



BOUSOÑO **VARGAS** CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





hola familias



Dra. Ana Vargas Solana

Estudié Odontología en Madrid y realicé mi postgrado en Oviedo, donde trabajo en la Clínica Bousoño Vargas. A ratos escribo en mi blog "Ana la dentista de los niños" y en mi perfil de Instagram @odontopediatra.oviedo.

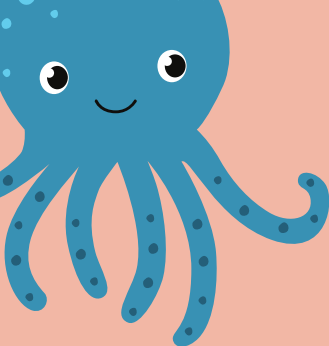
Me encantan los peques y soy mamá de dos pequeñajos. El embarazo es el momento perfecto para cuidarte e informarte sobre tu salud y la de tu bebé: **la prevención es la clave**. Me hace feliz pensar que con estos consejos puedo ayudaros a conseguirlo. ¿Me acompañas en este viaje?



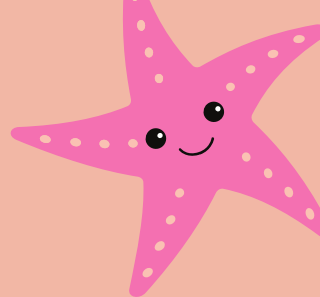
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es

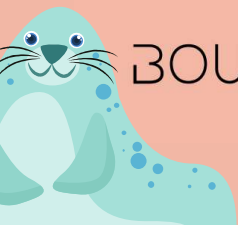




índice



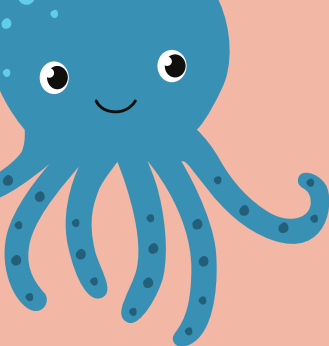
- ¿sabías que... ? 4
- el embarazo y tu boca 5
- caries dental y embarazo 6
- encías y embarazo 7
- erosión, ácidos y embarazo 8
- otros cambios orales 9
- ir al dentista embarazada 10
- medicación y embarazo 11



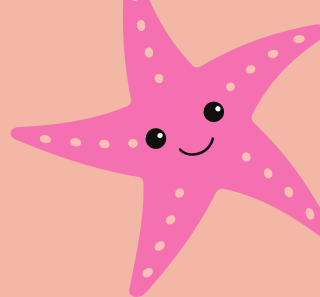
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es

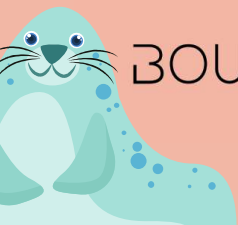




índice



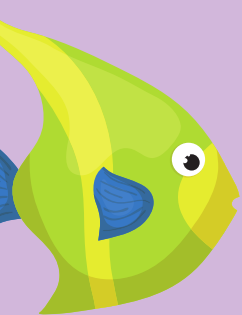
- cuidados orales en embarazo 12
- la importancia de las encías 14
- embarazo semana a semana 15
- bienestar emocional 16
- hábitos saludables 17
- lecturas recomendadas 20
- bibliografía 22
- contacto 23



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





¿sabías que...

Se llama intervalo de oro a los **primeros 1000 días del bebé** (del embarazo a los 2 años), porque con buenos hábitos puede **disminuir el riesgo de problemas de salud a corto y largo plazo de tu bebé**

De esta forma, **podemos influir sobre la genética** con hábitos saludables que eviten enfermedades futuras a tu bebé

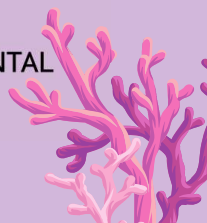
SI TE CUIDAS, CUIDAS A TU BEBÉ

fuente: The Lancet 2008, OMS 2010



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





el embarazo y tu boca

Debido a los cambios hormonales, en la boca se podría observar:

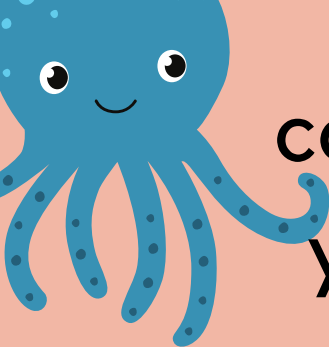
- disminución en **cantidad de saliva**
- **encías inflamadas (con o sin sangrado)**
- encías hinchadas y rojas (hiperplasia)
- quiste en las encías (granuloma piógeno)
- **desgastes** en los dientes
- **caries dental**
- piorrea o periodontitis



