



GUÍA

EMBARAZO Y SALUD ORAL



Promoción y prevención de salud oral en el embarazo.



INDICE

1. INTRODUCCIÓN-OBJETIVO.
2. COMPLICACIONES ORALES DEL EMBARAZO: ¿CUALES SON LOS CAMBIOS?.
3. VÓMITOS DURANTE EL EMBARAZO, CONSEJOS DE CUIDADOS.
 - 3.1. CONSEJOS ORALES CUANDO HAY VÓMITOS EN EL EMBARAZO.
4. ATENCIONES ESPECIALES CON LA EMBARAZADA: RECOMENDACIONES GENERALES.
 - 4.1.¿QUÉ TRATAMIENTOS DENTALES ME PUEDO REALIZAR DURANTE EL EMBARAZO?
5. ¿CÓMO CUIDO MI BOCA DURANTE EL EMBARAZO? CONSEJOS.
 - 5.1. CEPILLADO DE DIENTES.
 - 5.2. LIMPIEZA INTERPROXIMAL O INTERDENTAL.
 - 5.3. LIMPIEZA DE LENGUA.
 - 5.4. USO DE COLUTORIOS.
 - 5.5. CUIDA LO QUE COMES.

1. INTRODUCCIÓN-OBJETIVO

El objetivo de esta guía es ofrecer información y consejos de cuidado oral a las embarazadas que les ayuden a prevenir las enfermedades orales y pueda servir de apoyo para resolver sus dudas.

Todo el organismo de la mujer embarazada se prepara para el largo proceso durante el cual tendrá que alojar el feto y cubrir sus necesidades metabólicas.

En este proceso la mujer embarazada segrega una serie de hormonas, estrógeno y progestágenos, que modifican el entorno de la encía facilitando el aumento de la inflamación con mayor sangrado y aumento del grosor de los tejidos periodontales, además también hay ciertos cambios en la saliva, tanto en cantidad como en calidad, que pueden favorecer la aparición de caries.

Es por lo que conocer cómo podemos cuidar nuestras encías y dientes nos ayudara a conservar nuestra salud bucodental en esta etapa de nuestras vidas.



2. COMPLICACIONES ORALES DEL EMBARAZO: ¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS?

Los dientes, las encías y la mucosa de la boca pueden verse afectados por los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo, hay un aumento muy importante de estrógenos y progesterona que pueden aumentar la inflamación de las encías, lo que hace necesario el cuidado bucal durante todo el embarazo.

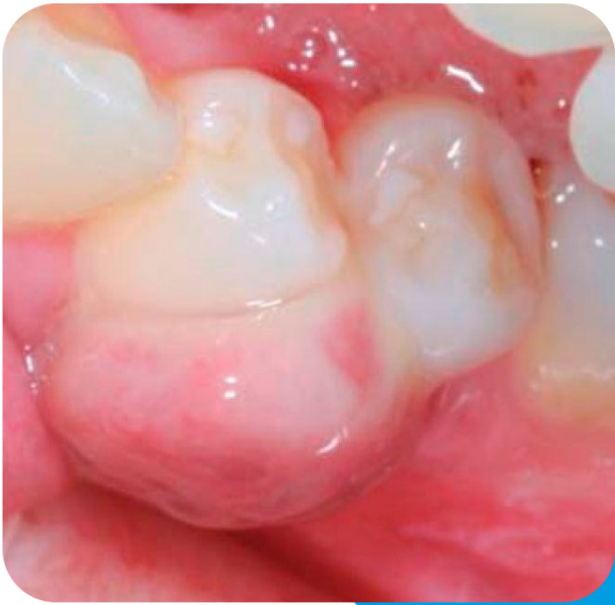
Entre las alteraciones más frecuentes que se producen en nuestra boca podemos encontrarnos:

Gingivitis gravídica:

Más frecuente en el segundo trimestre del embarazo, relacionada con mala higiene, la dieta, la respuesta inmune, alteraciones hormonales y vasculares.

