

## Ir al Dentista Durante el Embarazo es Seguro

Si su última visita al dentista fue hace más de 6 meses, o si ha notado algún cambio en la boca durante el embarazo, haga una cita lo antes posible. Las citas dentales rutinarias son seguras durante el embarazo, pero acuérdesese de informar a su oficina dental en qué etapa de la gestación está usted cuando la programe.

Algunos medicamentos y anestésicos se pueden usar de forma segura durante y después del tratamiento dental, para que usted esté más cómoda. Dígale a su dentista qué medicamentos está tomando, con o sin receta médica. Podría ser necesario realizar una radiografía como parte del tratamiento dental, o de una emergencia dental que no puede esperar hasta después de nacer el bebé. No le tenga miedo a las radiografías, su dentista o higienista la cubrirán con un delantal protector de plomo que minimizará la exposición del abdomen.

## Nutrición

La nutrición es una parte importante de un embarazo sano. Los dientes de su hijo empezarán a formarse entre el tercer y el sexto mes. Para ayudar a que los dientes se formen correctamente, usted necesita nutrientes en abundancia, entre ellos, vitaminas A, C y D, proteínas, calcio y fósforo.

Si bien es normal que una mujer embarazada tenga más ganas de comer, picar con frecuencia puede aumentar su riesgo de caries. Si pica entre comidas, elija alimentos con poca azúcar y nutritivos para usted y su bebé, como frutas y vegetales crudos, yogur o queso, y siga los consejos dietéticos de su médico. Si está usted mareada o tiene náuseas frecuentes, trate de consumir pequeñas porciones de alimentos saludables, repartidas a lo largo del día.



## Consejos para Mantener una Boca Sana Durante el Embarazo

- Cepílese los dientes cuidadosamente durante dos minutos, dos veces al día, con pasta dental fluorada.
- Límpiase entre los dientes con hilo dental a diario.
- Siga una dieta sana. Si pica entre comidas, hágalo con moderación y evite alimentos azucarados.
- Visite a su dentista. Dígale que está embarazada y si ha notado algún cambio en su salud dental.
- Si necesita ayuda para controlar la placa dental, su dentista podría recomendarle que por las noches se enjuague con un enjuague bucal que prevenga

las enfermedades de las encías. Utilice enjuagues bucales que tengan el Sello de Aceptación de la ADA, para asegurarse de que su efecto es el deseado.

- Si tiene usted náuseas matutinas y vomita con frecuencia, pruebe a enjuagarse la boca con una cucharadita de bicarbonato disuelta en agua, en vez de cepillarse los dientes cada vez que vomita. Cuando los ácidos gástricos entran repetidamente en contacto con los dientes, pueden acabar desgastando el esmalte.

- Beba abundante agua fluorada.



## Gracias

a los siguientes patrocinadores por financiar Healthy Smiles from the Start



Para más información sobre los cuidados de la boca y los dientes, visite [MouthHealthy.org](http://MouthHealthy.org), el sitio web de la ADA exclusivo para pacientes.



© 2018 American Dental Association. Todos los derechos reservados.

## ¡Muchas felicidades por su embarazo!

¿Sabía usted que los beneficios de una buena salud dental empiezan mucho antes de que nazca su bebé? Los dientes de su hijo comienzan a desarrollarse entre los tres y los seis meses de embarazo. Usted puede empezar a cuidar la salud dental de su hijo temprano, si cuida bien su propia boca ahora. Si la boca de mamá está sana, también lo estará la boca del bebé.

## Cepillándose por Dos: Mantenga una Boca Sana Durante el Embarazo

Todo el mundo sabe que cepillarse los dientes es importante para tener una boca sana. ¿Pero sabía usted que debe cepillarse los dientes dos veces al día, al menos dos minutos, con pasta dental fluorada y usar hilo dental a diario? Esta combinación es especialmente importante ya que ahora se está usted cepillando por dos. También puede enjuagarse todas las noches con un enjuague bucal que contenga flúor.

En algunas mujeres, los variables niveles hormonales del embarazo pueden resultar en un aumento de placa dental, una capa pegajosa que se pega a los dientes y contiene bacterias. Esto puede conducir a una gingivitis del embarazo, una enfermedad que provoca que las encías se inflamen y sangren con facilidad. Cuando la gingivitis se deja sin tratar, puede evolucionar hasta convertirse en periodontitis, una forma más grave de enfermedad en las encías.

Usted puede prevenir la caries y la gingivitis manteniendo limpios sus dientes, especialmente en la zona del borde de la encía. Su dentista podría recomendarle también una limpieza profesional entre el cuarto y el séptimo mes de embarazo para ayudar a controlar la gingivitis.



# Healthy Smiles from the Start

Consejos para el Cuidado Dental de Mamás y Bebés



## Su Bebé Ya Está Aquí: Mantenga Sana esa Preciosa Sonrisa

Los 20 dientes primarios (de leche) ya están presentes en la mandíbula al nacer y generalmente empiezan a emerger de las encías alrededor de los 6 meses de edad. La mayoría de los niños ya tienen un juego completo de 20 dientes primarios a la edad de 3 años.

Los dientes de leche son importantes porque guardan espacio en la mandíbula de su hijo para los dientes permanentes. Cuando un diente de leche se pierde demasiado pronto, los dientes permanentes pueden moverse gradualmente hacia el hueco que éste ha dejado y dificultar que otros dientes permanentes encuentren sitio para salir. Esto puede torcer o apilar los dientes.

