

Consejos para la salud bucal de la embarazada y su bebé

El embarazo es una etapa en que la mujer se convierte en responsable de su cuerpo y de la salud del niño en gestación.

Razón suficiente para que entre otros cuidados corporales, el de la boca ocupe un sitio de especial atención por cuanto contribuirá a la futura salud dental del bebé.

La elaboración de esta guía de orientación apunta al doble propósito de informar acerca del cuidado de la boca tanto de la mamá como del niño en formación, además de aclarar algunos mitos y dudas relacionados con los cuidados dentales del bebé.

Preguntas :

1- ¿Es necesario visitar al odontólogo durante el embarazo?

2-¿Cómo afecta el embarazo a dientes y encías?

3-¿Cómo se desarrolla la enfermedad periodontal?

4-¿Cómo saber si hay enfermedad periodontal?

5-¿Aumenta el riesgo de tener caries durante el embarazo?

-Mito 1: ¿la caries es hereditaria?

-Mito 2: ¿Cada hijo cuesta un diente?

6-¿Se pueden tomar radiografías dentales durante el embarazo?

7-¿Cuándo comienzan a formarse los dientes del bebé?

8-¿Qué puede afectar, durante el embarazo, los futuros dientes del bebé?

9-¿Cuántos dientes tendrá el bebé y a partir de qué momento?

10-Los bebés pueden tener caries?

11- Beneficios de amamantar

12¿Cómo prevenir las caries durante la lactancia?

13-La mamadera

14 -Dieta versus caries

15-Chupetes: Hábitos de succión

16- ¿Cómo limpiar los dientes del bebé?

17-Primera consulta al odontopediatra: ¿Cuándo hacerla?

Grandes consejos para pequeños dientes

Consejos para la prevención de la enfermedad periodontal y caries durante el embarazo

1- ¿Es necesario visitar al odontólogo durante el embarazo?

Muchas veces durante el embarazo se postergan las consultas odontológicas, lo cual puede causar un daño en la salud de los dientes y las encías de la mamá.

Se aconseja tener la boca en buenas condiciones al iniciar el embarazo, pero, si esto no fuera posible, el segundo trimestre es el momento ideal para realizar los tratamientos que correspondan. De todas maneras cualquier tipo de tratamiento deberá ser consultado con el obstetra.

2-¿Cómo afecta el embarazo a dientes y encías?

Durante este período se producen cambios hormonales que pueden afectar a las encías que se vuelven más sensibles, sangrantes e inflamadas.

Existen investigaciones científicas que relacionan la enfermedad periodontal con adelantamiento del parto y bebés de bajo peso al nacer.

Se deberá atender a la formación de la placa que se produce espontáneamente pero que es posible eliminar con el cepillado y el uso de hilo dental. Se trata de un cuidado que se deberá hacer con un cepillo de cerdas suaves y una pasta para dientes y encías sensibles.

3-¿Cómo se desarrolla la enfermedad periodontal?

Una de sus principales causas es la formación de placa bacteriana que, de no ser removida a diario con el cepillo y el hilo dental, se acumula en el diente y por debajo de la encía lo cual produce inflamación.

Este inicio (gingivitis), en caso de progresar, puede transformarse en enfermedad periodontal (periodontitis) que afecta a las encías y los tejidos de sostén del diente (hueso).

4-¿Cómo saber si hay enfermedad periodontal?

-Las encías aparecen inflamadas, sangrantes o muy rojas.

-Sangran con el cepillado o cuando se pasa el hilo dental.

-Hay mal aliento.

Si surge alguno de estos síntomas, no dude en consultar al odontólogo, pues si la enfermedad se detecta precozmente, es siempre reversible.

5-¿Aumenta el riesgo de tener caries durante el embarazo?

Si, aumenta:

- Muchas mujeres sufren durante la gestación de estados nauseosos o vómitos. Esto actúa sobre la Ph de la saliva acidificándolo y puede perjudicar el tejido dentario.*
- La ansiedad de la futura mamá provoca que la boca este en muchos momentos seca, lo que aumenta la posibilidad de tener caries.*
- Durante el embarazo aumenta el apetito por los dulces que acrecientan la vulnerabilidad del diente a las caries.*

6-¿Se pueden tomar radiografías dentales durante el embarazo?