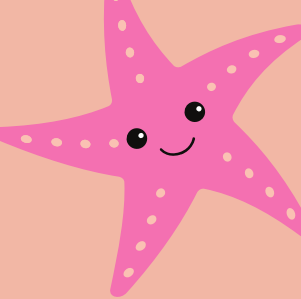
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





caries dental y embarazo



La **caries** es una enfermedad **PREVENIBLE**, CRÓNICA, no transmisible y depende fuertemente del alto consumo de azúcar: **SIN AZÚCAR NO HAY CARIES**

Náuseas y vómitos (sobre todo 1º trimestre) crean un **medio ácido** que favorece la desmineralización del esmalte

+

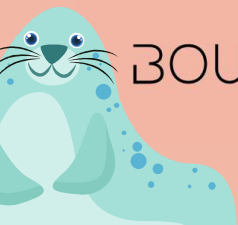
dieta alta en azúcar (antojos)

=

MAYOR RIESGO CARIES



Puede producir dolor, infección local o a distancia y complicaciones en la madre y el bebé



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





encias y embarazo

Por **cambios hormonales** (aumento de estrógeno y progesterona), durante embarazo es **más probable** desarrollar **GINGIVITIS Y PERIODONTITIS** (piorrea)



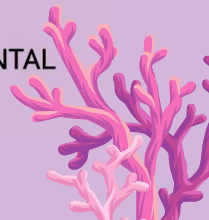
La presencia de **sarro o placa bacteriana** **AGRAVA** este problema

La enfermedad periodontal es **factor de riesgo** de **preeclampsia, diabetes** tipo II y **alteraciones cardiovasculares**



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





náuseas, acidez y embarazo



si vomitas, espera 30-60 minutos a cepillarte:
los ácidos favorecen el desgaste del diente.

puedes enjuagarte con colutorio de flúor o
agua con una cucharadita de bicarbonato

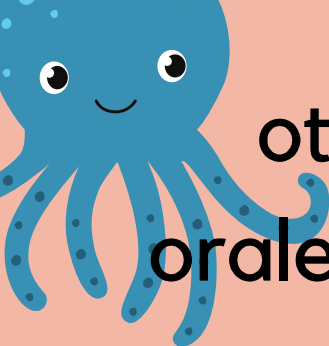
- evita alimentos muy grasos
- come más a menudo pero menor cantidad
- no te saltes comidas
- evita sabores fuertes, bebidas gaseosas y estimulantes
- no te tumbes justo después de comer
- mastica bien y despacio



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

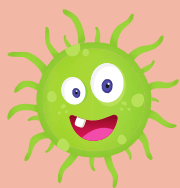
www.bousonovargas.es



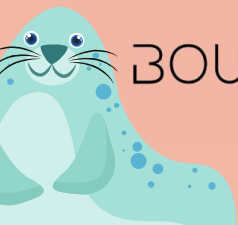


otros cambios orales del embarazo

- **hiperplasia gingival (épolis del embarazo):** quiste benigno de crecimiento rápido que suele remitir tras el parto



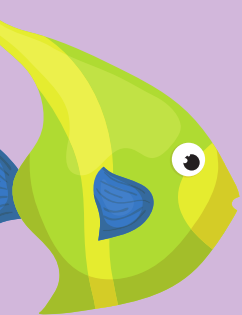
- **xerostomía (menos saliva)** y cambios en composición de la saliva (pH más ácido)
- **riesgo de desgaste dental erosivo** (por náuseas/vómitos) y **sensibilidad dental**



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





¿Ir al dentista embarazada?

Puedes ir al dentista durante el embarazo y **es muy necesario para tu salud**

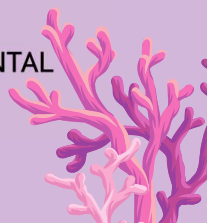
El **2º trimestre** es el mejor para realizar un tratamiento dental

Es posible hacer **radiografías** (sólo si es necesario) y la **anestesia local es segura**



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





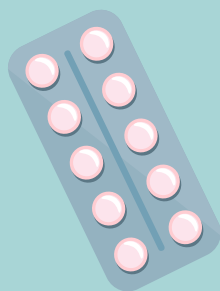
medicación y embarazo

Consulta a tu médico: NO TE AUTOMEDIQUES.

