



Cuidado de sus dientes y encías

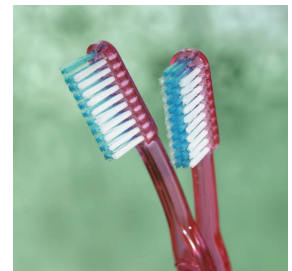
Cuidar de sus dientes y encías puede ayudar a prevenir el parto prematuro. Cepille sus dientes, pásese el hilo dental todos los días y hágase controles dentales regulares. No espere a ver a un dentista para problemas dentales que ya tiene o que se presenten durante el embarazo.

Controles dentales

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden hacer que sus encías se hinchen o sangren. Esto se denomina "*gingivitis gestacional*". Por lo general aparece durante el 2º o 3er. mes de embarazo y puede agravarse hasta el 8º mes.

Visite al dentista por lo menos una vez durante el embarazo para controlar si padece *gingivitis gestacional* u otros problemas dentales.

- Pregunte a su dentista si necesita una referencia a un *periodontólogo* (un dentista con formación especial en el tratamiento de enfermedad de las encías).
- Los trabajos dentales normales, como la limpieza dental, no deberían afectar a su bebé.
- Si piensa que tiene un problema dental, consulte de inmediato a su dentista. Los empastes, la endodoncia, el cuidado de sus encías y la extracción de dientes son seguros. Si es necesario, deben hacerse durante el embarazo.
- Pueden tomarse radiografías dentales solo con protectores seguros y adecuados.
- Cualquier infección, inclusive la *gingivitis gestacional* o la *periodontitis*, es causa de preocupación durante el embarazo. La *periodontitis* es la enfermedad de las encías. Destruye las estructuras, incluso los huesos, que sostienen los dientes.



Use un cepillo dental de cerdas suaves para cepillarse los dientes.

Medicamentos

- *La anestesia general* (medicamento contra el dolor que entra en su torrente sanguíneo) es segura **después** del primer trimestre.
- La mayoría de los antibióticos son seguros durante el embarazo, pero evite la doxiciclina y las fluoroquinolonas.
- Los medicamentos contra el dolor, inclusive los que tienen opioides, son seguros. Antes de usar ibuprofeno (Advil, Motrin, entre otros) durante su embarazo, hable con su proveedor de atención a la salud.



Si pasarse el hilo dental es un nuevo hábito, intente poner una nota en el espejo del baño como recordatorio.

- Algunos anestésicos locales, como la lidocaína, son seguros.

Consejos para el cepillado y la limpieza con hilo dental

- Cepille sus dientes con un cepillo de cerdas suaves des veces al día, luego de las comidas.
- Asegúrese de limpiar toda la superficie de los dientes, la parte delantera y trasera.
- Sostenga el cepillo dental en un ángulo en el que los dientes se unen a las encías. Mueva el cepillo en pequeños círculos para quitar la placa y aflojar los restos de comida que puedan haber quedado atrapados.
- La parte superior de los molares, los dientes con los que mastica los alimentos, se deben cepillar de atrás hacia adelante.
- También cepille su lengua para ayudar a reducir las bacterias de la boca.
- Tómese tiempo. Intente usar un temporizador para asegurarse de que se cepilla los dientes durante al menos dos minutos.
- Pásese el hilo dental una vez al día. Muchas personas se pasan el hilo dental antes de acostarse para que sus dientes están limpios mientras duermen. Si pasarse el hilo dental es un nuevo hábito, intente poner una nota en el espejo del baño como recordatorio.

Más consejos para tener encías y dientes sanos

- Coma alimentos sanos y limite los azúcares refinados. El azúcar puede causar caries y enfermedad de las encías.
- Consuma mucho calcio para mantener fuertes sus huesos y dientes.
- Coma alimentos con alto contenido de vitamina C, para fortalecer sus encías.
- Examine sus dientes y encías todos los días. Consulte a su dentista si:
 - Sus encías están rojas, sensibles, hinchadas, sangran con facilidad o parecen separarse de los dientes.
 - Tiene mal aliento que no desaparece.

