

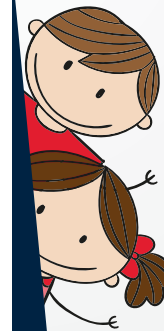


Universidad Santo Tomás – ICBF

CUANDO CUIDO MI SALUD Y MI BOCA LE DOY TAMBIÉN SALUD A MI HIJO



- Mis recomendaciones para el cuidado de la salud bucal cuando estamos en embarazo, en postparto y los cuidados bucales que puedo darle a mi bebe.



Universidad Santo Tomás – ICBF



Universidad Santo Tomás
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

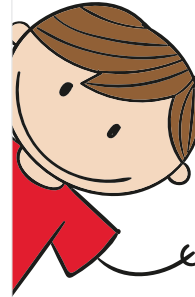
AUTORES:

ANDREA JOHANNA ALMARIO BARRERA
SONIA CONSTANZA CONCHA SÁNCHEZ



BUCARAMANGA - 2016

**ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
DE ALTA CALIDAD
MULTICAMPOS**



¿Que sucede en mi boca?

Durante el embarazo suceden cambios en mi cuerpo se agranda mi estómago, me crecen los senos, me engordo un poco; pero también hay otros cambios en mi cuerpo que a veces no veo y uno de ellos son los cambios que están sucediendo en mi boca.





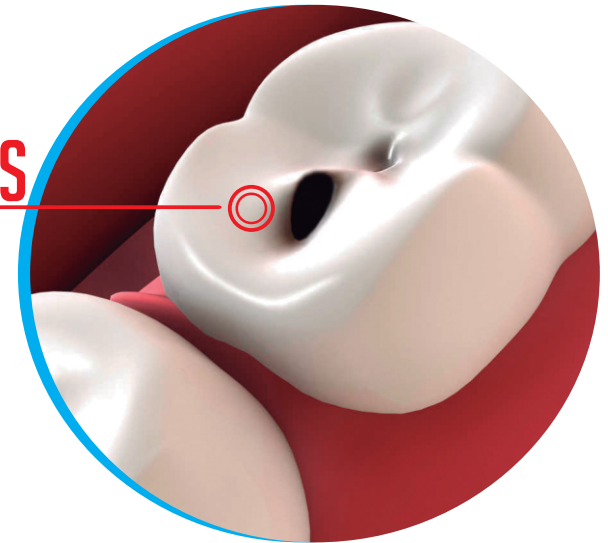
Mis dientes y mis muelas se pueden dañar porque en ocasiones empiezo a comer con más frecuencia y me antojo de dulcecitos; pero también porque por las náuseas y el vómito de la mañana llegan sustancias del estómago a mi boca que pueden dañar los dientes.



2

¿QUÉ LE SUCEDE A MI BOCA DURANTE MI EMBARAZO?

CARIES



Si antes del embarazo tengo los dientes con caries, durante el embarazo estas caries pueden aumentar de tamaño, el diente se puede partir o incluso llegar a darme un dolor de muela.

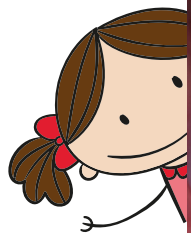
3

Encías Sanas



Con el embarazo las encías, normalmente de color rosado, se pueden volver rojas, empiezan a sangrar y en ocasiones los dientes se me aflojan. Durante el cepillado me pueden sangrar las encías, en ocasiones esto me fastidia y me resulta aún más difícil cepillar mis dientes.

Encías Rojas



4

¿QUÉ PASA SI ME DUELE UNA MUELA O ME SANGRAN E INFLAMAN LAS ENCÍAS DURANTE EL EMBARAZO?



Cuando me duele una muela o me sangran las encías es probable que tenga una infección en mi boca que puede provocar que el bebe que estoy esperando o yo podamos enfermarnos, o incluso morir. Por eso es importante que conozca los cuidados que debo tener con mi boca durante el embarazo.

5

¿QUÉ **CUIDADOS**
DEBO TENER CON MI
BOCA DURANTE MI
EMBARAZO?



El cepillado dental, el uso de la seda dental y de enjuagatorios orales pueden ser estrategias que me ayuda a mantener mis dientes libres de caries y mis encías sanas; sin embargo, durante mi embarazo puede ocurrir que:



1 Realizar el cepillado dental puede provocarme náuseas. Para evitar esto debo realizar el cepillado de mis dientes por lo menos una hora después de haber comido y utilizar un cepillo de cabeza pequeña o un cepillo dental para niños.

2 Es probable que la crema dental aumente mis ganas de vomitar, por lo que decidí hacer mi cepillado dental sin crema dental.

3 Acabo de aprender que debo pasar la seda dental entre mis dientes por lo menos una vez al día, pero no me resulta fácil hacerlo, en especial porque utilizó la seda dental en la noche y con frecuencia me quedé dormida sin cepillarme los dientes y sin pasarme la seda dental.



4 Para resolver esta situación ahora cepillo los dientes y me paso la seda dental en la mañana; pero también como y cepillo mis dientes temprano en la noche.

8

¿PUEDO IR AL ODONTÓLOGO CUANDO ESTOY EMBARAZADA?



El médico y la enfermera que me atiende en mi embarazo me recomendaron visitar al odontólogo. Cuando lo visité me enseñó los cuidados que debía tener con mi boca, me examinó, me hizo el tratamiento de los dientes que tenían caries y de la encía que tenía inflamada.

