



#01

Embarazo e higiene oral



#05

¿Por qué es mejor el cepillo recargable?



#02

Empezar pronto y bien



#06

Limpieza interdental



#03

Ortodoncia e higiene oral



#07

Sonrisas blancas y brillantes



#04

Aspectos básicos de la salud oral



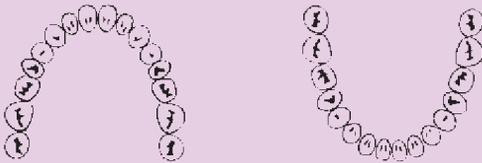
#08

Cuidando de nuestros mayores

# Embarazo e higiene oral

Consejos para asegurar unos dientes y encías sanos para tí y para tu bebé

### PLAN DENTAL PERSONAL



Próxima cita:

SERVICIO EDUCACIONAL CORTESÍA DE:

[www.oralb.com/es](http://www.oralb.com/es) 902 200 540



SERIES DE EDUCACION #01

### CUIDAR LAS ENCIAS

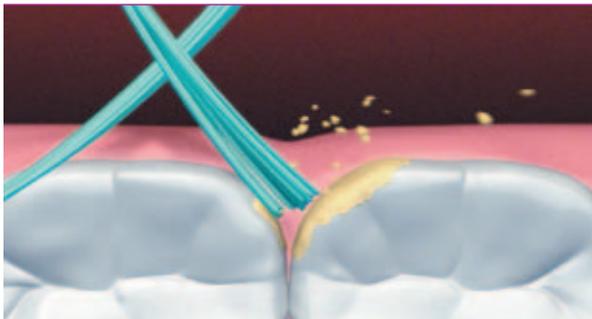
Sabes que el embarazo es un momento en el que debe prestarse una especial atención al cuidado de dientes y encías. Los cambios hormonales que experimenta tu organismo durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de que llegues a desarrollar enfermedad gingival.

Por tanto, si estás embarazada, asegúrate de practicar una buena higiene oral, lo que implica cepillarse los dientes y realizar limpiezas interdentes a diario. Si combinas esta rutina con una dieta saludable, equilibrada y con visitas regulares al dentista, no sólo prevendrás problemas dentales, sino que contribuirás al desarrollo saludable de tu bebé.

### CAMBIOS HORMONALES Y ENFERMEDAD GINGIVAL

El embarazo provoca fluctuaciones hormonales que aumentan el riesgo de enfermedad gingival. La fluctuación de los niveles hormonales de tu organismo puede hacer que tus encías manifiesten mayor sensibilidad a la nociva placa dental, que es una capa pegajosa e incolora de bacterias que se forma continuamente sobre los dientes, y una de las principales causas de enfermedad gingival. Si no se elimina a diario mediante el cepillado de los dientes y limpieza interdental puede producir gingivitis, el primer estadio de la enfermedad gingival.

Además, si ya presentas algunos indicios de enfermedad gingival, éstos pueden empeorar durante el embarazo. Por eso, durante el embarazo, debes prestar aún más atención al cepillado diario y a la limpieza interdental.



### LAS CLAVES

Hasta un 70% de las embarazadas padece alguna forma de enfermedad gingival. Presta atención a estas señales de alarma:

- Tienes las encías sensibles, hinchadas o enrojecidas.
- Te sangran al cepillarte los dientes o al hacer la limpieza interdental.
- No puedes eliminar el mal aliento o el mal sabor de boca.



### ACTÚA CON RAPIDEZ

Si se detecta y trata en sus primeros estadios, la enfermedad gingival puede controlarse en la mayoría de los casos. Si crees que la padeces, acude rápidamente al dentista para hacerte una limpieza y una revisión.



## LA CARIES DENTAL

Desgraciadamente, durante el embarazo también aumenta el riesgo de caries dental, debido a los ácidos producidos cuando hay vómitos así como también a un mayor consumo de dulces. Evítalo cepillándote los dientes y realizando una correcta limpieza interdental.

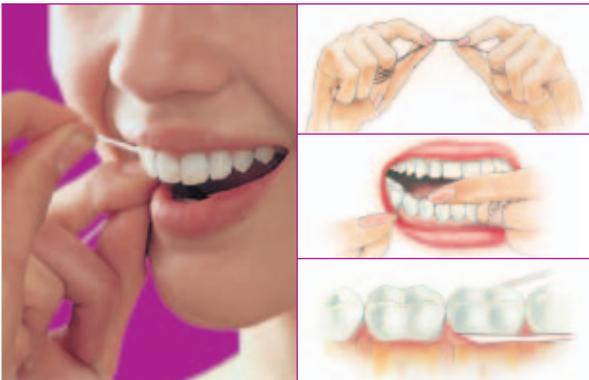
## UNA BUENA HIGIENE DENTAL

Cepíllate minuciosamente los dientes como mínimo dos veces al día, preferiblemente por las mañanas y antes de acostarte. Tómate tu tiempo. Debes dedicar como mínimo dos minutos a cepillarte para eliminar la placa que continuamente se forma sobre los dientes.