La **dosis** de medicamentos debe ser la **mínima efectiva** durante el **menor tiempo posible**

para la fiebre y el dolor, en el embarazo el **paracetamol** es de primera elección. **Ibuprofeno** y AINEs **NO** se recomiendan **durante el tercer trimestre**

En caso de necesitar antibiótico, si no hay alergias las **penicilinas son seguras en embarazo y lactancia**



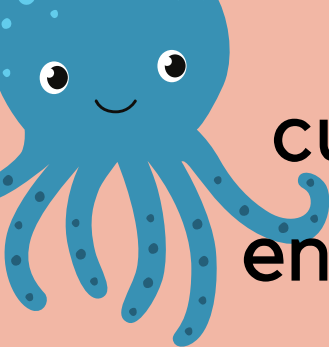
Los **anestésicos locales** como la lidocaína **se pueden utilizar** durante el embarazo



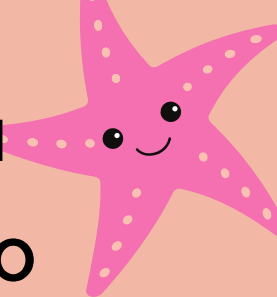
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





cuida tu boca en el embarazo

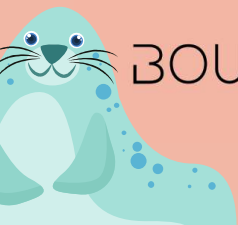


si es posible, **visita tu clínica dental** antes del embarazo.
Durante el **primer trimestre** se realizará un **examen bucal completo** y tu pauta de revisiones



cuida tu dieta con suficiente verdura y fruta, grasas saludables (aceite oliva, salmón, aguacate, frutos secos) y **evita azúcares añadidos, edulcorantes** y alimentos ultraprocesados

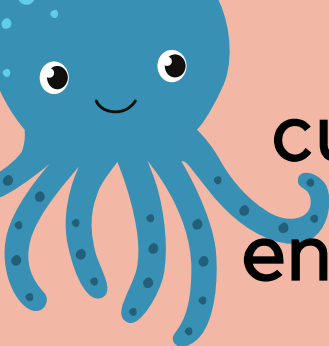
evita picoteo azucarado entre horas:
sí snacks saludables (frutos secos, aceitunas, palitos de verdura, queso,...)



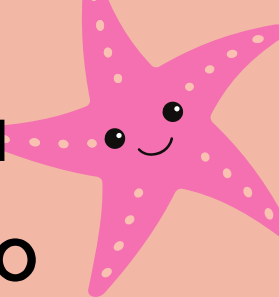
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



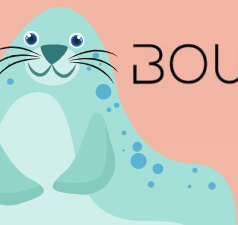


cuida tu boca en el embarazo



3 cepillados con **pasta fluorada** con arginina (mínimo 1000 ppm de flúor), **uso diario hilo dental y enjuague fluorado** por mayor riesgo caries

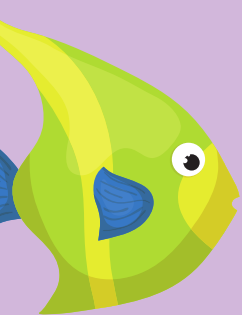
cumple tu **pauta de revisiones y control de encías**: aplicaremos flúor y haremos limpieza cuando esté indicado según tu caso



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





¿sabías que...

hay evidencia científica de que la

periodontitis puede estar **asociada** a:

- **parto prematuro** (antes de 37 sem)
- **bebé con bajo peso** al nacer (<2,5 Kg)
- **preeclampsia** (riesgos para madre y feto)



El tratamiento periodontal en embarazo reduce el riesgo de mortalidad perinatal y de parto prematuro y evita el bajo peso al nacer de tu bebé

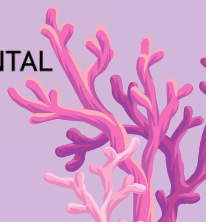
CUIDA TUS ENCÍAS

fuelle: Wei Guang Bi et al (2019): Effect of periodontal treatment in pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis, The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine,



