

El embarazo comporta una serie de cambios orgánicos y de conducta que pueden repercutir en la cavidad bucal provocando un mayor riesgo de caries y de enfermedad de las encías. Por ello, cuando la mujer planea quedar embarazada o sepa de su embarazo, debería solicitar una visita de revisión con su odontólogo que le indicará si tiene alguna patología y realizará los tratamientos preventivos necesarios.

¿ES VERDAD QUE EL EMBARAZO PONE EN PELIGRO LOS DIENTES DE LA MADRE?

Es muy importante que durante el embarazo mantengas una correcta higiene oral y sigas una dieta equilibrada.

Contrariamente a las creencias populares, el bebé no obtiene el calcio de los dientes de su madre. Cuando el bebé necesita calcio, lo obtiene a través de la dieta o de los huesos de la madre, pero nunca de sus dientes.

Tampoco es verdad el dicho popular de que "cada embarazo me costó un diente". Si estás desarrollando más caries puede ser debido a:

1. Un descuido de tu higiene oral con el consiguiente acúmulo de placa bacteriana. Las bacterias de la placa dental utilizan el azúcar que comes para producir ácidos que atacarán el esmalte de tus dientes provocando caries.
2. Cambio de los hábitos dietéticos y horarios. A medida que tu abdomen aumenta de tamaño empezarás a comer pequeñas cantidades de comida con más frecuencia por qué en seguida tendrás sensación de saciedad. Debes evitar comer alimentos dulces y/o de consistencia pegajosa (chucherías, zumos envasados, refrescos, bollería...)
3. Vómitos asociados al embarazo o reflujo del ácido del estómago. El ácido del estómago provoca una erosión del esmalte del diente volviéndolo más susceptible a la caries.

¿POR QUÉ ME DUELEN LAS ENCÍAS?

Los cambios hormonales que acompañan al embarazo favorecen la aparición de gingivitis.

La gingivitis es una inflamación y enrojecimiento de las encías que puede provocar dolor generalizado de la boca y una mayor tendencia al sangrado. Los problemas de las encías aparecen a menudo durante el segundo mes del embarazo, suelen ser máximos en el octavo mes y mejoran tras el parto. Si antes del embarazo ya tenías problemas gingivales o enfermedad periodontal probablemente se agraven.

Durante el segundo trimestre también puede aparecer un "granuloma del embarazo". Es una lesión abultada localizada en la encía y que sangra con facilidad. La mayoría disminuyen de tamaño o desaparecen tras el parto.

Los cambios hormonales del embarazo no podemos controlarlos pero sí está en tu mano eliminar el resto de factores que provocan gingivitis y que son principalmente: la placa dental (hay que limpiar cada día los dientes) y el sarro (deberás realizar una limpieza de boca con tu odontólogo).

¿REPRESENTAN ALGÚN PELIGRO EL TRATAMIENTO DENTAL O LAS RADIOGRAFÍAS DURANTE EL EMBARAZO?

El embarazo no es una enfermedad por lo que la embarazada puede recibir el tratamiento dental que precise. Durante el primer trimestre se suelen realizar sólo tratamientos de urgencia, ya que es durante el primer trimestre cuando se van a formar las estructuras principales, tales como el Sistema Nervioso Central con el cerebro, el corazón y el Sistema Vasculoso, etc...

El segundo trimestre suele ser el momento ideal para realizar cualquier tratamiento dental, no existiendo ningún problema en utilizar anestesia local para asegurar la analgesia durante el tratamiento. El odontólogo usará fármacos anestésicos que no afectaran a tu bebé.

El examen radiográfico es un importante instrumento diagnóstico y de seguimiento de algunos tratamientos dentales. El haz de rayos radiográficos

no va dirigido hacia el abdomen y la cantidad de radiación que se produce es pequeña, por lo que podrán realizarse radiografías dentales durante el embarazo siempre y cuando se ponga un delantal de plomo que cubra el abdomen de la embarazada y proteja al bebé.

En el último trimestre del embarazo puede resultar molesto el permanecer sentada en el sillón dental durante un período prolongado de tiempo y es por ello que se procura evitar la realización de tratamientos largos, aunque no existe inconveniente en practicar tratamientos dentales. El dentista se ocupará de que el abdomen no dificulte el retorno venoso de tus piernas.

No está recomendado el uso de óxido nitroso durante el primer y tercer trimestres del embarazo ya que podría estimularse la musculatura uterina y favorecer la aparición de abortos espontáneos, durante el primer trimestre, y la aparición de contracciones con riesgo de parto prematuro, durante el tercero. Si existen antecedentes de partos prematuros debe evitarse el tratamiento dental durante los últimos meses.

¿CUÁNDO EMPEZARÁN A SALIRLE LOS DIENTES A MI HIJO?

