

La boca de tu bebé.

- Cuanto más sana esté tu boca, más posibilidades tendrás de que también lo esté la de tu bebé.
- Si tu bebe necesita utilizar chupete procura que sea anatómico y lo más pequeño posible
- El pediatra deberá de revisar la boca de tu niño en los controles de salud que le realice.
- Si descubres algo que te preocupe en la boca de tu hijo o en cualquier caso a partir de los 3 años es conveniente que comiences a llevarlo al dentista.



- Si dejas al bebé de manera continuada con un biberón que contenga leche, zumo o cualquier otro preparado, se formarán unos ácidos en su boca que atacan el esmalte de los dientes y producen caries.
- Si tu bebé necesita dormirse o jugar con un biberón llénalo con agua.
- También la leche materna puede producir caries
- La limpieza de la boca del bebé debe comenzar desde el primer día de vida. Mientras no tenga dientes límpiale la encía con una gasa o una toallita, pide a tu pediatra que te indique cómo hacerlo.
- Cuando le salga el primer diente, cepíllaselo siempre que coma algo con cepillos dentales adecuados para su edad.
- Acostúmbrale a comer a sus horas y evita que picotee con frecuencia entre comidas pues esto supone ataques ácidos frecuentes en el esmalte de sus dientes y produce caries.



Departamento 9
Centros de Salud de
Païporta, Xirivella y Alaquas

EMBARAZO Y BOCA SANA



Carmen Llana Puy
Verónica Ausina Márquez

¿Qué puedes notar en la boca durante el embarazo?

- Encía enrojecida e inflamada.
- Mayor tendencia al sangrado.
- Ligera movilidad de los dientes.
- Dolor al cepillado.
- Aumento de la sensibilidad al frío, dulces o ácidos.

¿Porqué ocurre esto?

- Las variaciones hormonales que ocurren durante el embarazo favorecen el sangrado de las encías.
- Se producen cambios en la cantidad y composición de la saliva.
- La presencia de ácidos gástricos en la boca por reflujo o por vómitos hace que el esmalte dental se desmineralice.
- Se modifica la dieta, se come más veces y en general alimentos dulces o ricos en hidratos de carbono que desmineralizan el esmalte dental.

¿Puedes mejorar estos síntomas y evitar enfermedades de la boca?

Desde luego que si, con estas medidas tan sencillas

- Cepilla los dientes y la lengua después de las comidas con un cepillo medio o blando.
- Usa seda dental o cepillos interproximales 1 vez al día.
- Utiliza dentífricos con flúor para reforzar el esmalte dental.
- Realiza enjuagues con soluciones que contengan flúor durante 1 minuto una vez al día.
- Mastica o chupa chicles o caramelos que contengan XYLITOL, si no puedes cepillarte los dientes después de comer o si notas acidez o mal sabor de boca.
- Toma una alimentación adecuada. Tu médico te facilitará información detallada sobre los alimentos que es más adecuado tomar durante el embarazo. No abuses de las bebidas y comidas dulces y pegajosas.
- Acude a tu dentista para que te informe de los cuidados que necesitas durante este periodo tan importante de tu vida.

¿Se pueden hacer tratamientos en la boca durante el embarazo?

- Es conveniente que visites al dentista si deseas quedarte embarazada y en cualquier caso cuando sepas que lo estas.
- En el primer y tercer trimestre se pueden hacer revisiones, limpieza de boca, tratar el dolor o cualquier otra situación urgente.
- En el segundo trimestre se puede hacer cualquier tipo de tratamiento odontológico.

Advertencias

- El embarazo no quita calcio al diente.
- El embarazo no tiene que suponer pérdidas de dientes si realizas unos cuidados higiénicos correctos y te pones en manos de tu dentista.