El aumento de estrógeno y progesterona produce vasodilatación capilar favoreciendo el exudado y la permeabilidad gingival, sin embargo, la placa gingival es el factor causante principal para la aparición de la gingivitis.





Granuloma del embarazo:

También llamado **Epulis del embarazo o tumor del embarazo**.

Es un crecimiento localizado de la encía que suele remitir después del parto.

Lo habitual es encontrarlo en los primeros meses del embarazo durante el primer y segundo trimestre.

Enfermedad periodontal:

Durante el embarazo se produce la hormona relaxina, cuya función es relajar las articulaciones para facilitar el parto, y también actúa en el ligamento periodontal que es la estructura que ayuda a sujetar los dientes, lo que puede provocar una ligera movilidad dentaria que tiende a desaparecer después del parto.



Esta enfermedad puede agravarse si la futura mamá no tiene una correcta higiene.

Las mujeres con presencia de periodontitis (enfermedad de las encías) junto con otros factores de riesgo como el tabaco y el alcohol hacen que aumente considerablemente el riesgo de sufrir partos prematuros y niños de bajo peso al nacer, esto es debido al aumento de los niveles de prostaglandinas y las hormonas endocrinas favorecerían las contracciones uterinas tempranas.



Caries dental:

Existe la creencia de que se produce una desmineralización debida a la perdida de calcio para “el nuevo ser” pero, de esta teoría no hay ninguna evidencia científica.

Sin embargo, la mujer embarazada está sometida a unas condiciones que le hacen “sensible” a padecer esta enfermedad.

Se ve alterada la composición salival y la flora oral produciéndose xerostomía fisiológica que favorece la aparición de caries.

El embarazo suele acompañarse de alteraciones en el estilo de vida:

- Disminución del cepillado ligado o no a la presencia de náuseas y vómitos, incrementándose los depósitos de placa dental en la superficie de los dientes.
- Rompiendo mitos: “se dice que la madre pierde un diente por cada bebe”, no hay ningún estudio en la literatura médica para apoyar esta afirmación. La pérdida de dientes en las mujeres embarazada es probable que refleje su mal estado de salud oral previo al embarazo.



A pesar de que estos cambios fisiológicos ocurren a todas las embarazadas no todas presentan las alteraciones descritas.

3. CONSEJOS PARA EVITAR LOS VÓMITOS DURANTE EL EMBARAZO



Vómitos del embarazo:

Ciertas hormonas placentarias provocan náuseas, sobre todo en el primer trimestre. Las náuseas pueden acabar en vómitos, con el efecto lesivo del contacto con el contenido ácido del estómago sobre los dientes.

CONSEJOS PARA EVITAR LOS VÓMITOS EL EMBARAZO:

- Si las náuseas se producen a primera hora del día, esperar unos diez minutos y comer algo sólido y con hidrato de carbono (snack saludable como la fruta) al levantarse. Así se compensa la hipoglucemia (déficit de azúcar en la sangre) y es más difícil que aparezca el malestar.
- Es mejor que el desayuno no contenga líquidos. Cuando ya haya pasado el momento más difícil, a las tres o cuatro horas, se intentarán tomar líquidos en el desayuno.
- Bajar el ritmo de actividad, ya que los vómitos y el malestar generan fatiga.
- Tomar líquidos a menudo para reponer el agua y las sales perdidas.

3.1. CONSEJOS ORALES CUANDO HAY VÓMITOS EN EL EMBARAZO

Mucha higiene oral ya que puede aumentar el riesgo de caries dental. Enjuagarse inmediatamente después de vomitar o con agua o con un colutorio de fluor. Esto reduce y neutraliza la cantidad de ácido en la boca. Tras el enjuague, deje pasar al menos 30 minutos para cepillarse los dientes correctamente. Es recomendable, cepillar tras esos 30 minutos 3 veces al día durante mínimo 2 minutos cada vez. Repetir estos pasos tantas veces como vomite.



