



Repasa sobre la salud oral

Embarazo y salud oral

El embarazo es un período emocionante para la vida de una mujer. Es seguro e importante obtener atención de la salud oral durante el embarazo. Por ejemplo, las mujeres embarazadas pueden hacerse una limpieza dental, se les puede tomar radiografías y recibir tratamiento. Prevenir la enfermedad oral puede ayudar a mantener a las mujeres sanas durante el embarazo.

Este número de *Repasa sobre la salud oral* trata las preocupaciones de la salud oral durante el embarazo y ofrece consejos para el personal de Head Start para ayudar a las mujeres embarazadas a tener dientes saludables. También brinda una receta para un refrigerio saludable para preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Preocupaciones de la salud oral durante y después del embarazo

Muchas mujeres embarazadas contraen gingivitis (enfermedad de las encías). Los signos de gingivitis incluyen encías rojas e hinchadas que sangran al cepillarse o pasarse el hilo dental. Durante el embarazo, las hormonas de las mujeres cambian y las encías se vuelven más sensibles a las bacterias que causan gingivitis. Si la gingivitis del embarazo no se trata, la infección puede hacer que una mujer pierda dientes y puede afectar su salud general.

Después del parto, una madre con caries no tratadas tiene más bacterias que causan caries que una madre con una boca saludable. Esta bacteria puede ser transmitida de la madre al bebé a través de actividades que comparten saliva, como cuando la madre prueba la temperatura de un biberón con la boca y luego le da el biberón a su bebé, se coloca el chupete o la tetina del biberón en la boca para limpiarlo, o cuando comparte un tenedor o cuchara con su bebé. Los bebés que tienen bacteria a una edad temprana tienen muchas más probabilidades de tener caries en los dientes primarios (de bebé) y los dientes permanentes que los bebés que tienen bacteria más tarde.

Nos gustaría saber lo siguiente

Por favor, cuéntenos qué piensa sobre *Repasa sobre la salud oral* y cómo lo utiliza.

¿Sobre qué temas quisiera más información y cuáles son sus ideas para mejorar la hoja de consejos?

Seleccione el enlace para ir al formulario de comentarios
<https://www.surveymonkey.com/r/buoh2019>.

Consejos para el personal de Head Start para ayudar a las mujeres embarazadas a tener una buena salud oral

1. Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.

Recuerde a las mujeres embarazadas que cepillarse los dientes con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con flúor a la mañana y antes de acostarse elimina la bacteria que causa enfermedad oral.

2. Utilizar hilo dental una vez al día.

Ayude a las mujeres embarazadas a entender que el uso de hilo dental una vez al día elimina la bacteria de los costados de los dientes donde el cepillo de dientes no llega. Esto es especialmente importante para mantener las encías saludables. Invite a un higienista dental o dentista al programa para mostrarles a las mujeres embarazadas el mejor método para usar hilo dental y brindar comentarios para mejorar su técnica del uso de hilo dental.

3. Consumir alimentos y bebidas saludables.

El consumo de alimentos y bebidas saludables, especialmente con bajo contenido de azúcar, ayuda a mantener a las mujeres embarazadas saludables. Enseñe a las mujeres embarazadas cómo leer las etiquetas de información nutricional para identificar los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar. Recuérdeles que deben beber agua fluorada durante el día.

4. Recibir cuidado de la salud oral.

Ayude a las mujeres embarazadas a encontrar un dentista si no tienen uno. Pida una remisión a un dentista por parte de un médico de la mujer, el [departamento de salud estatal \(en inglés\)](#) o local, la asociación dental local o estatal, profesionales de servicio social o el estado [Contactos con Higienistas Dentales. Hábitos sanos para sonrisas felices: Obtener atención de salud oral durante el embarazo](#) también ofrece estrategias para recibir atención de la salud oral durante el embarazo.

5. Solucionar las náuseas matutinas.

Muchas mujeres tienen náuseas o vómitos durante el embarazo, especialmente durante los primeros tres meses. Muchas veces, comer refrigerios pequeños durante el día ayuda. Pero esto puede aumentar el riesgo de una mujer embarazada de tener caries. Aliente a las mujeres embarazadas a elegir alimentos saludables con bajo contenido de azúcar o a lavarse los dientes más de dos veces al día. Para las mujeres que vomitan con frecuencia, recomiende que se enjuaguen con una cucharadita de bicarbonato de sodio mezclado con una taza de agua tibia para impedir que los ácidos estomacales ataquen los dientes.

6. Hacer un juego de simulacro de una consulta dental.

El juego de simulacro puede ayudar a aliviar los miedos que las mujeres embarazadas pueden tener con respecto a las consultas dentales. Prepare un guion con la mujer en el que le dice al equipo dental que está embarazada y cuándo será el parto. Trabaje con ella para crear preguntas que cubran cualquier inquietud o preguntas que tenga con respecto al cuidado mientras está embarazada. Invite a un dentista o higienista dental para participar de la actividad de juego de simulacro.

El rincón de la cocina: Parfait de maíz dulce afrutado

Aquí les dejamos un delicioso refrigerio saludable que pueden preparar los niños en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

Ingredientes

- 1 taza de trozos de piña
- 1 taza de rodajas de naranja, cortadas en trozos
- 1 taza de yogur natural bajo en grasas

Instrucciones

1. Coloque en capas los trozos de piña, luego los trozos de naranja en un vaso pequeño.
2. Coloque el yogur con una cuchara sobre la fruta.

Rinde cuatro porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [*Repasa sobre la salud oral*](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).

Este número fue desarrollado con fondos del acuerdo cooperativo #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración de Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil, y la Administración de Servicios y los Recursos de la Salud, la Oficina de Salud Materno-Infantil, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales. Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness