

ARCORA

The Foundation of
Delta Dental of Washington

La salud oral durante el embarazo

Un recurso educativo para promotores
de salud que trabajan en comunidades
vulnerables producido por
The Foundation of Delta Dental of Washington y
Community Health Worker Coalition for Migrants
and Refugees



CHW COALITION FOR MIGRANTS & REFUGEES

Este material muestra:

- ❑ la relación entre la salud oral y la salud general durante el embarazo
- ❑ formas de prevenir enfermedades dentales
- ❑ prácticas efectivas para tener y mantener una buena salud oral durante el embarazo
- ❑ prácticas tradicionales y modernas en salud oral



La salud oral en la vida de la mujer



La salud oral en la vida de la mujer



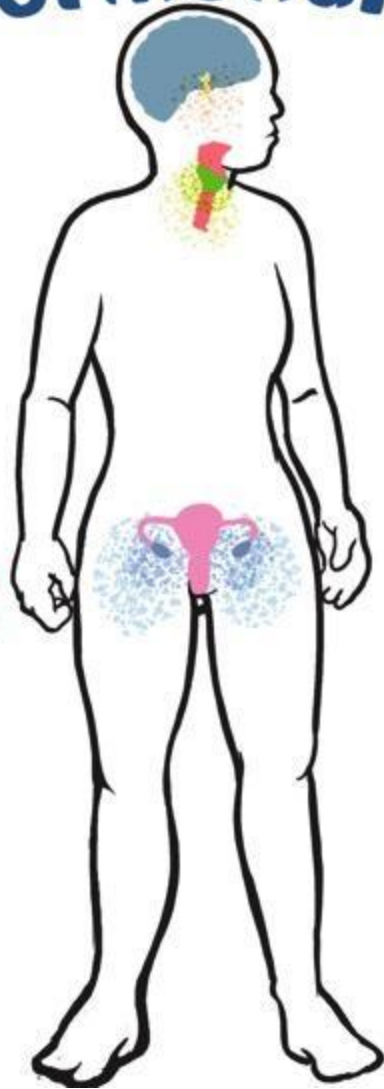
La boca y los niveles hormonales



Anticonceptivos



Menstruación



Sangrado



Molestia e inflamación



La salud oral en la mujer adulta



Malestar bucal



Infecciones frecuentes



Boca seca



Pérdida de dientes



Encías inflamadas



Cambio de gusto

Proceso de deterioro dental



=



Placa dental (bacterias, gérmenes y restos de comida)



Caries



Gingivitis
o Inflamación
de las encías

Mal aliento

Sarro



Pérdida de dientes



Que afecta la salud oral



Cambios vasculares

Cambios hormonales



Los problemas del embarazo



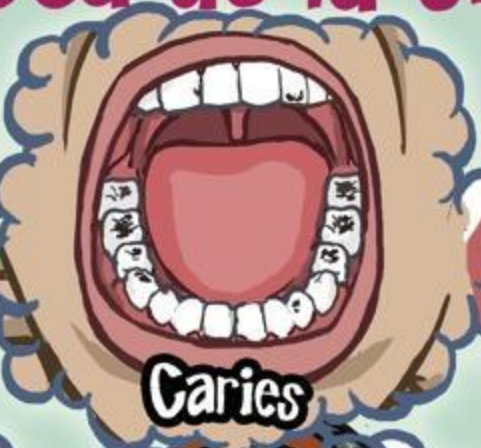
Hipertensión

Diabetes gestacional

Problemas en la boca de la embarazada



Gingivitis



Caries



Más bacterias en la boca



Tumores



Dientes que se mueven



Boca seca



Algodoncillo



Desequilibrio



Sensibilidad

La diabetes en el embarazo (diabetes gestacional)



Controlada

- ☑ *Boca cuidada*
- ☑ *Menos caries*
- ☑ *Menos infecciones*
- ☑ *Menos sangrado*



