

**VISITA
GRATUITA
AL DENTISTA**

Revisiones bucodentales gratuitas del 1 de junio al
31 de julio 2014. Busca tu dentista más cercano y
descárgate la Guía de Salud Oral y Embarazo en:
www.saludoralyembarazo.es

II Campaña
**SALUD ORAL
Y EMBARAZO**
2014



Sonrisas Sanas

Antojos Saludables

Con la participación de:



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS
DE FARMACÉUTICOS



F.A.M.E.
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA



Con la colaboración de:



Fundación A.M.A.

1.1 Problemas de salud bucodental durante el embarazo



- Hasta el 50% de las embarazadas experimentan náuseas y vómitos durante el primer trimestre del embarazo. En casos severos y frecuentes (0,3%) este problema puede provocar una importante erosión del esmalte dentario.
- Los cambios en la composición de la saliva durante el final del embarazo y la lactancia pueden predisponer temporalmente a la erosión y a la caries dental.
- La xerostomía fisiológica (sequedad bucal) es otro problema común durante el embarazo causado por los cambios hormonales.

1.2 Problemas de salud bucodental durante el embarazo

- La gingivitis del embarazo la sufre entre el 60 y 75% de las embarazadas. Aunque con una adecuada higiene evoluciona favorablemente en el 50% de los casos. Ocurre generalmente entre el tercer y octavo mes de gestación y suele desaparecer después del parto. Este problema se debe a la acumulación de placa bacteriana que, junto con los cambios vasculares y hormonales, exageran la respuesta inflamatoria.
- En las zonas con gingivitis puede aparecer el “tumor del embarazo” o “granuloma del embarazo” que es una tumoración benigna que crece rápidamente, pero que desaparece espontáneamente después del parto.
- La movilidad dentaria generalizada está asociada a la enfermedad gingival, pero generalmente no se produce pérdida de inserción durante el embarazo, salvo en casos muy concretos.



2.1 El tratamiento dental durante el embarazo

- Los estudios más recientes demuestran que los tratamientos no quirúrgicos durante el embarazo no están asociados a ninguna complicación durante la gestación.
- No debe posponerse el tratamiento dental y periodontal en la embarazada que presente dolor, infección o urgencia dental pues las consecuencias de la demora conllevan mayor riesgo que el propio tratamiento.
- La terapia antiséptica y el tratamiento con fluoruro son esenciales para el control de la caries y para reducir los niveles bacterianos orales, y así evitar la transmisión bacteriana al recién nacido mediante la saliva.
- El diagnóstico radiológico es una importante ayuda para el tratamiento dental y es considerado seguro en la mujer embarazada, siempre que se proteja debidamente el abdomen y cuello con delantal y collarín de plomo.



2.2 El tratamiento dental durante el embarazo



- El uso de óxido nitroso para la sedación no representa ningún riesgo para la salud de la embarazada y su bebé.
- Deben evitarse los blanqueamientos dentales durante el embarazo, ya que los agentes blanqueadores contienen peróxido de hidrógeno que favorece la liberación de mercurio de las restauraciones por amalgama.
- No tomes medicamentos sin recomendación de tu médico y dentista. No obstante, la mayoría de los fármacos usados en tratamiento dental (antibióticos, anestésicos locales, paracetamol) son considerados relativamente seguros durante el embarazo. Consulta con tu dentista, médico o farmacéutico acerca de los medicamentos que puedes tomar durante el embarazo, y en especial la posibilidad de usar determinados antiinflamatorios.
- Si puedes elegir, el segundo trimestre de gestación es el ideal para poder acudir a la consulta del dentista.

3 Salud bucodental del recién nacido

- En el 70% de los casos en los que se transmite la caries al recién nacido hay una relación genética bacteriana entre madre e hijo.
- Pero, además de la genética, también hay un riesgo muy elevado de transmitir las bacterias causantes de la caries a través de la saliva con hábitos como el de utilizar la cuchara del bebé para probar la comida, chupar el biberón o el chupete.
- El contagio precoz producido por agentes cariogénos primarios (*bacterias S. mutans y S. sobrinus*) puede producir caries temprana en la infancia. Si se consigue retrasar esta infección primaria, se reduce el riesgo de desarrollar caries en el futuro.
- Para prevenir este contagio, los progenitores deben someterse a los tratamientos restauradores necesarios así como llevar a cabo las terapias antisépticas y con fluoruro oportunas.
- Una correcta higiene oral y adoptar hábitos saludables ayudan también a prevenir la caries infantil. Los dentistas recomiendan limpiar los primeros dientes de leche después de las comidas con una gasa o cepillo pediátrico ultrasuave, y no dejar al bebé acostado con el biberón (salvo que sea de agua).



4 Salud bucodental del niño

- La caries continúan siendo la enfermedad crónica más frecuente en la infancia.
- Toda lesión de caries que se detecte antes de los 6 años se denomina caries temprana de la infancia.
- El uso racional del flúor mediante un cepillado con pasta dentífrica fluorada es la medida más importante para la prevención de la caries.
- Hasta los ocho años de edad, la limpieza bucodental debe estar supervisada por los padres y la prescripción de suplementos orales siempre debe realizarla el dentista.
- La primera visita del niño al odontólogo o estomatólogo debe realizarse al cumplir un año de edad y lo recomendable es que el uso del biberón y del chupete no se prolongue más allá del año.



