

Enjuague

El enjuague puede ayudar a limpiar la boca de restos de comida y suciedad.

Existen diferentes tipos de enjuague para circunstancias especiales.

1. El enjuague con agua puede neutralizar el ambiente ácido en la boca. Se recomienda el enjuague con agua cada vez que consuma alimentos o bebidas ácidas.
2. El enjuague antimicrobiano puede ayudar a reducir la cantidad de placa bacteriana y puede ayudar a prevenir la gingivitis. El uso de un enjuague antimicrobiano no sustituye el cepillado y el uso de hilo dental.



Se debe evitar lo siguiente con el bebé:

- ◆ Evite besar al bebé en los labios. Besar al bebé en los labios puede transmitir bacterias que causan caries de los padres a los bebés.
- ◆ El padre o cuidador debe evitar colocar el chupete en su boca para limpiarlo y luego devolvérselo al bebé.
- ◆ Evite acostar al bebé con un biberón en la boca. Esto puede ayudar a prevenir que los azúcares se depositen en los dientes y provoquen caries.
- ◆ Evite darle al bebé bebidas con alto contenido de azúcares ácidos, como bebidas de frutas, refrescos y jugos de frutas, durante el día o la noche para que se duerma.

¿Sabía qué?

- Durante el tercer y sexto mes de embarazo, los dientes del bebé están en desarrollo.
- Los bebés amamantados aún pueden tener caries. La leche materna contiene azúcar y los dientes del bebé deben limpiarse con un paño limpio y húmedo todos los días.
- Después de beber una bebida con un pH altamente ácido, la boca puede tardar entre 30 y 40 minutos en recuperar un nivel de pH favorable.
- Existen azúcares líquidos y azúcares pegajosos. Los azúcares líquidos, como los refrescos y los jugos de frutas, se deben consumir con una pajilla para evitar el contacto con los dientes. Enjuagarse con agua después de beber estas bebidas puede ayudar a neutralizar la boca. Los azúcares pegajosos, como los caramelos, pueden permanecer en la boca más tiempo que los azúcares líquidos.
- Masticar chicle sin azúcar que contenga xilitol puede estimular el flujo de saliva después de las comidas y ayudar a prevenir las caries al reducir los ácidos de la placa y fortalecer los dientes.



Referencias:

¹ American Dental Association. (2019). Embarazo. Extraído de <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

² Harris, N., Garcia-Godoy, F. y Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7.ª edición). Nueva Jersey: Pearson Education.

Cuidado dental para embarazadas

Cuidar la salud general es muy importante durante el embarazo. La salud dental es igual de importante y puede afectar la salud del bebé en desarrollo.



VANDERBURGH COUNTY
HEALTH
DEPARTMENT
Prevent. Promote. Protect. Partner.



Consejos de salud bucal durante el embarazo

- Si vomita, enjuáguese la boca con agua para eliminar el ácido dañino que puede afectar sus dientes.
- Esté alerta a los síntomas de dolor o sensibilidad en los dientes al morder o comer alimentos calientes o fríos.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento para la salud bucal para tratar el dolor de dientes o las náuseas.
- Se recomiendan visitas regulares al dentista para limpiezas y controles profesionales.
- Sustituya los dulces por frutas y verduras frescas.
- Lleve una dieta equilibrada. Coma bocadillos con moderación.
- Evite el tabaco, el alcohol y las sustancias nocivas.
- Recuerde: Cepílese, use hilo dental y enjuáguese.

Gingivitis del embarazo

Las hormonas son la causa más común de esta forma leve de enfermedad de las encías que afecta a las mujeres embarazadas.

- Encías inflamadas y de color rojo brillante
- Encías sensibles al tacto
- Aumento del sangrado de las encías
- Disminuye después del parto



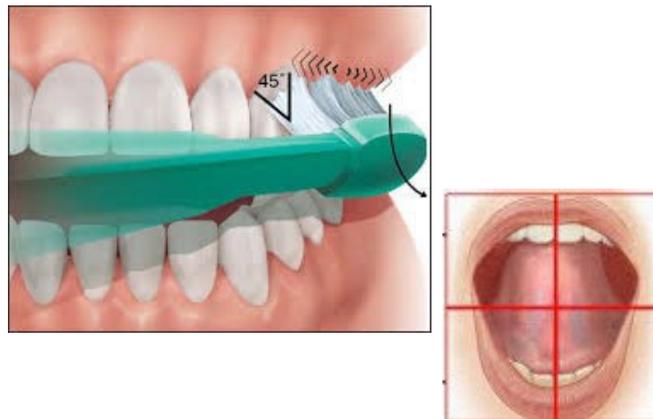
Mayor riesgo de desarrollar caries durante el embarazo

- Las náuseas y los vómitos pueden dejar ácido estomacal en los dientes, lo que provoca erosión dental.
- Chupar caramelos, los antojos alimentarios y el consumo frecuente de carbohidratos refinados entre comidas pueden aumentar el riesgo de desarrollar caries.
- El aumento de las náuseas o las arcadas pueden posponer el cuidado bucal diario durante el embarazo.

Técnica de cepillado

El cepillado dental puede eliminar la placa, los alimentos y las manchas de la cavidad bucal. El cepillado debe realizarse 2 veces al día, por la mañana y por la noche.

1. Comience con un cepillo de dientes suave, apuntando en un ángulo de 45 grados con las puntas del cepillo hacia el tejido de las encías.
2. Con una presión muy ligera, mueva las cerdas suavemente sobre el tejido.
3. Se puede cepillar cada cuadrante de la boca durante 30 segundos, lo que suma un total de 2 minutos para toda la boca.



Técnica de uso del hilo dental

Los suplementos de hilo dental y el cepillado diario pueden eliminar la placa y los alimentos en áreas difíciles de alcanzar entre los dientes para prevenir la acumulación de sarro, controlar el sangrado y reducir el mal aliento.

Existen diferentes métodos para usar el hilo dental, como el hilo dental en sí y los palillos con hilo dental.



1. Para medir el hilo dental, extienda la longitud del hilo desde el dedo medio hasta el codo.
2. Enrolle la mayor parte del hilo alrededor del dedo medio y el resto del hilo alrededor del mismo dedo de la otra mano.
3. Con un movimiento de vaivén, deslice suavemente el hilo dental entre los dientes. Una vez que pase el punto de contacto (donde los dientes se tocan), forme una C abrazando el diente y deslizando el hilo hacia arriba y hacia abajo hasta que la superficie esté limpia. Repita el procedimiento en ambos lados de la papila.