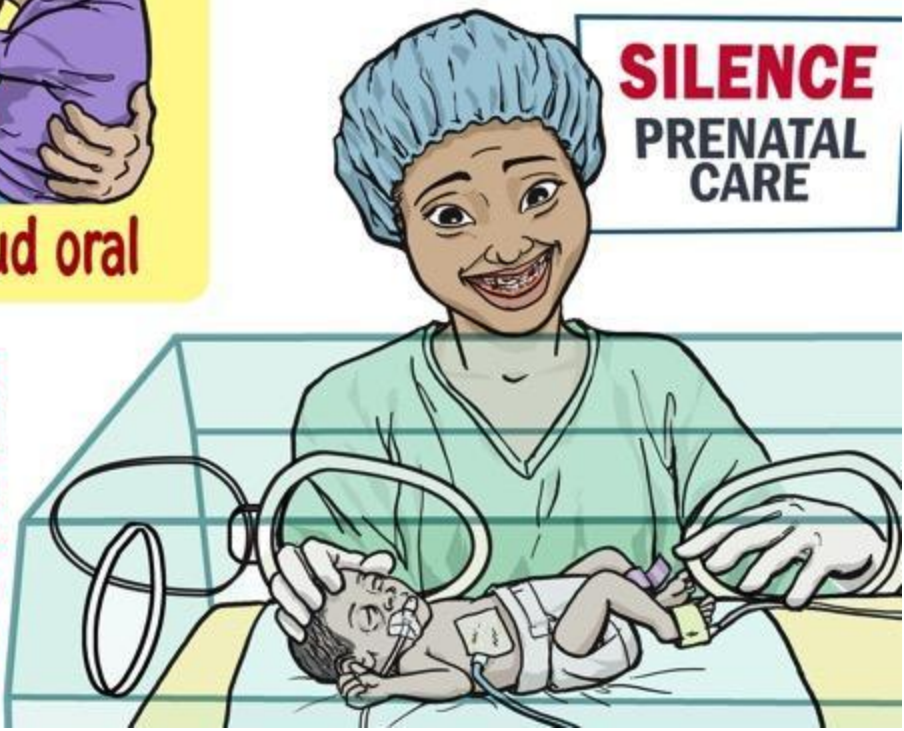
Descontrolada

- ☑ *3 a 4 veces más infecciones de encías*
- ☑ *Infecciones más difícil de combatir*
- ☑ *Sangrados*
- ☑ *Caries*

