

La salut bucal durant l'embaràs: prevenció, control i higiene

Durant l'època gestacional és molt important la prevenció en la salut bucodental amb l'objectiu de no desenvolupar cap tipus de malaltia periodontal o infecció bucal. A la nostra cavitat oral conviuen de forma habitual un gran nombre de bacteris i prop de el 50% de les gestants desenvolupen alguna patologia bucal de manera que la higiene i el manteniment haurà de ser més curós en aquest període, incloent totes les estructures que componen la nostra boca: com són les dents, la mucosa, la llengua, els llavis i el coll.

Els canvis hormonals, l'augment de progesterona i estrògens, combinat amb els canvis de la microbiota oral i la disminució de la resposta immune durant l'embaràs poden provocar o afavorir una sèrie de canvis en la seva salut bucal. Els especialistes en ginecologia i obstetrícia de l'Hospital Universitari General de Catalunya per prevenir complicacions recomanen a les pacients realitzar una consulta odontològica pregestacional per valorar la salut periodontal abans de l'embaràs.

- **Gingivitis de l'embaràs:** l'increment del flux sanguini facilita l'enrogiment i inflamació de les genives, acompanyada moltes vegades de sagnat al raspallar-se les dents. Si bé l'acumulació de placa bacteriana és la causa, els canvis hormonals exagereixen la resposta inflamatòria de les mucoses. Sol ser temporal, millorant amb un tractament periodontal. La gingivitis s'ha de tractar a temps ja que pot esdevenir una oportunitat per al desenvolupament d'una periodontitis com a conseqüència dels bacteris que s'acumulen en la línia de la geniva.

Algunes de les alteracions bucals que poden desenvolupar-se durant l'embaràs:

- **Malaltia periodontal o periodontitis:** no està causada pel fet d'estar embarassada, però si, que els canvis hormonals i la deficiència d'una bona higiene oral, poden empitjorar una situació prèvia existent. És important realitzar un tractament periodontal, la pèrdua d'os que podria produir-se és irreversible. No tractar la periodontitis adequadament podria provocar alteracions a nivell sistèmic.

- **Granuloma de l'embaràs:** és una tumoració benigna que apareix a la zona gingival, creix ràpidament i acostuma a desaparèixer espontàniament després de el part. Causa dolor i pot dificultar la masticació, la deglució i la parla.

- **Càries dental:** tenint en compte el risc de no tractar una càries dental en una dona embarassada, cal recomanar el seu tractament restaurador, escollint si es pot, el segon trimestre d'embaràs, que per posició a la cadira dental, és molt més còmoda per a la pacient.

Els canvis en la composició de la saliva, possibles vòmits, l'augment de la ingesta de menjar, i fins i tot, la síndrome de la boca seca (xerostomia), poden afavorir la formació de càries.

Reduir els nivells de bacteris a la boca, amb els tractaments dentals oportuns, minimitzarà el risc que existeix de transmissió bacteriana al nou-nat.

Així doncs, cal programar visites a el dentista durant l'objectiu perquè l'especialista pugui informar, aconsellar i donar resposta a tots els dubtes que sorgeixin. L'objectiu és mantenir una bona salut bucal com a part de les cures de l'embaràs.

La salut bucal durant l'embaràs: prevenció, control i higiene

Què cal fer, per mantenir una boca sana en l'embaràs:

Visitar a el dentista perquè faci una revisió i pugui informar la pacient del seu estat bucodental i aconsellar tractaments i alternatives a seguir.

Tenir cura de la boca de forma adequada:

- Raspallar de dents i genives acuradament, dues vegades a el dia, utilitzant un raspall de capçal petit per evitar les nàusees.
- Utilitzar pasta amb fluor i passar el fil dental entre les peces.
- Realitzar una neteja professional en què es pugui treure tot la tosca tant supra con sub-gingival.
- Utilitzar diàriament un col·lutori diari

Mantenir una dieta sana, evitant els menjars que continguin molts sucres, les begudes carbonatades i els suc industrial.

En cas nàusees i/o vòmits, pot menjar petites quantitats de fruita, iogurts o vegetals, esbandir després de cada vòmit, per minimitzar els riscos d'erosions en les peces.

Un embaràs no és una malaltia però els canvis que comporta sí que podrien derivar en alguna d'elles i les de la boca no són cap excepció.

Tenir cura de la salut oral és important no només per la boca, sinó també per a la salut general i un bon desenvolupament de l'embaràs.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45