

## EMBARAZO Y SALUD ORAL

Durante el embarazo no descuide su boca; los diferentes cambios que se producen en él afectan a la salud oral, siendo, entre otros:

- Las náuseas y los vómitos, que pueden ocasionar erosiones del esmalte.
- Las modificaciones de los hábitos alimentarios como el aumento de la frecuencia de ingestas (“picoteo”); el rechazo a ciertos alimentos y la predilección por productos azucarados pueden producir caries.
- La inflamación de encías (gingivitis).



## RECOMENDACIONES

1. Acuda a revisión con el dentista, antes, durante y después del embarazo. Los tratamientos se harán preferiblemente en el segundo trimestre.
2. Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta dental fluorada y use seda dental para la limpieza entre los dientes.
3. Evite alimentos azucarados. Sobre todo los pegajosos y los que se toman entre las principales comidas.
4. Enjuáguese con agua tras los vómitos. Si estos son frecuentes, o cuando lo indique el dentista, realice enjuagues con flúor.



## LACTANCIA MATERNA

La Organización Mundial de la Salud, la Unión Europea y el comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría recomiendan, la lactancia materna “exclusiva” durante los seis primeros meses y “complementaria” hasta los dos años.

La lactancia materna es importante:

- Por sus beneficios nutritivos, inmunológicos y emocionales para el bebé.
- Favorece el posicionamiento correcto de las arcadas dentarias.
- Facilita la respiración nasal del bebé.
- Ayuda a la correcta posición de la lengua.



## HIGIENE BUCAL DEL BEBÉ

- DESDE EL NACIMIENTO, limpie la boca del bebé al menos una vez al día aprovechando la hora del baño, con una gasa humedecida.
- No deje al bebé acostado con el biberón.
- TRAS LA ERUPCIÓN DEL PRIMER DIENTE (alrededor de los seis meses), realice la higiene bucal tras las comidas o al menos dos veces al día con una gasa humedecida o un cepillo de dientes ultrasuave.



## PREVENCIÓN E HIGIENE

Por razones de higiene y seguridad, es aconsejable evitar ciertos hábitos:

- No comparta utensilios con su bebé. La saliva contiene bacterias, que podría transmitir a su hijo; por ello, no contamine la cuchara, el chupete o el biberón.
- No permita que las mascotas chupen la cara o boca del bebé.



# SALUD BUCODENTAL MATERNO INFANTIL

