

**NEWSLETTER**  
BOLETÍN INFORMATIVO

[www.clinicavilaboa.es](http://www.clinicavilaboa.es)

**VILABOA**  
SALUD Y ESTÉTICA DENTAL

# EMBARAZO: CUIDA TU BOCA Y LA DE TU BEBÉ

PREGNANCY: ORAL HEALTH  
FOR MOMS AND BABIES

## ¿Pueden tener caries los niños pequeños?

Los dientes de leche pueden sufrir caries. Es más, por las características propias de los dientes de leche, una vez que se inicia la caries, esta tiene un avance mucho más rápido que en el adulto.

## ¿Existen recomendaciones específicas para el cuidado dental en el embarazo?

Mantener una adecuada higiene dental con un cepillado después de cada comida, el uso de la seda dental, la utilización de coadyuvantes como los enjuagues sin alcohol, masticar chicles con un alto contenido de xilitol, acudir a las revisiones dentales y realizar al menos una limpieza durante la gestación, son las claves para prevenir problemas y mantener una óptima salud dental en el embarazo.

## Can small children have decayed teeth?

Primary teeth can suffer caries. Due to the characteristics of these teeth, once caries has started it can even advance faster than on permanent teeth.

## Are there any specific recommendations for the expectant mother?

Maintaining a good dental health by brushing after every meal, using dental floss, alcohol free mouth rinses, chewing rich in Xylitol gums, going to the dentist and having at least one dental cleaning done during gestation, are the key to prevent problems and keep a good oral health during pregnancy.



### PROTESIS E IMPLANTES / ESTÉTICA

Dra. Débora R. Vilaboa  
Dra. Beatriz R. Vilaboa

### ORTODONCIA

Dra. Mercedes Pulido

### PRÓTESIS/ ODONTOLOGÍA RESTAURADORA

Dra. Beatriz Garay

### BLANQUEAMIENTO/ ODONTOLOGÍA RESTAURADORA

Dra. Marina Saura

### PERIODONCIA

Dra. Amparo Llorente

### CIRUGÍA ORAL

Dra. Daniela Carranza

### ODONTOLOGÍA

Dra. María F. Araujo

### HIGIENISTA

Verónica Montero

### COORDINACIÓN CLÍNICA

Julia Lera

### ADMINISTRACIÓN

Elena Pérez

### ATENCIÓN AL PACIENTE

Laura Cifuentes

V I L A B O A  
SALUD Y ESTÉTICA DENTAL

El embarazo es un momento de importantes cambios hormonales que provocan que la futura mamá sea susceptible a tener las encías más sensibles, inflamadas y sangrantes. Además, la alteración en el pH de la saliva junto a la acumulación de la placa bacteriana favorece la aparición de caries. La clave para una buena salud dental de un niño empieza antes de que sus dientes erupcionen en la boca. Por ello les mostramos las preguntas y respuestas más frecuentes sobre el cuidado dental de la mujer embarazada y del bebé.

### AL DÍA

## CUIDADO DENTAL DURANTE EL EMBARAZO

### ¿Es necesario ir al odontólogo durante el embarazo?

Es importante tanto para la salud de la madre como para la del futuro bebé. Durante el embarazo se debe recibir un control odontológico adecuado para prevenir las complicaciones que puedan surgir como consecuencia de los cambios hormonales en la gestación.

### ¿Qué es la "Gingivitis del Embarazo"?

Los cambios hormonales durante el embarazo hacen que los tejidos de las encías sean más susceptibles a la inflamación y al sangrado. Durante el embarazo, esta alteración es tan frecuente y específica que recibe el nombre de "Gingivitis del embarazo", la cual se hace más evidente a partir del tercer mes de gestación. Es muy importante prevenirla y en caso de que aparezca, tratarla. Generalmente responde bien a una higiene dental.



*Las madres son la fuente más común de transmisión de las bacterias que causan caries a sus hijos.*

*The mother is the natural source for cariogenic bacteria that will be transmitted to the baby after birth.*

## ORAL HEALTH DURING PREGNANCY

### Is it necessary to go to the dentist during pregnancy?

It is important for mother's and baby's oral health. During pregnancy it is mandatory to receive regular dental check ups to prevent complications that may appear as a consequence from all the hormonal changes happening in that period.

### What is "Pregnancy Gingivitis"?

Hormonal changes can produce gum inflammation. This very specific and frequent alteration during gestation is called "Pregnancy Gingivitis". It is typical from the third trimester. It is very important to prevent it, and usually has a good response to an oral hygiene treatment.

Important hormonal changes taking place during pregnancy may lead to sensitive, inflamed and bloody gums. Also, altered saliva pH along with bacterial plaque accumulation predispose to dental cavities formation.

The key for a good oral health in children starts before their teeth erupt. Therefore we want to share with you the most frequent questions and answers on oral health for expectant mothers and the future baby.

## **¿Por qué es tan importante el cuidado de la salud oral durante el embarazo?**

Las investigaciones sugieren que la inflamación de las encías está relacionada con partos prematuros y bajo peso del bebé al nacer. Además, las madres son la fuente más común de transmisión de las bacterias que causan caries a sus hijos. Una madre que tiene una boca saludable es mucho más propensa a tener bebés con buena salud dental y libres de caries a lo largo de su vida.

## **¿Cómo debe ser la alimentación de una mujer embarazada?**

Es fundamental tener una alimentación equilibrada no sólo para evitar alteraciones dentales sino para la salud general de la madre y el desarrollo del bebé. El proceso de formación de los dientes del bebé comienza durante el 3º ó 4º mes de embarazo. Una cantidad suficiente de proteínas, calcio, fósforo y vitaminas A, B y D, ayudarán a que el niño tenga buenos dientes en el futuro.

Durante el embarazo puede aumentar la apetencia por productos con elevado contenido en hidratos de carbono, de modo que si se toman entre horas es aconsejable cepillarse los dientes después de ingerirlos, o masticar chicles con un alto contenido de xilitol. Está demostrado que masticar chicles con xilitol disminuye el riesgo de caries en los hijos. Esto se debe a que el xilitol consigue que las bacterias cariogénicas de la madre que se van a transmitir al niño con el contacto íntimo madre-hijo, se transformen en bacterias con muy bajo o nulo poder cariogénico. Así el niño recibe una población bacteriana muy poco agresiva que permite que pueda permanecer virtualmente libre de caries.

## **¿Hay algún tratamiento contraindicado durante el embarazo?**

Es fundamental saber que no están indicadas la utilización de radiografías sin protección y la ingesta indiscriminada de medicamentos.

## **Why is it important to care about oral health during pregnancy?**

Several investigations suggest that gum inflammation is directly related to premature birth and babies with a very low weight. On top of that, the mother is the natural source for cariogenic bacteria that will be transmitted to the baby after birth. A mother with a healthy mouth is more prone to have children with low caries risk among their lives.

## **How should a pregnant women's diet be?**

It is basic to have a balanced nourishment. The baby's teeth formation begins during the third or fourth month of pregnancy. A sufficient amount of proteins, calcium, phosphorus and vitamins A, B and D will help the child to have healthy teeth in the future.

A pregnant woman usually has sugar craving, and that's why they should brush their teeth immediately after or chew dental gum rich in Xylitol. Xylitol makes the mother's cariogenic bacteria transform into low-risk bacteria before being transmitted to the baby.

## **Are there any treatments contraindicated during pregnancy?**

It is basic to know that during pregnancy uncontrolled ingestion of medicaments and the use of x-rays without protection are contraindicated.