Enjuagarse inmediatamente después de vomitar o con agua o con un colutorio de fluor.

4. ATENCIONES ESPECIALES CON LA EMBARAZADA: RECOMENDACIONES GENERALES.

• Tratamientos bucodentales:

Durante el embarazo se pueden realizar procedimientos rutinarios de obturación de caries (empastes), tratamiento de conductos (endodoncia o “matar el nervio”), profilaxis o “limpiezas de boca”, raspado y alisado radicular (tratamiento de encías) o extracciones dentarias. Hay que tener siempre en cuenta que el segundo trimestre es el más favorable para todos los tratamientos.

El diagnóstico precoz de caries durante el embarazo es primordial. Lesiones incipientes (manchas blancas por desmineralización) pueden ser tratadas de forma no invasiva con la aplicación de geles/barnices de flúor y/o remineralizantes.

• Radiografías dentales:

El diagnóstico radiológico es una importante ayuda para el tratamiento dental y es considerado seguro en la embarazada, utilizando siempre la protección adecuada con delantal plomado y protección+L tiroidea. Siempre a valorar por los profesionales dentales.



4.1. ¿QUÉ TRATAMIENTOS DENTALES ME PUEDO REALIZAR DURANTE EL EMBARAZO?

Lo ideal sería poder tratar la patología periodontal y las caries dentales antes del embarazo. La principal razón es que así se evitarían los riesgos de efectos adversos en la gestación, tanto para la madre como para el bebé. El tratamiento de las caries previo a la concepción tendría el efecto de minimizar el riesgo de transmisión futura de bacterias al recién nacido a través de hábitos en los que interviene la saliva.



El mejor momento para realizar los tratamientos dentales en la mujer embarazada es el segundo trimestre de gestación, porque ya han finalizado los cambios que permiten formar los órganos del embrión y hay menores riesgos para el bebé. Pero se deben hacer tratamientos de emergencia si fuera necesario en cualquier etapa del embarazo.

También debes saber que la realización de profilaxis profesional o “limpieza de boca” se puede realizar en cualquier momento del embarazo, si bien es cierto que en el tercer trimestre es mejor que las sesiones sean cortas (a ser posible) ya que cuando la embarazada se encuentra tumbada boca arriba, el útero puede comprimir la vena cava inferior originando el síndrome hipotensivo en decúbito supino (boca arriba).

Esto sucede en una de cada cinco mujeres y puede evitarse si nos colocamos en posición semisentada durante la realización de nuestro tratamiento en el sillón dental.

5. ¿CÓMO CUIDO MI BOCA DURANTE EL EMBARAZO? CONSEJOS:



Acude a tus profesionales dentales, dentro de los cuales esta tu higienista dental, para una revisión dental general, así te podrán aconsejar que cuidados individuales de higiene bucodental debes tener, y si es preciso realizarte una profilaxis profesional, de ése modo te aseguras tener una óptima salud bucal durante toda tu gestación. Es muy importante cuidar dientes y encías en el embarazo.

5.1 CEPILLADO DE DIENTES.

Cepillar los dientes tres veces al día, bien sea con cepillo manual o eléctrico, cada cepillado debe durar un mínimo de 2 minutos, y usar pasta dental fluorada. Se recomienda, de forma general, pasta con 1.450 partes por millón de flúor (ppm) y poner sobre el cabezal del cepillo la cantidad equivalente al tamaño de un guisante.