Salud bucal durante el embarazo



Transmisión de gérmenes causantes de la caries



Enfermedad periodontal asociada con parto prematuro y bajo peso al nacer

Mitos sobre el embarazo



Un embarazo
cuesta un diente
a la madre

Si se toman
vitaminas,
los niños
salen muy
grandes



Las embarazadas
NO deben ir
al dentista



Prevención de enfermedades dentales



Enjuagar con fluoruro



Hilo dental



2 horas entre comidas o bocadillos



Revisar la boca



Cepillar diario dientes y lengua

Una buena nutrición

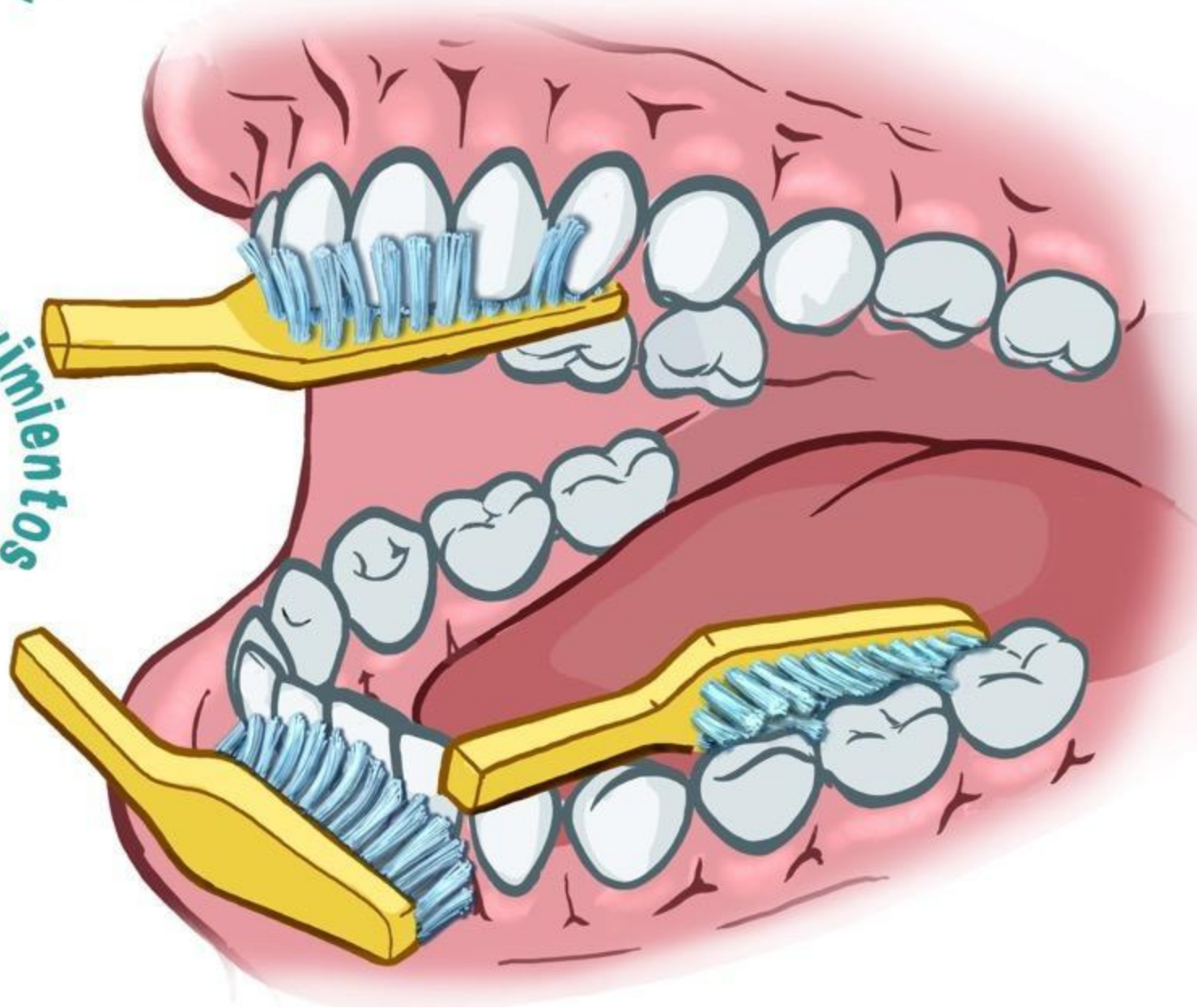
Comer frutas y verduras.
Evitar azúcares, dulces,
bebidas azucaradas y
gaseosas



Enjuagarse
después de comer

Cepillado correcto

pequeños
movimientos
circulares





RECUERDA
SIEMPRE USAR
HILO DENTAL



Enjuagarse con

agua
fluorada

con fluoruro
enjuague

PANCHO'S
RICOS TACOS



¡2 horas de descanso entre comidas!



COMIDAS DURANTE EL DÍA	
7:00	Desayuno
9:00	Yogurt
11:00	Manzana
1:00	Lonche



Buena nutrición

Proteínas



Yogurt y queso



Agua suficiente



Frutas y vegetales



Granos



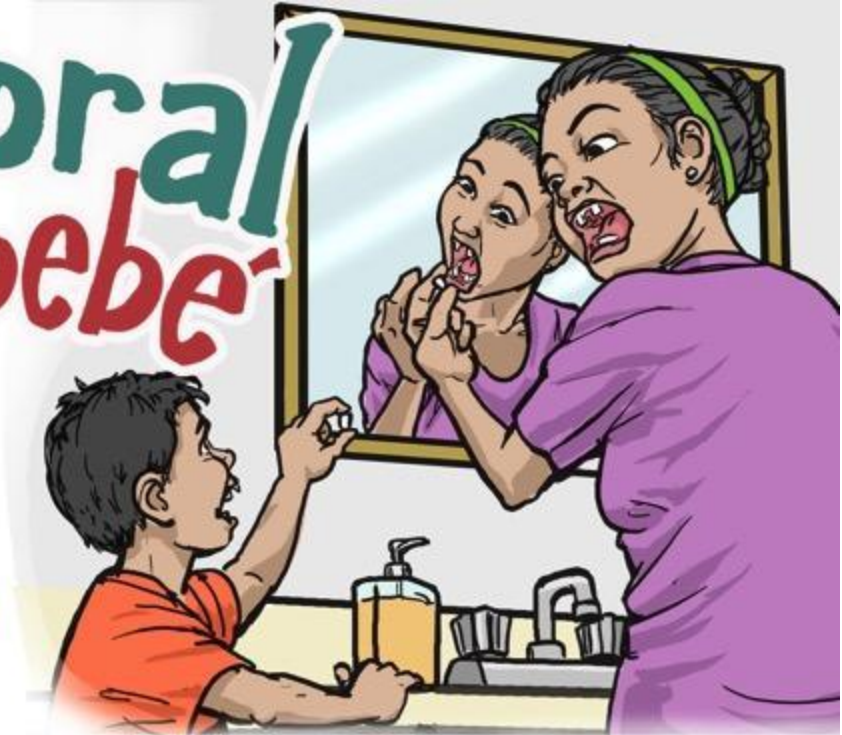
Evitar bebidas gaseosas
o jugos con azúcar



