

Mujeres embarazadas con enfermedades dentales tienen mayor probabilidad de tener bebés prematuros o de bajo peso debido a la infección.

La salud dental es importante durante el embarazo y no se debe descuidar. Caries y enfermedades de las encías son las dos causas más comunes de enfermedades bucales. Enfermedades dentales son causadas por bacterias que producen infecciones. Infecciones durante el embarazo pueden crear problemas a su bebé aun antes de nacer. Por lo tanto es de gran importancia que las madres se cuiden sus dentaduras y encías para que el bebé tenga un comienzo saludable en su vida.

Haciendo la Conexión de una Salud Bucal...

De Sonrisa a Sonrisa

Información acerca de la salud bucal

Hay muchos recursos informativos en el Internet acerca de la salud bucal. Como ejemplo citaremos varios “websites” que contienen información acerca de: proveedores de cuidados salud, embarazos y padres.

Recuerde de mantener la conexión entre su salud bucal y su salud general.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center (Centro de Recursos Maternales y de la Salud Bucal de los Niños)
<http://www.mchoralhealth.org>

American Academy of Pediatric Dentistry (Academia Americana de Odontología Pediátrica)
<http://www.aapd.org>

Connecticut Oral Health Initiative (Iniciativa de Salud Bucal del Estado de Connecticut)
<http://www.ctoralhealth.org>

American Dental Association (Asociación Dental de América)
<http://www.ada.org>

National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition (Coalición Nacional de Madres y Bebés Saludables)
<http://hmhb.org>

Para mayor información contacte:



Smiles Across Southeast Connecticut
(Sonrisas en Sureste de Connecticut)
943 North Rd.

Groton, CT 06340

Teléfono: 860-448-4045

Facsimile: 860-448-4885

Correo Electrónico: smilesacrosssect@comcast.net



THE COMMUNITY FOUNDATION
of Southeastern Connecticut

La Fundación Comunitaria del Sureste de Connecticut

Haciendo

La Conexión

La Salud
Dental de la
Madre Y
La Salud
de los Bebés



Mantenga la salud de su dentadura y encías durante el embarazo

La salud bucal es parte de la salud total de todas las personas. Durante el embarazo, las encías son más sensibles y tienden a inflamarse más de lo común. Mantener una higiene bucal adecuada es aun mas importante para la salud de la madre y del bebe durante el embarazo. Para mantener o mejorar la salud de los dientes y encías, siga las siguientes sugerencias:

- ✍ Cepílese los dientes 2-3 veces al día con un cepillo de dientes de cerda suave (no olvide de usar una pasta de diente que contenga fluoruro y de cepillarse la lengua y las encías).
- ✍ No comparta cepillos de dientes.
- ✍ Use frecuentemente la cinta dental (floss).
- ✍ Coma las meriendas azucaradas entre las horas de comidas, y cepílese después de comer los dulces (chupar caramelos baña los dientes y las encías con azúcar y produce un ácido que daña los diente y las encías).
- ✍ Cambie su cepillo de dientes cada 2-3 meses.
- ✍ Coma alimentos que contengan una cantidad alta de vitamina C (reesfuerzan las encías).
- ✍ Tome las cantidades recomendadas de vitamina y minerales.
- ✍ Déle una prioridad alta a la visita del dentista en su segundo trimestre.
- ✍ Planee tratamientos bucales agresivos solamente para casos netamente necesarios.
- ✍ Pare de usar tabaco y alcohol.

Niños: Del Nacimiento a los 18 Meses de Edad

Una buena salud bucal comienza tan pronto como el nacimiento sucede y de la misma manera comienzan las enfermedades. Mantenga la encías del nene o nena limpias para reducir el esparcimiento de bacterias, y provee una buena nutrición. De esta manera, su bebe tendrá una comienzo en la formación de dientes y encías sanas. Siga las siguientes recomendaciones:

- ✍ Sostenga su bebe mientras se toma su tetero (no soporte el tetero en una posición alta o ponga su bebe en la cama con el tetero)
- ✍ Limpie diariamente las encías del nene con un cepillo bucal para bebes o con un trapito mojado.
- ✍ No comparta las cucharas y vasos con su bebe.

Signos De Enfermedades Dentales

Algunas mujeres desarrollan problemas dentales durante el embarazo debido al cambio hormonal que sucede en el cuerpo. Otras- sin saber- tienen caries o enfermedades de las encías antes del embarazo.

Cuales son los signos?

- Mal aliento o sabor desagradables en la boca.
- Inflamación y enrojecimiento de las encías.
- Encías sensibles que tienden a sangrar.
- Dientes sensitivos.
- Masticar induce dolor.
- Pus alrededor de os dientes y encías.
- Sarro en la superficie de los dientes.

- ✍ Cuando los dientes comienzan a salir, ponga en el cepillo del bebe una cantidad pequeña (del tamaño de un guisante) de pasta de diente que contiene fluoruro, o utilice un trapito mojado con agua.
- ✍ No continúe con el uso del tetero una vez que el nene cumpla su primer año.
- ✍ A la edad de un año, lleve el nene a su primera visita al odontólogo.
- ✍ Inspeccione la boca del nene de la siguiente manera: levante el labio superior y observe si hay signos de infección. Los signos son manchas blancas o marrones dentro de la boca. Si observa tales manchas, llame inmediatamente al dentista.
- ✍ Limite las meriendas azucaradas o meriendas que se pegan a las encías; incluyendo aquellas que no se disuelven rápidamente.
- ✍ Nunca le de al nene bebidas gaseosas o bebidas de deportes.
- ✍ A medida que el bebe crece, enséñele las costumbres para una buena salud bucal: cepillarse los dientes, uso de la cinta dental, y comer alimentos nutritivos.

