



Repaso sobre la salud oral

Mayo de 2015

¿Lo sabía?

- **Cómo promover la salud oral durante el embarazo**
 - **Barreras para buscar cuidado de la salud oral, o recibirlo, durante el embarazo**
 - **Estrategias que el personal de Head Start puede usar para ayudar a las embarazadas a lograr buena salud oral**
 - **Rincón culinario: queso cottage y manzanas**
- Cuatro de cada 10 embarazadas tiene caries dental y/o enfermedad de las encías.
 - Las embarazadas de 15 a 24 años de edad tienen menos probabilidades de ir al dentista que las de mayor edad.



Cómo promover la salud oral durante el embarazo

Cuidar de los dientes y las encías es importante para la salud oral y la salud general de las embarazadas. También es importante para la salud oral de los bebés, porque las madres con mala salud oral pueden transmitir a sus bebés las bacterias que causan caries dental. Vea el número de [diciembre de 2012](#) de *Repaso Sobre la Salud Oral* para obtener más información acerca de cómo ayudar a las mujeres a permanecer sanas durante el embarazo.

En este número se ponen de relieve algunas razones por las cuales las mujeres pueden no buscar cuidado de la salud oral, o recibirlo, cuando están embarazadas. Se ofrecen estrategias que el personal de Head Start puede usar para ayudar a las embarazadas a lograr buena salud oral. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que puede comerse en el salón de clases de Head Start o en el hogar.

Barreras para buscar cuidado de la salud oral, o recibirlo, durante el embarazo

Es importante averiguar por qué algunas mujeres inscritas en Head Start no buscan cuidado de la salud oral, o no lo reciben, durante el embarazo. El personal de Head Start puede usar esta información para ayudar a las embarazadas a superar las barreras que enfrentan. Las barreras comunes son:

- Haber tenido visitas dentales dolorosas o negativas en el pasado
- Creer que la caries dental y el sangrado de las encías son normales durante el embarazo, y que no afectan la salud general de la madre
- Preocupaciones respecto a que las radiografías dentales, la anestesia local, las medicinas para el dolor, o el tratamiento dental pueden dañar al bebé
- Incapacidad para encontrar a un dentista dispuesto a proporcionar cuidado de la salud oral a embarazadas
- Desconocer que muchos programas de Medicaid estatales pagan por cuidado de la salud oral durante el embarazo

Estrategias que el personal de Head Start puede usar para ayudar a embarazadas a lograr buena salud oral



- **Proporcionar educación.** Tranquilice a las mujeres respecto a que es seguro recibir cuidado de la salud oral durante el embarazo. Brinde información acerca de los problemas de salud oral que pueden surgir durante el embarazo, y qué pueden hacer las mujeres para prevenirlos. Use métodos creativos para compartir esta información. Por ejemplo, organice un baby shower sobre la salud oral, o un evento de “pregunte a un dentista/higienista dental” para embarazadas. O bien, use entrevista motivacional para animar a las embarazadas a mejorar su salud oral. Vea el número de noviembre de 2014 de Repaso Sobre la Salud Oral para obtener más información acerca de la entrevista motivacional.

Hay muchos materiales educativos disponibles para que el personal de Head Start los comparta con embarazadas. Estos incluyen: Información acerca de la SALUD ORAL (Get the Facts About Oral Health) (español e inglés), Sugerencias para una buena salud bucal durante el embarazo (Tips for Good Oral Health During Pregnancy) (español e inglés), y Dos sonrisas saludables: consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos (Two Healthy Smiles: Tips to Keep You and Your Baby Healthy) (español e inglés).

- **Conocer las opciones de seguro dental.** Conozca la cobertura de Medicaid, y sus requisitos para elegibilidad, para embarazadas en el estado donde habitan. Verifique con las agencias de salud y servicios sociales locales para ver si en la comunidad se dispone de otros tipos de seguro dental o programas de salud oral para embarazadas. Mantenga una lista de los consultorios o clínicas dentales locales que proporcionen cuidado de la salud oral para embarazadas, y los que aceptan pacientes de Medicaid. Actualice la lista cada año.
- **Proporcionar gestión de caso.** Identifique las barreras para buscar cuidado de la salud oral y recibirlo durante el embarazo, y ayude a las mujeres a vencerlas. Por ejemplo, anime a las embarazadas a hacer una cita para una visita al dentista, o ayude a hacer arreglos para el transporte al consultorio o clínica dental y de regreso. Ponga atención a posibles preocupaciones emocionales, como temor a procedimientos dentales, o falta de confianza

en la capacidad para comunicarse con el personal de salud oral. Considere concertar visitas dentales grupales, en las cuales dos o más embarazadas tienen una visita dental al mismo tiempo. Vea en el número de [noviembre de 2013](#) de *Repaso Sobre la Salud Oral* más información acerca de la gestión de caso.

- **Establecer asociaciones.** Establezca relaciones con organizaciones locales que proporcionen servicios de salud y educativos a embarazadas. Éstas podrían incluir el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children [WIC]); departamentos de salud y clínicas comunitarias locales, sociedades dentales y de obstetricia y ginecología locales, y organizaciones que ofrecen clases prenatales. Trabajar en asociación brinda la oportunidad de compartir con organizaciones locales información acerca de la importancia de la salud oral durante el embarazo. Esas organizaciones pueden compartir esta información con las embarazadas a las que prestan servicio.

Rincón culinario: queso cottage y manzanas

He aquí un delicioso y saludable refrigerio que los niños pueden hacer como un proyecto de clase, o en el hogar con su familia.

Ingredientes

- ½ manzana
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa

Instrucciones

1. Corte la manzana en pedazos pequeños, y colóquela en un cuenco pequeño.
2. Cubra el queso cottage con pedazos de manzana.



Póngase en contacto con nosotros

Este boletín fue publicado originalmente en 2015 y ha sido traducido al español por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número del boletín, así como sus sugerencias sobre temas para números futuros. Envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481. Suscríbese o vea todos los números de [Repaso sobre la Salud Oral](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia. Este boletín fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia con fondos de la subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, Office of Child Care, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales. Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.

Fuentes de las fotografías: Ken Hammond (USDA) / Wikimedia Commons / CC BY (página 1); Delta Dental en <http://multivu.prnewswire.com/broadcast/39832/press.shtml> (página 2)

¡La preparación para la escuela empieza con la salud!