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





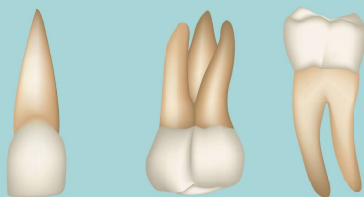
embarazo semana a semana



semana 3: se observa en el embrión
la futura cavidad bucal

semana 6: empieza desarrollo de los dientes

4º- 6º mes embarazo:
empiezan a calcificarse
los dientes de leche



entre el nacimiento y el año de tu bebé las coronas
de los dientes de leche terminan su calcificación

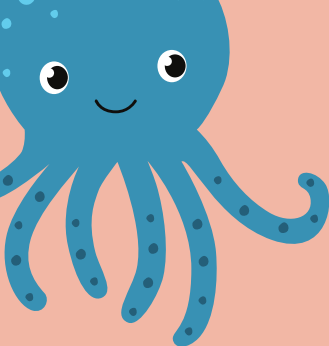
los gérmenes de los **dientes definitivos empiezan
a formarse desde la semana 3 de embarazo**
hasta el primer año del bebé



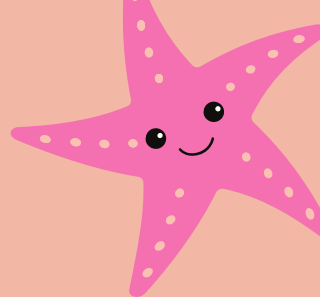
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





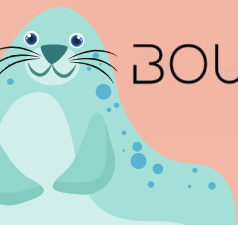
además...



Las enfermedades bucales también impactan en el **bienestar emocional** y la **calidad de vida** de la mujer embarazada



la **ansiedad** en el embarazo está relacionada con la depresión post-parto



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





hábitos saludables

dieta saludable



**evita azúcares libres
y edulcorantes**

mantente activa

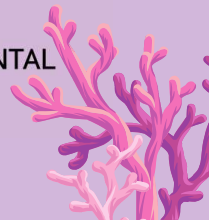


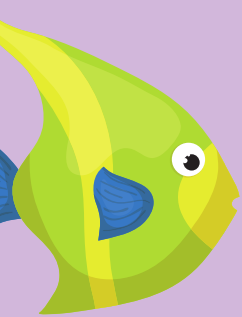
bebe suficiente agua



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





hábitos saludables

suplementos recetados por tu médico (ácido fólico, vit D, etc.)



cuida tus dientes y encías

relájate y haz lo que te haga feliz

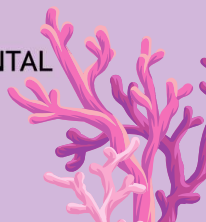


duerme suficiente



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





recuerda

una **dieta y estilo de vida saludable** durante el embarazo tiene **efectos importantes y duraderos en la salud** a largo plazo **de tus hijos**

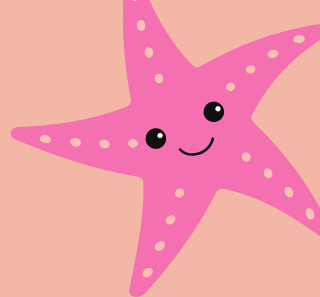
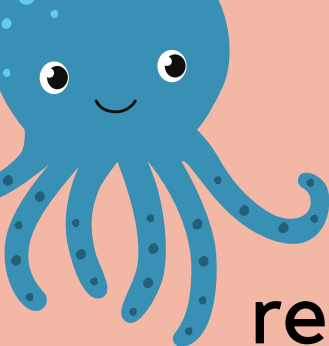


#cuidarteparapodercuidar
#porunageneraciónlibredecaries
#lacariessecuraencasa

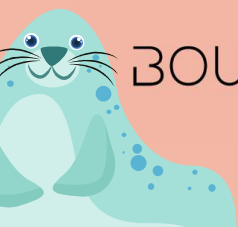
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





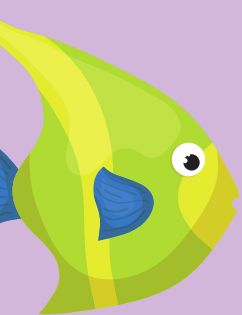
lecturas recomendadas



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





agradecimientos

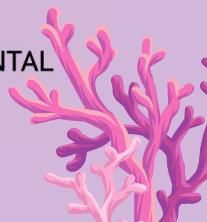
Como profesionales de la salud, l@s odontólogos@s tenemos la responsabilidad de informar a nuestros pacientes para ayudarles a prevenir enfermedades bucales y de hacer equipo con el resto de especialidades (ginecólogos@s, pediatras, fisioterapeutas, psicólogos@s, logopedas, matronas, etc.). Sólo así lograremos una generación libre de caries dental y de otras enfermedades prevenibles.