5 Comparte con tu bebé una sonrisa sana



- Visita a tu dentista al menos una vez durante el embarazo, preferiblemente en el segundo trimestre, ya que estarás más cómoda.
- Cepilla los dientes y las encías cuidadosamente al menos dos veces al día, y no olvides pasar la seda dental cada día entre los dientes.
- Utiliza pasta fluorada para evitar las caries, y un cepillo suave para evitar las náuseas.
- Evita las bebidas y los alimentos azucarados, límtalos solo a las comidas y nunca entre horas.
- Mastica chicles sin azúcar y con xilitol después de las comidas, ya que te ayudarán a prevenir la caries.
- Enjuágate a diario con un colutorio adecuado.
- Cuidado con tu saliva, ya que contiene bacterias que pueden contaminar la cuchara, chupete y biberón de tu bebé.
- Los dientes de leche del bebé también se limpian. Utiliza una gasita o cepillo pediátrico para limpiar sus dientes después de las comidas.
- No dejes al bebé acostado con un biberón, salvo que contenga agua.
- Cuando tu bebé cumpla un año pide cita con su dentista para llevar a cabo su primera visita.
- Consulta con un profesional sanitario (médico, dentista, farmacéutico, nutricionista) sobre los alimentos que son beneficiosos para conseguir una buena salud, tanto general como bucodental.

6 Opciones saludables a antojos poco saludables

Helados	Yogures congelados bajos en grasa
Frutas con nata	Frutas con yogur cremoso bajo en grasa
Chocolates	Elegirlos negros, con menor porcentaje de grasa y azúcar
Galletas	Elegirlas con menor porcentaje de grasa y azúcar
Cereales muy azucarados	Mezclar en casa cereales de avena con albaricoques secos picados y un poco de canela
Aperitivos salados	Frutos secos tostados y sin sal o brochetas de zanahoria, pepino cortado, tomate cherry con queso cremoso bajo en grasa
Chuches	Fruta seca: pasas, orejones, dátiles, plátano, etc.
Dulces o bollería	Tostadas de pan integral con mermelada

También podrían ser aversiones alimentarias, es decir rechazo a algún alimento. Si se trata de un alimento concreto como la manzana o el tomate, no le des mucha importancia. Tienes muchos otros dentro de cada grupo, al final lo que importa, en este caso, es que consumas frutas y hortalizas.

Lo mejor es que te tomes los antojos, ¡con una sonrisa saludable!, y los integres en tu alimentación de una manera sana.

7.1 Sonrisas sana. Antojos Saludables



¿Tienes un antojo?

Si sientes el deseo vivo y pasajero de comer algún alimento, estás experimentando un antojo. Si además estás embarazada, es posible que este deseo irrefrenable sea por un alimento difícil de conseguir y a una hora intempestiva... Creencias populares a parte, los antojos forman parte de los síntomas de un embarazo y lo importante, cuando hablamos de aspectos que tienen que ver con la alimentación y gestación, es que el resultado sea saludable y no perjudique ni a tu salud ni a la de tu bebé.

¿A qué se deben los antojos?

Algunas teorías apuntan a los cambios hormonales y/o a causas psicológicas, sin olvidarnos del factor cultural. El factor cultural responde a que todos aceptamos que una mujer embarazada experimenta antojos y por tanto es algo que se espera de una gestante y esto ocasionaría, a nivel inconsciente, el deseo.

Las teorías que relacionan los antojos con causas psíquicas establecen que los antojos representan una desviación de la sensación de ansiedad que provoca un embarazo y que puede hacer que se use la comida para hallar placer o calma. La relación de los antojos con los cambios hormonales es la que más aceptación tiene y relacionan estos cambios con una sensibilidad olfativa y gustativa que origina los antojos y rechazos de ciertos alimentos. Pero, hasta la fecha, todo son hipótesis sin una relación de causalidad clara.

7.2 Sonrisas sana. Antojos Saludables

¿Hay que satisfacer los antojos durante el embarazo?

La respuesta tiene mucho de sentido común: los antojos se pueden satisfacer siempre y cuando no sean alimentos que supongan un riesgo para tu salud o sean alimentos no recomendados durante el embarazo. Mucho se ha escrito sobre ellos, haciéndoles incluso responsables de las “manchas de nacimiento” o angiomas, pero hoy sabemos que nada tienen que ver con ellos.



¿Antojos en embarazadas, cómo actuar para que sean saludables?

Los antojos abarcan toda clase de alimentos desde frutas o pepinillos en vinagre, hasta helados, dulces o chocolate. En la alimentación de una embarazada abusar de los alimentos con un alto valor energético, mucho azúcar y/o grasa conlleva mayor riesgo a aumentar de peso innecesariamente por lo que satisfacer los antojos que sean saludables y hacerlo con moderación para los que no lo son tanto o buscarles alternativas, es la clave para gestionarlos de una manera saludable.

Decálogo de antojos saludables

1. Darse un gusto de vez en cuando está permitido, es parte de cualquier plan de alimentación.
2. El objetivo es que tu hábito alimentario sea saludable y equilibrado.
3. La actividad física te ayudará a gestionar el hambre y distraerte de tus antojos.
4. Apóyate en tus familiares y amigos, quizás en lugar de darte un atracón de dulces necesitas compartir tus preocupaciones.
5. Los antojos saludables comienzan por una compra, nevera y despensa saludables.
6. Realiza las comidas del día de manera regular sin saltarte ninguna.
7. Ten siempre en casa fruta y verdura fresca lista para consumir: limpia o troceada en un recipiente en la nevera.
8. Toma raciones pequeñas, mejor dos cucharadas de helado o un cuadrito de chocolate que un vaso lleno o media tableta.
9. Utiliza sustitutos saludables cuando se te antoje comida con mucho azúcar o mucha grasa.
10. Si rechazas algún alimento concreto no te preocupes, dentro de cada grupo de alimentos tienes muchos más para elegir.