Utiliza un cepillo de dientes con filamentos suaves. O un cepillo eléctrico de buena calidad, con un diseño moderno, que sea seguro y cómodo de usar. Muchos cepillos eléctricos incorporan una tecnología avanzada que permite eliminar la placa de una manera más eficaz que los cepillos de dientes manuales ordinarios.

Utiliza una pasta de dientes con flúor. Está demostrado que el flúor previene la formación de caries.

Realiza limpiezas interdenciales a diario. Utiliza hilo dental u otros productos de limpieza interdental para eliminar la placa de las zonas donde no llega el cepillo de dientes. Si no utilizas el hilo dental, estás dejando sin tocar ni limpiar hasta un 40% de la superficie dental.



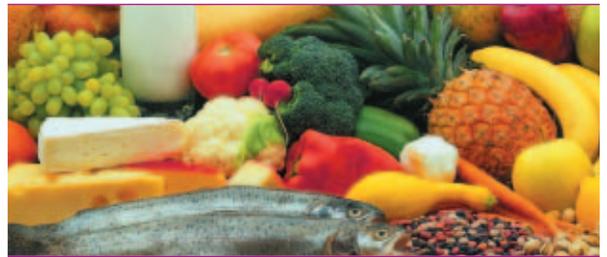
## INFORMA A TU DENTISTA

Tan pronto como creas que estás embarazada díselo a tu dentista, porque someterse a una radiografía durante el embarazo representa un riesgo. También deberías comentarle al dentista si estás intentando quedarte embarazada, de forma que pueda planificar las radiografías u otros tratamientos.

Informa a tu dentista sobre los medicamentos que estás tomando y si los médicos te han dado algún consejo específico, ya que ello podría afectar al tratamiento prescrito.

## LA DIETA

Tu cuerpo es la única fuente de alimentación de tu futuro bebé. Tu médico te facilitará información detallada sobre los alimentos que debes tomar durante el embarazo. En lo que se refiere a tu dentadura, debes tratar de comer más alimentos ricos en calcio, que son especialmente indicados para el desarrollo de huesos y dientes.



## LOS DIENTES DE TU BEBÉ

Cuanto más sana sea tu dieta, más probabilidades hay de que los dientes y encías de tu bebé estén también sanos. Ten en cuenta que el primer diente del bebé empezará a desarrollarse aproximadamente a los tres meses del embarazo.

Cuando nazca, aún antes de que aparezcan los primeros dientes, debes empezar a cuidarlos: Después de darle de comer, utiliza una toallita o un trozo de gasa humedecida para limpiar las encías, esto eliminará la placa que se haya formado. Pide a tu Odontopediatra o pediatra que te indique el mejor modo de hacerlo. Una vez que le han salido los dientes, cepíllaselos después de comer con un cepillo de dientes con filamentos suaves.

### BIBERÓN Y CARIES

Si dejas al bebé en la cuna con un biberón que contenga leche (incluida la leche materna), un preparado para biberón o un zumo, el azúcar de la bebida y las bacterias de la boca del bebé interactuarán formando ácidos que atacarán el esmalte de sus dientes y pueden provocar caries. Si tu bebé necesita “ju-guetear” con un biberón para dormirse, rellénalo con agua.

### VISITA AL ODONTOPEDIATRA

Intenta que la primera visita al Odontopediatra sea entre la aparición del primer diente y antes de cumplir un año. En esta visita, el Odontopediatra examinará los dientes, encías y la mandíbula del niño para comprobar si hay algún problema y te enseñará la manera correcta de limpiarle los dientes.

Además es vital que le vea el Odontopediatra en el momento que haya completado su primera dentición: 20 dientes. Esto sucede alrededor de los 2 años y medio, tres años.



### EVITA FUTUROS PROBLEMAS

Como futura madre, todo lo que hagas por tu salud (dieta incluida) afectará al desarrollo de los dientes y encías del bebé. Y, a medida que tu cuerpo vaya cambiando, será también importante prestar una especial atención a tu higiene bucal. Mantener una buena rutina de higiene bucal diaria puede ayudar a evitar que aparezcan o que se desarrollen eventuales problemas.

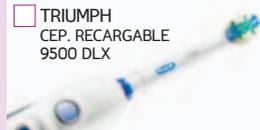
No olvides que es una etapa de la vida en la que puedes disfrutar de los cambios naturales que experimentas en tu cuerpo. Así que, irradia salud y vitalidad manteniendo una sonrisa brillante!

### EN RESUMEN

- Cepilla minuciosamente los dientes como mínimo dos veces al día con un cepillo dental de filamentos suaves y una pasta de dientes con flúor.
- Realiza limpiezas interdetales diariamente para eliminar la placa entre los dientes y debajo de la línea de encías.
- Sigue una dieta equilibrada, rica en calcio que aporte todos los nutrientes que necesitáis tu bebé y tú.
- A ser posible utiliza siempre que puedas un cepillo recar-gable de última generación.
- Informa al dentista sobre el embarazo y los cambios en la medicación.
- Visita regularmente al dentista para las revisiones periódicas.

### GAMA DE PRODUCTOS

Marque el producto requerido



### OTRAS RECOMENDACIONES

---



---



---