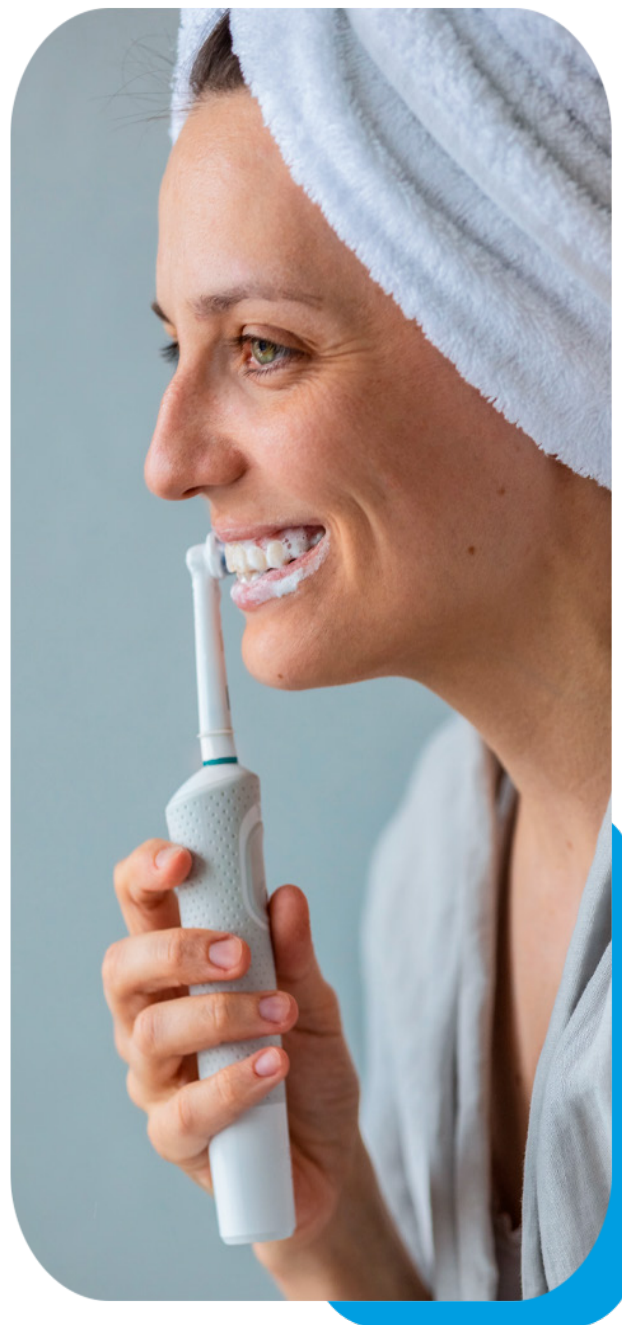


Tu higienista dental te puede asesorar sobre como realizar tu cepillado de dientes y como realizar tu higiene interdental.

Técnica de cepillado:

Un correcto cepillado es aquel que elimina la placa dental y restos de alimentos de todas sus superficies dentales y margen gingival:

- Cepillar todas las superficies dentarias (externas, internas y las de masticación).
- El cepillado no debe abarcar más de dos dientes y se deben hacer movimientos repetitivos en la misma superficie durante unos segundos (entre 5 a 10).
- No debemos hacer excesiva presión, ya que no limpiamos más y podemos dañar dientes y encías.
- Es importante establecer un orden de cepillado y repetirlo cada vez que nos cepillemos los dientes, de este modo ninguna zona quedara sin cepillarse.
- Actualmente se recomienda no enjuagar con agua tras el cepillado.
- Sí utilizamos cepillos eléctricos recargables de cabeza redonda lo colocaremos de modo horizontal en cada diente durante 5 a 10 segundos, dejándolo realizar sus movimientos de oscilación-rotación.



Usar hilo dental, cinta dental y/o cepillos interdentales a diario.

5.2. LIMPIEZA INTERPROXIMAL O INTERDENTAL.

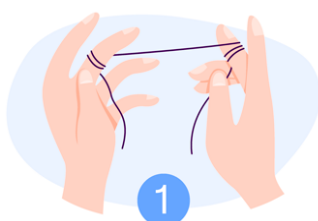
La seda dental:

La seda dental y cintas dentales nos permiten eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos que se depositan en los espacios entre los dientes, los denominados espacios interproximales, donde los filamentos del cepillo no van a poder entrar.

¿Cómo usamos la seda dental?

