

## La salud bucal durante el embarazo: prevención, control e higiene

Durante la época gestacional es muy importante la prevención en la salud bucodental con el objetivo de no desarrollar ningún tipo de enfermedad periodontal o infección bucal. En nuestra cavidad oral conviven de forma habitual un gran número de bacterias y cerca del 50% de las gestantes desarrollan alguna patología bucal por lo que la higiene y el mantenimiento deberá ser más cuidadoso en este período, incluyendo todas las estructuras que componen nuestra boca: como son los dientes, la mucosa, la lengua, los labios y el cuello.

Los cambios hormonales, el aumento de progesterona y estrógenos, combinado con los cambios de la microbiota oral y la disminución de la respuesta inmune durante el embarazo pueden provocar o favorecer una serie de cambios en su salud bucal. Los especialistas en ginecología y obstetricia del Hospital Universitari General de Catalunya para prevenir complicaciones recomiendan a las pacientes realizar una consulta odontológica pregestacional para valorar la salud periodontal antes del embarazo.

- **Gingivitis del embarazo:** el incremento del flujo sanguíneo facilita el enrojecimiento e inflamación de las encías, acompañada muchas veces de sangrado al cepillarse los dientes. Si bien la acumulación de placa bacteriana es la causa, los cambios hormonales exageran la respuesta inflamatoria de las mucosas. Suele ser temporal, mejorando con un tratamiento periodontal. La gingivitis debe tratarse a tiempo ya que puede convertirse en una oportunidad para el desarrollo de una periodontitis como consecuencia de las bacterias que se acumulan en la línea de la encía.

Algunas de las alteraciones bucales que pueden desarrollarse durante el embarazo:

**Enfermedad periodontal o periodontitis:** no está causada por el hecho de estar embarazada, pero si, que los cambios hormonales y la deficiencia de una buena higiene oral, pueden empeorar una situación previa existente. Es importante realizar un tratamiento periodontal, la pérdida de hueso que podría producirse es irreversible. No tratar la periodontitis adecuadamente podría provocar alteraciones a nivel sistémico.

**Granuloma del embarazo:** es una tumoración benigna que aparece en la zona gingival, crece rápidamente y acostumbra a desaparecer espontáneamente después del parto. Causa dolor y puede dificultar la masticación, la deglución y el habla.

**Caries dental:** teniendo en cuenta el riesgo de no tratar una caries dental en una mujer embarazada, hay que recomendar su tratamiento restaurador, escogiendo si se puede, el segundo trimestre de embarazo, que por posición en la silla dental, es mucho más cómoda para la paciente.

Los cambios en la composición de la saliva, posibles vómitos, el aumento de la ingesta de comida, e incluso, el síndrome de la boca seca (xerostomía), pueden favorecer la formación de caries.

Reducir los niveles de bacterias en boca, con los tratamientos dentales oportunos, minimizará el riesgo que existe de transmisión bacteriana al recién nacido.

Así pues, hay que programar visitas al dentista durante el embarazo con el objetivo de que el especialista pueda informar, aconsejar y dar respuesta a todas las dudas que surjan. El objetivo es mantener una buena salud bucal como parte de los cuidados del embarazo.

## La salud bucal durante el embarazo: prevención, control e higiene

Qué hay que hacer, para mantener una boca sana en el embarazo:

Visitar al dentista para que haga una revisión y pueda informar a la paciente de su estado bucodental y aconsejarle tratamientos y alternativas a seguir.

Cuidar la boca de forma adecuada:

Cepillarse los dientes y encías cuidadosamente, dos veces al día, utilizando un cepillo de cabezal pequeño para evitar las náuseas.

Utilizar pasta con flúor y pasar el hilo dental entre las piezas.

Realizar una limpieza profesional en que se pueda sacar todo el sarro tanto supra como sub-gingival.

Utilizar a diario un colutorio diario

Mantener una dieta sana, evitando las comidas que contengan muchos azúcares, las bebidas carbonatadas y los zumos industriales.

En caso náuseas y/o vómitos, puede comer pequeñas cantidades de fruta, yogures o vegetales, enjuagarse después de cada vómito, para minimizar los riesgos de erosiones en las piezas.

Un embarazo no es una enfermedad pero los cambios que comporta sí que podrían derivar en alguna de ellas y las de la boca no son ninguna excepción.

Cuidar la salud oral es importante no sólo por la boca, sino también para la salud general y un buen desarrollo del embarazo.

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45