La erupción de los “dientes de leche” o “dientes temporales” suele empezar a los seis meses de edad acabando aproximadamente a los dos años y medio, aunque es completamente normal que a un niño con 9-12 meses todavía no le haya salido ningún diente.

Cuando el diente está preparado para erupcionar la encía suele inflamarse. El bebé puede babear más y encontrarse irritable e inquieto. Dar al bebé un mordedor ayuda a calmarle.

SOLO CONSIGO QUE PARE DE LLORAR CUANDO LE DOY EL CHUPETE CON MIEL...

Igual que en los adultos los azúcares son metabolizados por las bacterias de la placa dental produciendo ácidos que atacaran el esmalte de los dientes de tu hijo.

NUNCA mojes el chupete de tu hijo con alimentos dulces como el azúcar o la miel. Tampoco debes darle con el biberón bebidas azucaradas o ácidas (leche con azúcar, zumos envasados, agua azucarada o con miel...) y mucho menos antes de acostarlo ya que tu hijo podría desarrollar “caries del biberón” que destruirían sus dientes.

¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A LIMPIAR LOS DIENTES DE MI HIJO?

Cuando erupcionen los primeros dientes deben limpiarse con ayuda de un dedal de silicona o un cepillo para lactantes. Una vez erupcionen los molares podrás empezar a utilizar un cepillo dental adecuado a su edad.

El cepillado requiere de una cierta habilidad por lo que los primeros años debes supervisar y ayudar a tu hijo a limpiarse los dientes. Hacia los 8 años el niño ya habrá adquirido la suficiente destreza como para realizar él sólo el cepillado pero deberás seguir vigilándolo, y ayudando si es necesario, sobre todo en el cepillado nocturno.

Los dientes deben limpiarse, un mínimo de dos veces al día, siendo la vez más importante antes de acostarse. A partir de la erupción del primer diente podrá empezar a utilizar pasta de dientes en pequeña cantidad, el tamaño de un grano de arroz, de pasta con una concentración de 1000 partes por millón de ión flúor.

SIEMPRE HE PADECIDO DE CARIES, ¿MI HIJO TENDRÁ EL MISMO PROBLEMA QUE YO?

La aparición de la caries está asociada a diferentes factores: dieta rica en azúcares, mala higiene oral, el tipo de bacterias presentes en la boca y la susceptibilidad de la persona. Ahora ya sabes cómo y cuándo debes empezar a limpiarle los dientes a tu hijo y que alimentos deberías evitar darle.

Hay algo más que puedes hacer para evitar que tu hijo padezca cavidades en sus dientes como consecuencia de la caries dental en un futuro. Los dientes, cuando erupcionan, lo hacen “limpios” de bacterias. Las primeras bacterias que llegan a la superficie del diente la colonizan y permanecen allí toda la vida. Si tú eres una persona con tendencia a padecer caries tendrás unas

bacterias cariogénicas. Las bacterias se transmiten por la saliva, y gestos tan frecuentes como el limpiar el chupete de tu hijo chupándolo tú, probar el biberón para ver si está caliente, probar la comida con la misma cuchara de tu hijo o darle besos en los labios favorecerá que tus bacterias productoras de caries lleguen hasta los dientes de tu hijo.

MI HIJO TIENE UNA CAVIDAD EN UN DIENTE DE LECHE, ¿SE LE TIENE QUE EMPASTAR?

Hay que recordar que una cavidad es una situación de riesgo para la aparición de una infección y, por tanto, ante una cavidad en cualquier diente, sea “de leche” o “definitivo” se debe acudir al **DENTISTA DE NIÑOS** u **ODONTOPEDIATRA** que valorará la situación y recomendará lo indicado en cada momento.

Los niños necesitan el conjunto de sus 20 dientes temporales para comer y hablar correctamente. Estos dientes también guardan el espacio para los dientes permanentes que erupcionarán posteriormente. El conjunto completo de los dientes temporales sanos permite el adecuado desarrollo de la mandíbula y la cara del niño.

No deberías esperar a que tu hijo tenga dolor para llevarlo por primera vez al odontopediatra. Una primera visita con el odontopediatra al año ayudará al diagnóstico precoz de enfermedades y a que tu hijo se acostumbre a la consulta dental, ya que se recomiendan las revisiones cada seis meses hasta completar la adolescencia, **crean los padres o no que hay algún problema en la boca de sus hijos.**

Como odontopediatras, nuestra labor también es formar a los padres en el sentido de inculcarles el valor añadido que tiene la prevención. Es importante recalcar que deberíamos ir uno o dos pasos por delante de los problemas y no medio paso por detrás.

Recuerda: una dieta equilibrada, un cuidado dental regular y una consulta temprana con el dentista ayudará a prevenir los problemas dentales de tu hijo.