- Evitarlas en el primer trimestre.*
- De ser necesario, realizarlas en el segundo trimestre con la protección reglamentaria.*
- Lo ideal, según Biofísica Sanitaria del Ministerio de Salud de la Nación, es tomarlas luego del parto.*

7-¿Cuándo comienzan a formarse los dientes del bebé?

Los dientes se empieza a formar a partir de la séptima semana de vida intrauterina. Durante el tercer mes de embarazo se pueden reconocer los primeros esbozos de las coronas de los veinte "dientes de leche" o "dientes primarios", que comienzan a mineralizarse.

La única pieza dentaria que comienza a formarse en el embarazo es el primer molar permanente (que erupciona aproximadamente hacia los seis años). El resto se forman luego del nacimiento.

8-¿Qué puede afectar, durante el embarazo, los futuros dientes del bebé?

1) Que la mamá tenga fiebre muy alta o que algún virus ingrese a su organismo entre el quinto y noveno mes de gestación. Estos sucesos pueden afectar el balance entre el calcio y el fósforo en la circulación, e incidir sobre la cantidad y calidad de la estructura dentaria en formación.

2) Si el bebé es prematuro, puede que la mineralización no se complete adecuadamente y más tarde sea más susceptible a las caries.

-Mito 1: ¿la caries es hereditaria?

No, lo que se transmite de generación en generación son hábitos de higiene, dieta, costumbres y actitudes hacia el cuidado de la boca y su higiene. Contando con la información adecuada, se pueden lograr dentaduras sanas y libres de caries. Los bebés nacen con su boca libre de bacterias y microorganismos causantes de la caries dental que, por otro lado, sólo se forma después del nacimiento. En cuanto a sus causas, actualizados estudios científicos señalan que los padres transmiten microorganismos durante el contacto con el bebé a través del beso, o si prueban su comida antes de dársela, es decir, a través de situaciones habituales.

Pero afortunadamente, los microorganismos no colonizan tan fácilmente en la boca del bebé, ya que para hacerlo primeramente necesitan la superficie del diente y estar en contacto con él a diario repetidas veces a lo largo de varios días. Asimismo, es obvio que si los padres no tienen bacterias, tampoco podrán transmitir las.

Mito 2: ¿Cada hijo cuesta un diente?

Falso. Si la mamá tiene suficiente calcio en su dieta, no habrá problemas. El bebé, si lo necesitara, tomará parte del calcio de los huesos de su mamá, pero no de sus dientes.

Ya se ha dicho que uno de los resultados de los cambios hormonales durante el embarazo es la inflamación de las encías que, al producir empaquetamiento de comida y bacterias, pueden transformarse en caries y enfermedad periodontal. Ante lo que se reitera la necesidad de cepillarse bien, usar el hilo dental y solicitar al odontólogo una limpieza periódica.

9-¿Cuántos dientes tendrá el bebé y a partir de qué momento?

Comúnmente conocidas como "diente de leche", las piezas dentales primarias o temporarias son veinte y erupcionan a partir de los seis meses de vida, proceso que suele finalizar aproximadamente al año y medio.

Más adelante, alrededor de los cinco años, empieza el recambio por las piezas permanentes.

Al principio cuando aparecen los dientes,.....

A medida que los dientes de leche aparecen en la boca, el bebé puede manifestar algunos síntomas y mostrarse irritable y lloroso. Es necesaria mucha paciencia en este momento, así como ayudarlo con mordillos y elementos duros y fríos para morder, como la colocación en las encías de alguna crema calmante.

Cualquier otra sintomatología como diarreas, fiebres, deberá consultarse al pediatra porque probablemente respondan a otra causa.

10-Los bebés pueden tener caries?

Por supuesto que sí!!

Es importante saber que los bebés pueden desarrollar caries, que se conocen como Caries de temprana edad. Estas aparecen en los dientes superiores inicialmente como manchas blancas que luego se transforman en cavidades.

11- Beneficios de amamantar

Además de los beneficios nutricionales, uno de los propósitos del amamantamiento es educar la musculatura de alrededor de la boca (labios, lengua, mejillas, mandibulares). Estos músculos, junto con el sistema nervioso y las glándulas salivales, ayudan al sistema bucal a masticar, probar y tragar la comida.

El amamantamiento produce una estimulación de esos músculos ayudándolos en el proceso de desarrollo y crecimiento, contribuyendo asimismo al desarrollo físico y emocional del niño. Una adecuada posición de amamantamiento favorece que los maxilares evolucionen correctamente.