9

Visité al odontólogo varias veces y pude recibir el tratamiento que necesitaba, me enseñó además que no es cierto que con cada embarazo se pierde un diente; ni que mi bebe toma el calcio de mis dientes.

**NO CREAS
EN TODO LO
QUE TE DIGAN,
DEBE EVALUARTE UN
ESPECIALISTA**



El odontólogo también me enseñó que durante mi embarazo en la boca de mi bebe también están ocurriendo cambios.

10

¿QUÉ CAMBIOS OCURREN EN LA BOCA DE MI BEBE CUANDO ESTÁ EN MI ESTÓMAGO Y QUÉ CUIDADOS DEBO TENER?



Durante el embarazo, en mi bebe se están formando sus huesos de la cara, de la boca, pero también sus dientes. Es por esto que debo alimentarme bien (consumir leche,

frutas, verduras, carnes, pescado) consumir los complementos que me recomendó el médico (como vitaminas, el hierro el calcio), evitar consumir bebidas alcohólicas o fumar.

11

Cuidados en la boca del bebe



Me enseñó además que los cuidados de la boca del bebe se deben iniciar antes que le salgan sus dientes. Para eso debo tomar

una gasa o paño limpio humedecido con agua tibia, que debo deslizar por la encía eliminando los restos de leche que quedan en su boca.



También, debo darle seno a mi hijo, hasta que cumpla los cuatro meses y después empezar a darle otros alimentos, pero continuar con el seno hasta los seis meses. Eso le dará los elementos necesarios para que su cuerpo y sus dientes se formen bien

La mejor fuente
de nutrición durante
los primeros seis
meses de vida



Vínculo
de Amor



Entre los seis y ocho meses de edad empiezan a salirle los dientes a mi bebe; sin embargo, en algunos niños se ven antes y en otros después.

El odontólogo me dijo que eso es normal, por lo que no me debo preocupar si le salen antes o después; pero también me recomendó que lleve a mi bebe a su primera cita con al odontólogo a los seis meses aproximadamente y en ese momento él podrá confirmar si todo va bien.

Dientes de leche 20 dientes repartidos en dos maxilares 8 incisivos 4 caninos 8 molares

2 incisivos (al medio, abajo)	6 a 8 meses	8 a 10 meses	2 incisivos (al medio, arriba)
4 incisivos (arriba y abajo)	10 a 14 meses	12 a 18 meses	4 primeros molares (arriba y abajo)
4 caninos (arriba y abajo)	12 a 24 meses	20 a 30 meses	4 segundos molares (arriba y abajo)

¿QUÉ LE PASA A MI BEBE CUANDO LOS DIENTES EMPIEZAN A SALIR?

La salida de los dientes puede traerle molestias a mi bebe. La encía se le inflama, Se pone babosito, irritable, llorón, en ocasiones le da fiebre.



El odontólogo me recomendó que le comprara un mordedor de goma o caucho para que pueda morder y eso le pueda aliviar la molestia un poco, me dijo además que si el mordedor está frío, mi bebe sentirá mayor alivio del malestar relacionado con la salida de sus dientes. Eso sí me recomendó que cada vez que le dé a mi bebe el mordedor debe estar limpio y haberlo pasado por agua hirviendo.

Una vez le sale su primer diente debo cepillarlos con un cepillo para niños y limpiar su lengua con una gasa, pero debo hacer esto con mucha suavidad.

¿QUÉ PASA EN MI BOCA DESPUÉS QUE TENGO A MI HIJO?

El periodo después del parto también es un momento importante con grandes cambios en mi cuerpo, en mi vida y en la de mi hijo.



En mi boca también hay cambios; más si no pude ir al odontólogo, antes, durante mi embarazo y más ahora que tengo a mi hijo, pues no dispongo de mucho tiempo. En este periodo cuido a mi bebe más que a mí. Por supuesto debo cuidar mucho a mi bebe, pero cuidarme a mí, en particular mi boca, representa salud para mí y también para mi hijo.



Cuidar mis dientes y mis encías es muy importante más si antes o durante del embarazo tenía caries o enfermedad de las encías, que no se trataron, ya que las lesiones se pueden hacerse más grandes, provocar infección, inflamación, dolor o hasta pérdida de mis dientes.

18

Los cuidados de mi boca después del embarazo son muy similares a los que realizó durante el embarazo, pero ahora es muy importante mantenerme sana primero por mi bienestar y para verme bonita; pero también porque puedo contagiar a mi bebe con las infecciones que yo tengo en mi boca.



Después del parto debo cepillar mis dientes, usar la seda dental y el enjuagatorio. No puedo olvidar el cepillado de la noche, aunque termine mi día muy cansada por la rutina del día cuidando de mi bebe y mi familia. Quizás es en la noche el momento que puedo dedicar un tiempo para mi cuidado.

19



CUIDADOS DESPUES DEL EMBARAZO



20



3 PASOS IMPORTANTES

Ir al odontólogo para evitar o atender las enfermedades de mi boca es muy importante, para mantener y alcanzar mi salud bucal, continuar aprendiendo sobre mis cuidados bucales, los que puedo darle a mi hijo y a mi familia, para que todos alcancemos y mantengamos una buena salud



21