Cortamos un trozo de unos 45 cm y lo enrollamos en el dedo medio de ambas manos, para después poder sujetar la seda con el dedo índice y pulgar dejando un trozo de unos 2 cm entre los dedos, a continuación, se introduce en el espacio interproximal realizando movimientos “en sierra” hasta saltar el punto de contacto de los dientes, una vez superado este se debe abrazar el diente en forma de “c” y deslizar la seda hasta la encía (surco gingival), repitiendo esta acción en la otra superficie interproximal. Al terminar, se repite el movimiento de sierra para sacar la seda del espacio y repetir la misma acción en cada espacio con un trozo de seda limpia.

CÓMO USAMOS LA SEDA DENTAL



1
Corta aproximadamente 45 cm de hilo dental y enróllalo alrededor del dedo medio en ambas manos.



2
Introduce el hilo en el espacio interproximal y realiza movimientos suaves 'en sierra'



3
Abrazar el diente en forma de "c" y deslizar la seda hasta la encía



4
No olvides limpiar los espacios entre los dientes más lejanos



Si no somos capaces de usar la seda con nuestros dedos existen herramientas que no pueden facilitar su uso, son los arcos dentales y los aplicadores de seda.

Los cepillos interdientales:

Hay que recordar que con estos cepillos lo que queremos limpiar es el espacio entre un diente y otro. Una de las primeras consideraciones que debemos tener en cuenta es el tamaño del cepillo que vamos a utilizar, el cual debe ser el adecuado al tamaño del espacio que queremos higienizar, si tenemos dudas para hacer esta elección nuestra higienista dental nos puede ayudar para saber cuál es la mejor opción.

Debemos sujetar el mango del cepillo en un ángulo de 90 grado respecto al espacio que queremos limpiar, e introducirlo realizando un movimiento de dentro a fuera, que permita que toda la longitud del cepillo recorra el espacio. Debe entrar de manera ajustada en el espacio interproximal sin requerir fuerza excesiva para su aplicación.

Otra consideración importante es que debemos limpiar el cepillo cada vez que cambiemos de espacio interdental, esto lo podemos hacer con agua, así nos aseguramos de que está completamente limpio en cada espacio.

Estos cepillos tienen menos duración, por lo que cuando veamos que están deteriorados los debemos desechar.



5.3. LIMPIEZA DE LENGUA.

Limpiar la lengua a diario, ya que en el dorso lingual se alojan bacterias y restos de alimentos. Lo puedes hacer con tu cepillo de dientes o con un raspador lingual. Lo más recomendable es que saques la lengua y la cepilles con movimientos expulsivos, es decir, de dentro hacia afuera, limpiando tu cepillo o raspador después de cada pasada.