12;Cómo prevenir las caries durante la lactancia?

Una vez aparecidos los primeros dientes, deberá prestarse especial atención sobre todo a la hora de ir a dormir ;

- *Durante la noche, el flujo salival disminuye, por lo tanto no se puede neutralizar fácilmente los ácidos, y se crea un terreno propicio para el desarrollo de las bacterias productoras de caries. Por eso se aconseja espaciar la hora de la última comida a la de ir a dormir, y limpiarle los dientes antes de acostarlo.*

- *Una lactancia incorrecta, ya sea con biberón o pecho, puede causar caries en los primeros dientes del niño. Se considera lactancia incorrecta cuando, una vez que están satisfechas las necesidades del bebé, éste continúa alimentándose en forma pasiva. En ese caso, en lugar de tragar el líquido éste se adhiere a los dientes, particularmente a los anteriores, y el azúcar se convierte en ácido, produciendo caries.*
- *Cuando los dientes comienzan a aparecer, es necesario evitar que el niño se duerma con la mamadera o prendido al pecho.*
- *Casi todos los líquidos, excepto el agua pura, pueden convertirse en ácido. Esto también ocurre cuando se endulza el chupete con cualquier elemento que contenga azúcar. Si el bebé duerme con la mamadera, utilizar sólo agua, y si usa chupete no colocar sobre él ninguna sustancia.*
- *Luego del cepillado nocturno es importante evitar el consumo de cualquier tipo de alimentos. Si se tuviere que tomar alguna medicación, lo mejor es hacerlo antes del cepillado.*

23- La mamadera

Hay que tener en cuenta algunos puntos importantes para la alimentación por esta vía:

- *Para tomar la mamadera, la posición del bebé debe ser la de casi sentado.*
- *El orificio de la tetina no debe ser grande, a fin de que el esfuerzo muscular durante la alimentación sea estimulado. De otra manera, si los músculos de la succión no trabajan, no se desarrollan correctamente y más tarde podrán surgir problemas de oclusión.*
- *En cuanto erupcionen dientes y muelas, se tratará de estimular al niño a que beba de una taza.*
- *No usar la mamadera como chupete sin sólo como medio de alimentación. El tomar muy frecuentemente jugos, leche, o dormirse con el biberón, produce caries.*
- *Limpiar los dientes del bebé dos veces por día, a la mañana y a la noche antes de dormir.*

14 -Dieta versus caries

Los hábitos alimenticios que comienzan a consolidarse con la incorporación de los semisólidos y perduran toda la vida, influyen sobre la formación de caries mucho más de lo que se presupone. Por eso es importante que el pequeño aprenda a comer saludablemente.

A medida que el bebé esté en condiciones de ir incorporando los distintos alimentos -de acuerdo con la indicación del pediatra- será necesario ofrecerle una dieta de frutas, verduras, lácteos, carnes (vacuna, pollo y pescado) y huevo, y una menor cantidad de grasas y azúcares. Conviene recordar que los alimentos que contienen cantidades excesivas de azúcar, como las golosinas, jugos, gaseosas, yogures, postres, etc. favorecen el desarrollo de caries. En cambio otros como quesos, zanahoria, pepino y verduras en general, son poco acidogénicos y muy saludables para los dientes.

15-Chupetes: Hábitos de succión

Inmediatamente después del nacimiento, la mayoría de los bebés tienen una necesidad de succión que intentan satisfacer con cuanto cosa encuentran próxima a su boca. Se trata de un reflejo congénito natural que no debe ser reprimido. Muchos bebés satisfacen este deseo sólo con el amamantamiento o usando una tetina adecuada en la mamadera (con agujero pequeño que estimula la succión), pero otros necesitan succionar aún más.

Estudios realizados indican que los músculos peri bucales y de la lengua deben ser estimulados tempranamente porque son los que guiarán a los dientes a los lugares en que deberán ubicarse en los maxilares

Consejos para un buen uso del chupete

-No atarlo alrededor del cuello del bebé, porque puede producir estrangulamiento.

-Buscar un chupete de una sola pieza fabricado con productos no tóxicos, flexibles y fáciles de manipular.

