



El embarazo es una ocasión de gran emoción y cambios. También es ocasión para prestar más atención a su cuidado dental.

Es posible que haya escuchado que se pierde un diente por cada embarazo o que su bebé en desarrollo tomará el calcio que necesite de sus dientes. Ambos son mitos; sin embargo, señalan hacia la necesidad de un buen cuidado dental y una buena nutrición durante el embarazo.

La pérdida de dientes que ocurre en ocasiones durante su embarazo usualmente es el resultado de degeneración dental o enfermedades de las encías. Durante el embarazo, las mujeres son más propensas a ambas condiciones por una variedad de razones.

Ambas, la enfermedad de la encía y la caries dental son causadas por la formación de placa. La placa es la capa pegajosa, sin color que se forma diariamente sobre sus dientes. Los ácidos y toxinas producidas por la bacteria contenida adentro de la placa son las causas de la caries dental y la inflamación y la enfermedad de los tejidos de las encías. Cepillar los dientes y utilizar hilo dental son las dos maneras más eficaces de remover la placa de sus dientes y mantener saludables las superficies de los dientes y los tejidos de las encías.

Los cambios hormonales durante el embarazo hacen a los tejidos de las encías más susceptibles a la inflamación y al sangrado. Esta condición se conoce como "gingivitis del embarazo". Mientras que la sensibilidad y sangrado fácil están asociados con la gingivitis, esto sucede más fácilmente durante el embarazo; es la acumulación de placa sobre sus dientes, y no los cambios hormonales, la mayor causa de esta condición.

Aumento en los patrones de alimentación, lo cual es muy común en las mujeres embarazadas, combinado con la falta de prácticas de higiene oral contribuyen al aumento en la formación de placa y el aumento de niveles de gingivitis y la caries dental que puede suceder durante el embarazo.

## ¿Qué hay de mi bebé?

Existen otras buenas razones para tener un buen cuidado de la salud oral durante su embarazo, además de su propia salud dental. Las investigaciones sugieren que la enfermedad severa de la encía (enfermedad periodontal) está relacionada con parto prematuro y bajo peso al nacer.

Además, ya se sabe que las madres son la fuente más común de transmisión de la bacteria que causa caries dental a sus infantes. Los bebés no nacen con la bacteria que causa caries dental. En vez, éstos son "infectados" en algún punto de los primeros años de su vida. Ahora se sabe que las madres que tienen bocas saludables, libres de degeneración dental activa, son mucho más propensas a tener bebés saludables y libres de caries dental y viceversa. Una decisión sobre mantener su boca saludable y tratar la caries dental que surge durante su embarazo también es una decisión para ayudar a proteger la salud oral de su bebé.

## La buena nutrición es importante también.

La comida que usted ingiere durante su embarazo afecta todos los aspectos de la salud de su bebé en desarrollo, incluyendo sus dientes, sin mencionar su propia salud.

Los dientes de su bebé comienzan a desarrollarse debajo de las encías de éstos entre el tercer y sexto mes de embarazo; por lo tanto, consumir los nutrientes adecuados es especialmente importante en ese momento. Una cantidad suficiente de proteína, calcio, fósforo y vitaminas A, C y D ayudarán a garantizar dientes saludables para su bebé. El fluoruro es un mineral importante para el desarrollo de dientes saludables. Una vez nazca el bebé, su dentista y el pediatra del bebé le aconsejarán sobre la cantidad óptima de fluoruro para proteger sus dientes y los dientes de su bebé.