Muchas gracias a mis pacientes por confiar en mí. A mi equipo por el duro trabajo que hacen a diario. A mi familia por estar ahí siempre y a mis compañeros de profesión, por inspirarme para seguir aprendiendo.



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





bibliografía



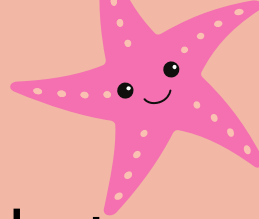
- Primeros mil días del bebé y su salud bucal. De Jenny Abanto, Murilo Feres, Danilo Duarte. Editora Napoleao. Quintessence Publishing Brasil.
- The Obstetric Origins of Health for a Lifetime. Barket et al: Clinical Obstetrics and Gynecology, vol. 56; 3: 511-519.
- Interventions with pregnant women, new mothers and other primary caregivers for preventing early childhood caries (Review). Cochrane Library.
- Wei Guang Bi et al (2019): Effect of periodontal treatment in pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis, The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, DOI:10.1080/14767058.2019.1678142.
- Odontopediatría: evidencias científicas para la conducta clínica en bebés y preescolares. De Jenny Abanto, Marcelo Bonecker; Jose Carlos Pettorossi Imparato; Maria Salette Nahas Pires Correa. Santos Publicações.
- Guía de salud bucal en gestantes (ALOP: Asociación Lationamericana de Odontopediatría).



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





estamos aquí para ayudarte



e-mail

odontopediatra.oviedo@gmail.com



visita nuestra **web**

www.bousonovargas.es



síguenos en **instagram**

[@odontopediatra.oviedo](https://www.instagram.com/odontopediatra.oviedo)

[@clinicadentalbousonovargas](https://www.instagram.com/clinicadentalbousonovargas)



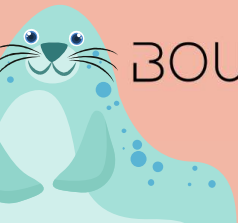
síguenos en **facebook**

[@clinicadentalbousonovargas](https://www.facebook.com/clinicadentalbousonovargas)



visita nuestro **blog**

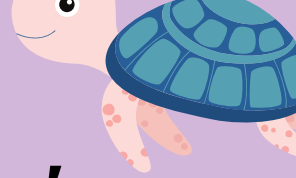
www.analadentistadelosniños.com



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





nuestras guías



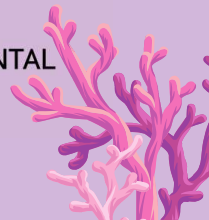
Si te ha gustado esta guía, puedes descargar las guías anteriores en:
www.bousonovargas.es

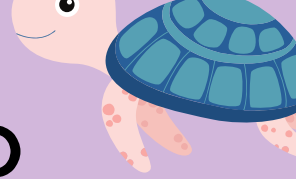
Las encontrarás en la sección "especial peques" de nuestra web



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

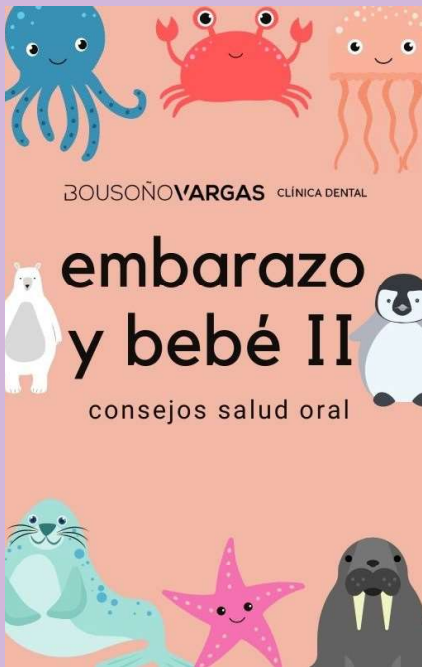
www.bousonovargas.es





muy pronto nueva guía

embarazo y bebé (2ª parte)

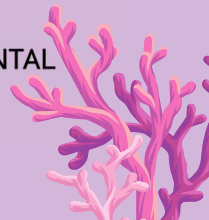


lactancia materna
biberón
chupetes
alimentación bebé
flúor
hogar dental
primera visita
manchas dientes
molestias erupción
higiene dental bebé
consejos



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





BOUSOÑO**VARGAS** CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es