-El chupete debe estar entero, sin fisuras ni agujeros que puedan favorecer su ruptura dentro de la boca del bebé. Los padres deberían tirar de la tetina para probarlo y reemplazarlo cuando éste muestre signos de mucho uso.

Guías para hábitos de succión

-Aunque todos los chicos necesitan chupar y morder, no es bueno que el hábito del chupete se prolongue demasiado tiempo. Cuanto antes lo abandone (un máximo tolerable podrían ser los 4 años), menores serán las posibilidades de interferencia en la posición de los dientes en desarrollo.

-De todas maneras, hasta que erupcionen los dientes permanentes y en tanto el abandono del chupete resulte complicado, no habrá que insistir demasiado sobre el tema. Recién una vez presentes los dientes definitivos, será importante tratar de retirarlo de modo definitivo, atendiendo a que más adelante existirá la probabilidad de mala posición dentaria que exigirá tratamiento.

16- ¿Cómo limpiar los dientes del bebé?

-Si el pequeño tiene uno o pocos dientes, éstos podrán limpiarse con una gasa estéril o bien con un cepillito dental especial para bebés.

-Cuando el niño tiene más dientes y está acostumbrado a la rutina de higiene diaria, se puede usar un cepillo dental de cabezal pequeño y cerdas suaves.

-Los dientes deben cepillarse horizontalmente en forma de barrido y sin olvidar ninguna superficie, por afuera y adentro, incluida la zona de corte y trituración de alimentos.

-Si el bebé es muy chiquito, conviene no usar pasta dental.

Dado que aún no es capaz de enjuagarse bien, el pequeño podría tragar parte de la misma, por lo que se recomienda su uso a partir de los dos años.

17-Primera consulta al odontopediatra: ¿Cuándo hacerla?

El cuidado de la boca debe iniciarse con la erupción del primer diente. Una temprana consulta odontológica permite a los papás asesorarse acerca de la mejor manera de prevenir las caries, y cómo mantener sanos de por vida los dientes del hijo. Para gozar de una buena salud general, es necesario cuidar adecuadamente los dientes y desterrar

la costumbre de ir al dentista cuando el problema ya se ha evidenciado, pues a esa altura ya puede ser tarde.

Cuanto antes iniciemos las consultas regulares al odontólogo, mayores serán los beneficios en el futuro. Para ello, lo ideal es comenzar durante el primer año de vida, al aparecer los primeros dientes. De esa manera, cualquier tipo de problema podrá ser detectado a tiempo, tratado e inclusive evitado.

Grandes consejos para pequeños dientes

- *Cepillarle los dientes del bebé desde la erupción del primero.*
- *El cepillado debe estar supervisado por los padres.*
- *Usar un cepillo de cabezal pequeño y cerdas suaves.*
- *El uso de pastas dentales se aconseja a partir de los dos años*
- *Evitar la ingesta de biberón ininterrumpida durante el día y especialmente durante el momento del sueño con una mamadera con bebidas azucaradas, o leche(aún sin azucar).*
- *Evitar dormir al bebé con la ayuda de la mamadera.*
- *Luego de la cena, cepillarle los dientes con la ayuda de una gasa en principio y posteriormente del cepillo de dientes.*
- *Evitar compartir con el bebé los cubiertos.*
- *A partir del año, estimularlo a tomar de la taza.*
- *Visitar al odontopediatra a partir de la erupción del primer diente.*

Consejos para la prevención de la enfermedad periodontal y caries durante el embarazo

Visitando con regularidad al odontólogo y respetando el hábito cotidiano de la limpieza dental de la siguiente manera:

- *Tómese un tiempo (al menos dos minutos) para una correcta higiene bucal.*
- *Cepille los dientes no menos de dos veces al día, luego del desayuno y antes de acostarse.*
- *Utilice pastas fluoradas y en lo posible enjuagatorios con flúor*
- *Use hilo dental para remover la placa bacteriana en aquellos lugares donde no llega el cepillo.*
- *Complemente la limpieza con el uso de enjuague bucal con flúor.*
- *Trate de tener finalizados sus tratamientos odontológicos antes del parto.*
- *Use un cepillo dental de cerdas suaves.*
- *Haga una visita trimestral a su odontólogo durante el embarazo*
- *Coma bien, incluyendo en la dieta lácteos, carne, pescado, frutas, vegetales y cereales y tratando en lo posible de evitar los azúcares.*