

# ¡SALUD DENTAL DURANTE EL EMBARAZO *es importante!*

**¿Sabía usted que las infecciones bucales durante el embarazo pueden perjudicar tanto a la madre como al bebé?**

- Las infecciones bucales pueden provocar una enfermedad llamada preeclampsia, que es la principal causa de muerte en una madre embarazada y limita el flujo sanguíneo a su bebé.
- Las infecciones bucales aumentan el riesgo de padecer el síndrome del bebé prematuro y de bajo peso al nacer, que incluye:
  - o Problemas respiratorios
  - o Mayor riesgo de infecciones
  - o Problemas digestivos
  - o Síndrome de falta de crecimiento
  - o Síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)

**¿Cuáles son los signos de una infección bucal?**

- Mal aliento
- Encías rojas, hinchadas o sangrantes
- Encías sueltas que se separan mostrando más el diente
- Nuevos espacios entre los dientes
- Dolor de muelas u otros dolores

**¡Llame inmediatamente a su dentista si tiene dolor, hinchazón o cree tener una infección bucal para evitar problemas para usted y su bebé!**



## ¿Cómo puedo tener una buena salud oral durante el embarazo?

- Visite al dentista antes y durante el embarazo. Las visitas al dentista son seguras. Las limpiezas dentales ayudan a mantener los dientes y las encías sanos.
- Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos con pasta de dientes con flúor.
- Use hilo dental una vez al día. Se está cepillando y usando el hilo dental por usted y por su bebé.
- Enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua después de vomitar. El ácido de su boca puede debilitar el esmalte de sus dientes.
- Beba agua con flúor para ayudar a fortalecer los dientes y prevenir las caries.
- Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para ayudarle a elegir alimentos saludables.
- Mastique xilitol o chicles sin azúcar.
- Haga ejercicio para sentirse más cómoda durante el embarazo. Consulte siempre con su médico si el ejercicio es seguro para usted y para su bebé.
- Deje de consumir tabaco, drogas y alcohol. La Línea de ayuda para dejar el tabaco de Missouri ofrece orientación y apoyo para dejar de fumar. Llame al 800-Quit-Now (800-451-0669) o visite [www.quitnow.net](http://www.quitnow.net).

---

### Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri

Oficina de salud dental

PO Box 570

Jefferson City MO 65102-0570

573-751-5874 ● [oralhealth@health.mo.gov](mailto:oralhealth@health.mo.gov)

[oralhealth.mo.gov](http://oralhealth.mo.gov)

Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Las personas sordas, con problemas auditivos o con una discapacidad del habla pueden llamar al 711 o al 1-800-735-2966.

