

E blast Salud oral durante el embarazo

Cuando estás embarazada, es importante que sigas recibiendo cuidado dental, tanto para ti como para tu bebé. Durante el embarazo, los niveles elevados de estrógeno y progesterona pueden afectar la salud bucal. Estos cambios hormonales pueden provocar un mayor flujo sanguíneo a las encías, haciéndolas más sensibles. Algunos problemas dentales comunes durante el embarazo son:

- Mayor riesgo de enfermedad de las encías, incluyendo la gingivitis.
- Caries relacionadas con el ácido debido a las náuseas matutinas.
- Encías adoloridas o inflamadas.
- Sangrado de las encías.
- Mal aliento.

Mantener una buena salud oral durante el embarazo evita que las bacterias en la boca viajen por el corriente sanguíneo hasta la placenta, lo que puede generar infecciones y provocar un parto prematuro o bajo peso al nacer. Algunas recomendaciones para una buena salud oral son:

- Visitar al dentista, al menos cada seis meses.
- Cepillarse los dientes dos veces al día.
- Utilizar hilo dental diariamente.
- Reducir el consumo de dulces, refrescos y bebidas azucaradas.

Referencias:

<https://www.salud.pr.gov/CMS/529>

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/dental-work-while-pregnant>