Recursos para la atención dental

Si no tiene seguro dental:

- Póngase en contacto con el departamento de salud pública de su condado para informarse sobre opciones de atención dental gratuita o de bajo costo en su zona.
- El Departamento de Salud y Servicios Sociales (DSHS) cubre la atención dental autorizada para mujeres embarazadas. Necesitará una carta de su proveedor de atención a la salud durante el embarazo que indique cuándo es la fecha prevista para el parto.
- Si tiene DSHS/Medicaid, es posible que cumpla los requisitos del Plan comunitario de atención dental de la Escuela de Odontología de la Universidad de Washington. Llame al 206-616-6996 o visite el sitio en la red www.huskydental.org.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre la atención dental durante el embarazo, llame a su proveedor de atención a la salud.

Taking Care of Your Teeth and Gums

Taking good care of your teeth and gums may help prevent preterm birth. Brush and floss every day and get regular dental checkups. Do not wait to see a dentist for dental problems you already have or for ones that develop during pregnancy.

Dental Checkups

Hormone changes during pregnancy can cause your gums to swell or bleed. This is called *pregnancy gingivitis*. It often starts in the 2nd or 3rd month of pregnancy and may become more severe through the 8th month.

Visit your dentist at least once during your pregnancy to check for pregnancy gingivitis and other dental problems.

- Ask your dentist if you need a referral to a *periodontist* (dentist with special training in treating gum diseases).
- Normal dental work like teeth cleaning should not affect your baby.
- If you think you have a dental problem, see your dentist right away. Fillings, root canals, gum care, and having teeth pulled are safe. They should be done if needed during pregnancy.
- Have dental X-rays only with safe and proper shielding.
- Any infection, including pregnancy gingivitis or *periodontitis*, is cause for concern during pregnancy. Periodontitis is gum disease. It destroys the structures, including bone, that support the teeth.



Use a soft toothbrush when you brush.

Medicines

- *Systemic anesthesia* (pain medicine that enters your bloodstream) is safe **after** the first trimester.
- Most antibiotics are safe during pregnancy, but avoid doxycycline and fluoroquinolones.
- Pain medicines, including ones that contain *opioids*, are safe. Before using ibuprofen (Advil, Motrin, and others) during pregnancy, talk with your health care provider.



If flossing is a new habit, try putting a reminder note on your bathroom mirror.

- Some local numbing medicines, like lidocaine, are safe.

Brushing and Flossing Tips

- Brush your teeth with a soft toothbrush twice a day, after meals.
- Be sure to clean all surfaces of your teeth, front and back.
- Hold your toothbrush at an angle where your teeth meet your gums. Make tiny circles with the brush to remove plaque and loosen any food that may be trapped.
- Back-and-forth brushing is for the tops of your molars, the teeth you chew food with.
- Also brush your tongue to help reduce the bacteria in your mouth.
- Take your time. Try using a timer to make sure you brush for at least 2 minutes.
- Floss once a day. Many people floss at bedtime so their teeth are clean while they sleep. If flossing is a new habit, try putting a reminder note on your bathroom mirror.

More Tips for Healthy Teeth and Gums

- Eat healthy foods and limit refined sugar. Sugar can lead to tooth decay and gum disease.
- Get plenty of calcium to keep your bones and teeth strong.
- Eat foods that are high in vitamin C to strengthen your gums.
- Check your teeth and gums every day. See your dentist if:
 - Your gums are red, tender, swollen, bleed easily, or seem to pull away from your teeth.
 - You have bad breath that does not go away.

Resources for Dental Care

If you do not have dental insurance:

- Contact your county's public health department to learn about options for free or low-cost dental care in your area.
- The Department of Social and Health Services (DSHS) covers authorized dental care for pregnant women. You will need a letter from your pregnancy health care provider that says what your baby's due date is.
- If you have DSHS/Medicaid, you may be eligible for University of Washington's School of Dentistry's Community Dental Care Plan. Call 206-616-6996 or visit www.huskydental.org.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about dental care during pregnancy, call your health care provider.