

HIGIENE BUCAL en el Embarazo



HIGIENE BUCAL EN EL EMBARAZO

La salud bucal es indispensable en el embarazo, de allí la importancia de mantener la buena higiene bucal para evitar algunas patologías como la enfermedad periodontal que supone un riesgo en el embarazo. Los cambios hormonales pueden hacer que las encías más sensibles y el ácido del vomito puede causar la erosión del esmalte y la formación de pequeñas llagas en la mucosa bucal.

Las náuseas contribuyen a que sea más complicada la realización de una adecuada higiene bucal y en algunos casos pueden que no soporten la espuma de la pasta en la boca y si sufren de hiperémesis gravídica es probable que no toleren el olor ni el sabor de la pasta incluso el cepillo puede potenciar las náuseas y el vómito

Consejos para lograr una adecuada higiene bucal si tiene náuseas en el embarazo

Si tolera el cepillado dental utiliza una pasta que contenga flúor, no se enjuague después del cepillado, simplemente elimine los restos de pasta dental de la boca y utilice la seda dental.



Evite el cepillado dental inmediatamente después de vomitar, porque el ácido del estómago ablanda los dientes, es mejor enjuagarse la boca con agua o un enjuague bucal que contenga flúor.



Es recomendable esperar 20 minutos después del vómito para cepillarse de modo que el esmalte de los dientes vuelva a endurecer.

Pruebe utilizando una pasta dental con olor y sabor suave.

De no tolerar la pasta dental puede cepillarse los dientes sin pasta pues el barrido mecánico del cepillo elimina eficazmente la pasta dental.

Si no tolera el cepillo dental puede probar utilizando el dedo o una gaza con un poco de pasta, frote los dientes para limpiarlos.

Utiliza un cepillo de cerdas suaves y de cabezal mediano para evitar molestias al cepillar los dientes posteriores.



Es recomendable limpiar los dientes posteriores primero para retrasar el contacto de la espuma de la pasta con las papilas gustativas lo cual puede inducir vómito.

Si consumes alimentos azucarados (bocadillos) para mitigar las náuseas mastica chicle con xilitol y sin azúcar el cual favorece la limpieza de los dientes cuando no se puede realizar una adecuada higiene dental después de las comidas.

Visita regularmente al odontólogo para prevenir problemas bucodentales.

