

EMBARAZADAS: CAMBIOS A NIVEL BUCAL

DURANTE EL EMBARAZO, SE PRODUCEN CAMBIOS EN LA MUJER QUE TENDRÁ CONSECUENCIAS EN SU ORGANISMO, EN ESPECIAL, EN SU DENTADURA. SEPA CÓMO TRATARLOS Y CONSERVAR LA BUENA SALUD ODONTOLÓGICA.

Las futuras mamás vienen a la consulta odontológica con mucha ansiedad, pensando que "cada embarazo es un diente menos", y no es así, si tomamos todas las precauciones. Veamos.

PREGUNTAS FRECUENTES DE LAS FUTURAS MAMÁS

• *¿Cómo puedo cuidar mis dientes durante la gestación?*

La consulta al odontólogo es importantísima en esta etapa y tiene que ser trimestral. En la consulta, se realizará limpieza y topicación con flúor. Asimismo, se indicará el dentífrico correspondiente; si fuera necesario, remineralizar los dientes, disminuir la sensibilidad dentaria, reducir la inflamación de encías, etc. Se pueden indicar caramelos con xilitol, que ayudan a remineralizar los dientes.

• *¿En qué momento me puedo atender?*

Para realizar los tratamientos preventivos, no es necesario esperar; sí, en cambio, para realizar maniobras más invasivas, sean tratamientos de conducto, exodoncias o cualquier otro tratamiento que requiera anestesia. En estos casos, lo ideal es esperar luego del tercer mes de gestación.

• *¿Me puedo realizar tratamientos de blanqueamiento?*

No se recomiendan, ya que las encías están más inflamadas de lo normal y hay sensibilidad dentinaria.

• *¿Qué medicamentos están indicados y cuáles, no durante el embarazo?*

No se deben administrar antineoplásicos, talidomida, anticonvulsivantes, vacunas de virus atenuados, antiabéticos, sedantes en general. Las tetraciclinas son antibióticos que pasan a la placenta y que, por ello, afectan la formación del esmalte de los dientes del bebé, que erupcionan de color amarillento. Los aminoglucósidos, por ejemplo, la gentamicina, producen disminución de la audición en el bebé, ya que afectan el oído interno fetal. El cloranfenicol produce colapso respiratorio. Los antiépilépticos y las sulfamidas también

están prohibidas.

Las penicilinas y derivados sintéticos son los recomendados como antibióticos, y el paracetamol como analgésico.

• *¿Me pueden sacar radiografías?*

Lo ideal es esperar luego del tercer mes, antes no es recomendable. Igualmente, en todos los casos, se debe usar delantal de plomo.

• *¿Por qué me aparecieron más caries durante el embarazo?*

Hay varios cambios que condicionan un clima favorable para la formación de caries, por ejemplo: disminución del pH bucal, es decir, que se torna más ácido. Generalmente, la embarazada tiende a comer más dulces, caramelos, chocolates, etc. Hay un aumento en la concentración bacteriana de la flora bucal inducido por las hormonas típicas del embarazo, lo cual produce inflamación de encías con el consiguiente sangrado diario.

• *¿Es necesario que tome flúor para fortalecer los dentitos de mi bebé?*

Sí, es lo ideal, siempre respetando la frecuencia y dosis específica que indicará el odontólogo.

LA OPINIÓN DE LA ESPECIALISTA

6 RECOMENDACIONES PARA EMBARAZADAS

Doctora Mariana Bertolino Depratti, odontóloga



1. **Visitar al odontólogo cada tres meses.**
2. **Evitar el mate, ya que es irritante gingival; asimismo el cigarrillo.**
3. **Usar pasta de dientes con flúor.**
4. **Usar colutorios fluorados diarios.**
5. **Usar hilo dental fluorado.**
6. **Cepillarse los dientes, mínimo cuatro veces diarias.**

ADELANTOS
DE
NUESTRO
PRÓXIMO
NÚMERO

BUENA COCINA

ANÁLISIS NUTRICIONAL: PIZZAS

- Ranking de las menos a las más engordantes.
- Cómo preparar versiones nutritivas y livianas.
- Los consejos de la nutricionista: Licenciada Viviana Viviant. En Buena Salud 166



INTERVÍU TEMÁTICO

PAREJAS: LAS 10 PELEAS MÁS COMUNES Y COMO SUPERARLAS

Son diez tópicos comunes en las parejas, son discusiones que todos alguna vez tuvimos. Sepa cómo resolverlas de la mejor manera, según el consejo de los expertos. En Buena Salud 166



NUTRICIÓN

ENCICLOPEDIA ILUSTRADA DE LA ALIMENTACIÓN

En Buena Salud 166, encuentre el análisis detallado de los alimentos más comunes de la dieta diaria. Por la nutricionista Eleonora Puentes.