## Consejos para Prevenir la Caries del Biberón

La caries dental es la enfermedad más frecuente durante la niñez, aunque también es la más prevenible. La caries en la primera infancia es llamada a menudo caries del biberón. La causa más común de la caries en niños pequeños es la exposición frecuente y prolongada a bebidas azucaradas. Estos son algunos consejos para prevenir la caries del biberón:

- Ponga sólo agua, fórmula para bebés, leche o leche materna en los biberones. Evite llenar los biberones con líquidos como agua endulzada, jugo de frutas o refrescos.
- Los bebés deben terminarse su biberón antes de irse a dormir. Nunca acueste al niño con el biberón. Aunque contenga leche materna o fórmula para bebés, esto también puede causarle caries.
- Si su hijo usa chupete, dele uno que esté limpio; no lo moje en azúcar ni miel.
- Trate de no compartir saliva con su bebé al usar la misma cuchara o lamer el chupete para limpiarlo. La caries puede tener su origen al transmitirse las bacterias que la provocan de la madre al bebé.
- Después de alimentar a su bebé, límpiele las encías con una gasa o toallita húmeda.

## Dientes Primarios: Calendario de Erupción

	Aparición (edad en meses)	Mudanza (edad en años)
Incisivo Central	8-12	6-7
Incisivo Lateral	9-13	7-8
Canino (colmillo)	16-22	10-12
Primer Molar	13-19	9-11
Segundo Molar	25-33	10-12
Segundo Molar	23-31	10-12
Primer Molar	14-18	9-11
Canino (colmillo)	17-23	9-12
Incisivo Lateral	10-16	7-8
Incisivo Central	6-10	6-7

## Echando los Dientes

Los cuatro dientes de leche frontales generalmente salen o emergen de las encías entre los cuatro y los seis meses de edad, aunque algunos niños no tienen su primer diente hasta los 12 o 14 meses. Cuando los dientes empiezan a salir, algunos bebés pueden estar molestos, perder el sueño y volverse irritables, perder el apetito o babear más de lo normal. Su hijo puede tener las encías irritadas o sensibles cuando los dientes le empiecen a salir. Masajearle suavemente las encías con un dedo limpio o un paño húmedo puede resultar reconfortante. Puede que su dentista o pediatra le recomiende un chupete o un anillo de dentición. La Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no recomienda productos con benzocaína, un analgésico de venta libre, para niños menores de 2 años, excepto bajo la supervisión de su dentista o pediatra.



## Consejos para Limpiar los Dientes de su Bebé

Comience a lavarle la boca a su bebé desde los primeros días, limpiándole las encías con una compresa de gasa o toallita húmeda y limpia.



Para niños menores de 3 años



Para niños de 3 a 6 años de edad

- Cuando empiecen a salirle los dientes a su hijo hasta la edad de 3 años, cepíllele los dientes con suavidad dos veces al día con un cepillo de dientes de tamaño infantil y una cantidad muy pequeña de pasta de dientes fluorada aproximadamente del tamaño de un grano de arroz.
- A los niños de 3 a 6 años de edad, cepílleles los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chicharro. Asegúrese de que escupen la pasta de dientes.
- Hasta que usted esté cómodo con la idea de que su hijo se cepille los dientes solo, siga cepillándoselos dos veces al día con un cepillo dental de tamaño infantil y una cantidad pequeña de pasta dental con flúor. Una vez que su hijo tenga dos dientes que se toquen, debe empezar a pasarle el hilo dental a diario.

## Chuparse los Pulgares y Chupetes

La succión es un reflejo natural de los niños. La succión de pulgares, dedos, chupetes u otros objetos ayuda a los bebés a sentirse seguros y felices. Sin embargo, después de salir los dientes permanentes, la succión puede ocasionar problemas en el crecimiento adecuado de la boca y en el alineamiento de los dientes, y puede también ocasionar cambios en el paladar. Los chupetes pueden afectar los dientes básicamente de la misma manera que la succión de dedos y pulgares, pero a menudo es un hábito más fácil de eliminar. Los niños generalmente dejan de succionar entre los dos y los cuatro años de edad, o en el momento en que los dientes permanentes están listos para salir. Si nota usted cambios en los dientes primarios frontales de su hijo, o está preocupado por su hábito de chuparse el dedo, consulte a su dentista.

## La Primera Visita al Dentista del Bebé

Tan pronto como aparezca el primer diente de su hijo, puede usted programar una visita al dentista.

La ADA recomienda que la primera visita al dentista se realice dentro de los seis meses posteriores a la aparición del primer diente, pero no después del primer cumpleaños. No espere a que su hijo empiece la escuela, o a que haya una emergencia dental, para acostumbrarlo a ir al dentista. En la primera visita al dentista, usted puede esperar que el dentista:

- Examine al niño para ver si existen lesiones bucales, caries y otros problemas.
- Le haga saber si su hijo está en riesgo de desarrollar caries.
- Limpie los dientes de su hijo y le dé consejos para el cuidado diario.
- Le hable de la salida de los dientes, el uso del chupete y el hábito de chuparse el dedo.

Iniciar pronto una rutina dental pondrá a su bebé en camino correcto de tener desde el principio una sonrisa sana.

## La Primera Visita al Dentista

La ADA recomienda que la primera visita al dentista se realice dentro de los seis meses posteriores a la aparición del primer diente, pero no después del primer cumpleaños.