Salud oral de la mamá y el bebé



La salud oral
de la madre
afecta al bebé



Madres con caries
tienen más
probabilidades
de tener hijos
con caries



Las infecciones
orales durante
el embarazo
afectan al
desarrollo
del bebé

Salud oral de la mamá y el bebé

Las bacterias que producen las caries se transmiten por la saliva



Besar en la boca

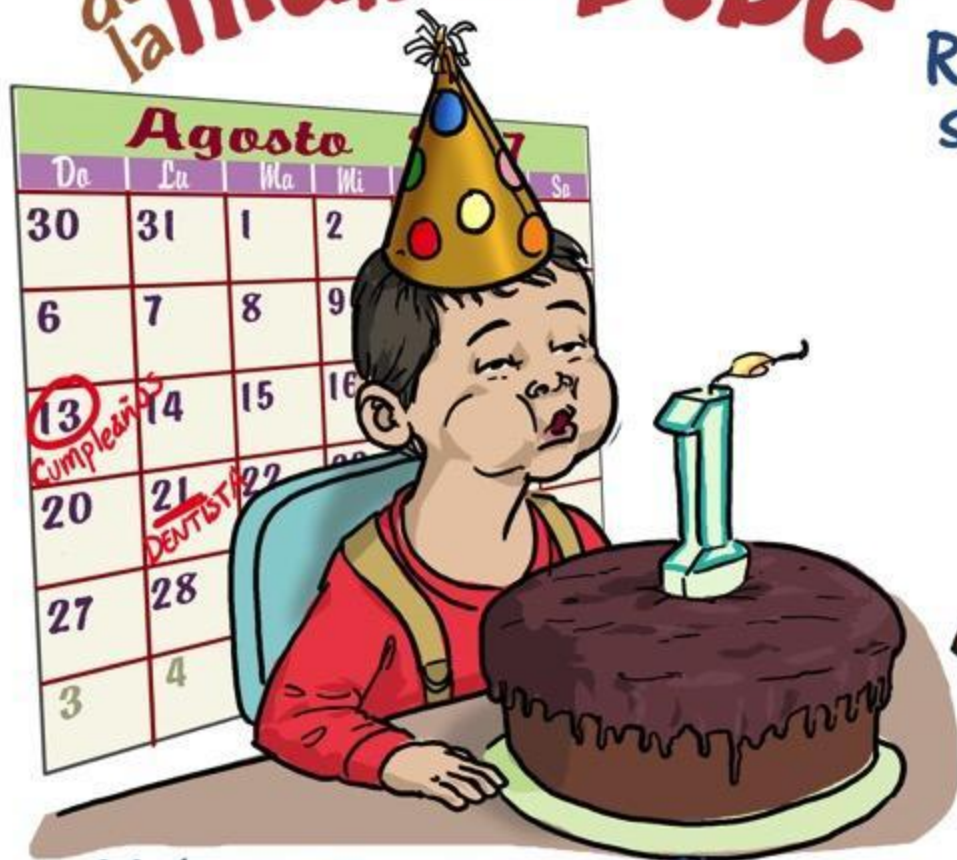


Probar la comida con la misma cuchara



Chupar el biberón o chupete / chupón

Salud oral de mamá y el bebé



Llévelo 2 veces al año
al dentista
después de cumplir un año

Revísele
su boca



A partir del primer
diente limpiarlo con paño
o gasa a diario

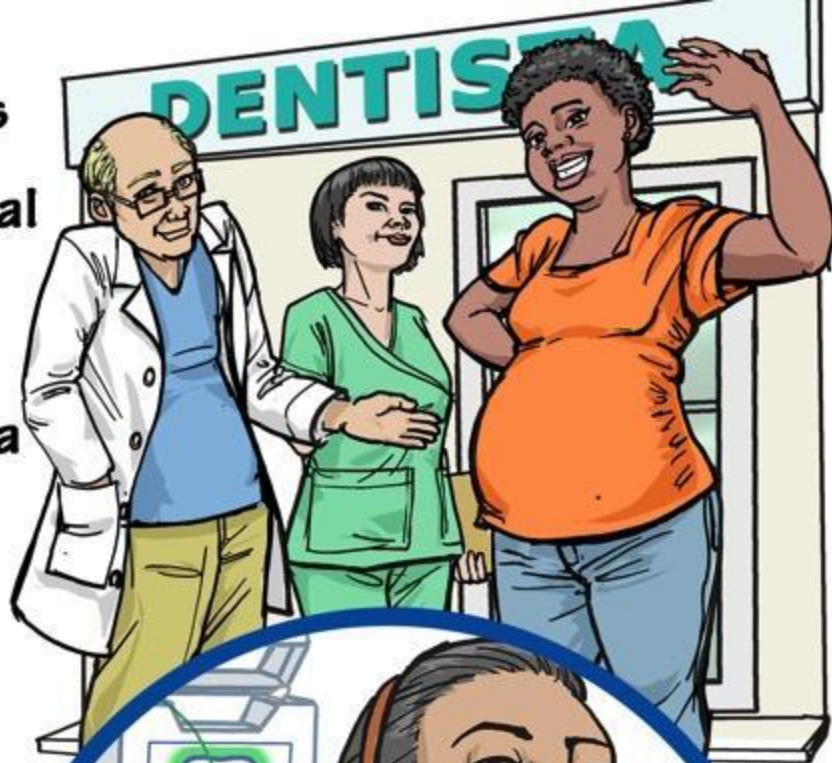
Recuerde que

Las mujeres embarazadas necesitan atención dental

No hay que tener miedo de ir al dentista

Los rayos X son seguros protegiendo el vientre

El cuidado dental es seguro e importante



Cepillar sus dientes y
encías al menos

**2 VECES
AL DIA**

Usar cepillo suave
y pequeño
para evitar
las náuseas

Revisar
su boca para
prevenir problemas

Recuerda

Cuidar su boca

Usar
pasta
con fluoruro

Usar hilo dental





Masticar chicle
sin azúcar
y con xilitol



Usar
protector
bucal
si rechina
los dientes
en la noche

Tomar pequeñas
cantidades
de comida
a lo largo
del día



Recuerde que

En caso de náuseas y vómitos



Enjuagar con agua después de vomitar



Enjuagar con una mezcla de:



AGUA



Escupir después de enjuagar

No cepillar después de vomitar, esto daña la superficie de los dientes. Espere 30 minutos





2 horas
entre
comidas

Evitar bebidas
gaseosas y
azucaradas

COMIDAS DURANTE EL DIA	
7:00 am	DESAYUNO ✓
9:00 am	MANZANA
11:00 am	NUECES
1:00 pm	LONCHE
3:00 pm	YOGURT



Comer fruta
fresca en vez
de jugos

RECUERDA
MANTENER UNA
DIETA SANA



Comer sanamente

PRÁCTICAS TRADICIONALES



PRÁCTICAS ACTUALES



La mejor herencia

Higiene

Hábitos



Leche materna

ARCORA

The Foundation of
Delta Dental of Washington



Contenidos:

The Foundation of Delta Dental of Washington,
Laura Centrell Flores,
Program Officer of The Foundation of Delta Dental of Washington,
Ileana María Ponce-Gonzalez,
MD, MPH, Executive Director of Community Health Worker Coalition for Migrants and Refugees, y
Alma R. Galvan, MHC.

Diseño y arte:

Alma R. Galvan y Ricardo Castillo

GRACIAS