5.4. USO DE COLUTORIOS.

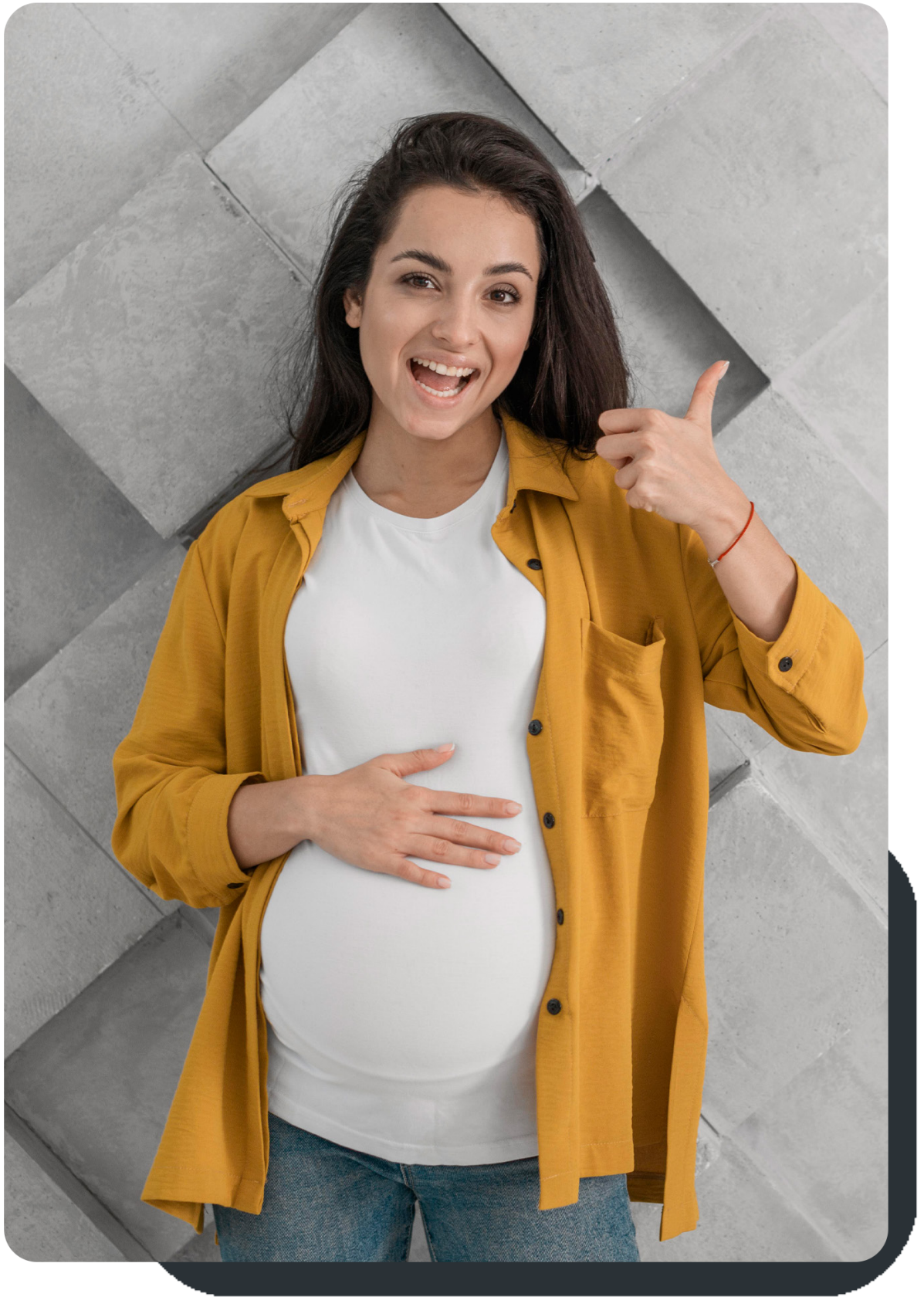
Puedes usar colutorios que contengan flúor en bajas concentraciones, esto te ayudara a minimizar la desmineralización del esmalte y prevenir la erosión dental y la caries. El flúor nos ayuda a fortalecer el esmalte dental, por lo que un enjuague de uso diario en un buen ayudante para complementar nuestra higiene oral.

5.5. CUIDA LO QUE COMES.

Comer de manera saludable: reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y sobre todo evitar los azúcares añadidos, muy presentes en los alimentos procesados y ultraprocesados, sustitúyelos por frutas, verduras y hortalizas. El agua es un gran aliado durante tu embarazo.



RECUERDA: Tu objetivo es mantener la salud bucodental de tus dientes y de tus encías durante la gestación.





COLEGIO PROFESIONAL DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID

PASEO DE LA CASTELLANA 143, 1º C EDIFICIO CUZCO I - 28046 MADRID

AUTORAS:

- ELIANA OTTAVIANO (HIGIENISTA DENTAL)
- MARTA ESTEVEZ SANCHEZ (HIGIENISTA DENTAL)
- LEONOR MARTIN-PERO MUÑOZ (HIGIENISTA DENTAL)



Bibliografía:

SÍGUENOS EN:

