

Oral Health and Pregnancy

A healthy mouth is essential for a healthy pregnancy. Diet and hormonal changes that occur during pregnancy may increase a woman's risk for tooth decay and gum disease. Infections from tooth decay and gum disease can affect the health of a mother and her baby.

How does my pregnancy affect my oral health?

Vomiting caused by morning sickness can allow stomach acid to weaken your tooth enamel. This can increase your risk for cavities. Morning sickness can also make it difficult to brush and floss which also increases your risk for cavities and gum disease.

Hormonal changes during pregnancy can lead to an increased risk for gingivitis, an infection in your gums caused by plaque (germs). Hormonal changes can also cause your mouth to be drier. Less saliva or spit can increase your risk for cavities.

Eating more frequently during pregnancy can increase your risk for cavities, especially if you choose sugary or starchy foods.

How does my oral health affect my pregnancy?

If you have gum disease during pregnancy, the germs in your mouth can spread to your entire body. These germs can cause you to deliver a premature, low birth weight baby. They can also increase your risk for diabetes or preeclampsia (high blood pressure) during pregnancy.

How does my oral health affect my baby?

After your baby is born, germs that cause tooth decay can easily pass from your mouth to your baby's mouth. These germs can be passed through kissing, sharing utensils, or putting your baby's pacifier or hands in your mouth.

What should I do to keep my mouth healthy?

Visit a dentist at least one time during your pregnancy.

- Dental work is safe at any time during your pregnancy, but it may be more comfortable during your second trimester.
- A dentist can tell if you have any problems in your mouth and give you advice on how to keep you mouth healthy.

Choose healthy snacks.

- Limit sugary and starchy foods to mealtime only.
- Choose fruit rather than fruit juice.
- Avoid soda pop, including diet soda.
- Use gum and mints that contain xylitol.

Take care of your mouth.

- Brush your teeth, especially along the gumline, at least two times per day.
- Use a small, soft toothbrush.
- Use toothpaste with fluoride.
- Floss at least once daily to clean between teeth and under your gums.

For frequent nausea or vomiting.

- Eat small amounts of healthy foods throughout the day such as fruits, vegetables, yogurt, or cheese.
- Use a fluoride mouthrinse daily.
- Rinse your mouth with water or a combination of baking soda and water after vomiting to stop the acid attack on your teeth.

Good oral hygiene during pregnancy can have a positive impact on your health and the health of your baby!

La salud bucal y el embarazo

Una boca saludable es esencial para un embarazo saludable. La dieta y los cambios hormonales que ocurren en el embarazo pueden incrementar en la mujer, el riesgo de caries y enfermedad de las encías. Las infecciones de la caries y la enfermedad de las encías pueden afectar la salud de la madre y de su bebé.

¿Cómo puede mi embarazo afectar mi salud bucal?

El vómito causado por las náuseas matinales puede hacer que el ácido del estómago debilite el esmalte de sus dientes. Esto puede aumentar su riesgo de caries. El malestar matutino también puede dificultar el cepillado y uso del hilo dental lo que a su vez aumenta su riesgo de caries y enfermedad de las encías.

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden llevar a un mayor riesgo de gingivitis, una infección en las encías causada por la placa (gérmenes). Los cambios hormonales también pueden causar que su boca esté más seca. Producir menos saliva puede aumentar el riesgo de caries.

Comer más frecuentemente durante el embarazo puede aumentar su riesgo de caries, especialmente si escoge alimentos con azúcar y almidón.

¿Cómo puede mi embarazo afectar mi salud bucal?

Si tiene enfermedad de las encías durante su embarazo, los gérmenes que se encuentran en su boca pueden propagarse a todo su cuerpo. Estos gérmenes pueden hacer que tenga un bebé prematuro y de bajo peso. Y también pueden aumentar su riesgo de padecer diabetes o preeclampsia (presión arterial alta) durante el embarazo.

¿Cómo mi salud bucal afecta a mi bebé?

Después de que su bebé nace, los gérmenes que causan las caries pueden pasar fácilmente de su boca a la boca de su bebé. Estos gérmenes se pueden pasar a través de un beso, compartir los cubiertos o al poner el chupete o las manos del bebé en su boca.

¿Qué debo hacer para mantener mi boca saludable?

Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo.

- Los procedimientos dentales son seguros en cualquier etapa de su embarazo, pero pueden ser más cómodos durante el segundo trimestre.
- Un dentista puede decirle si tiene algún problema en su boca y aconsejarle sobre cómo mantener su boca saludable.

Elija bocadillos saludables.

- Limite solo para la hora de la comida, los alimentos con azúcar y almidón.
- Elija fruta en lugar de jugo de fruta.
- Evite las gaseosas, incluidas las gaseosas dietéticas.
- Consuma goma de mascar y mentas que contengan xilitol.

Cuide su boca.

- Cepíllese los dientes, especialmente a lo largo de la línea de las encías, por lo menos dos veces al día.
- Use un cepillo de dientes pequeño y suave.
- Use pasta dental con flúor.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día para limpiar entre los dientes y debajo de las encías.

Para mejorar el problema de náuseas o vómitos frecuentes.

- Consuma pequeñas cantidades de alimentos saludables a lo largo del día, como frutas, verduras, yogur o queso.
- Use enjuague bucal con flúor diariamente.
- Después de vomitar, enjuáguese la boca con agua o una mezcla de agua y bicarbonato para detener el ataque del ácido a sus dientes.

La buena higiene bucal durante su embarazo puede tener un impacto positivo en su salud y la salud de su bebé.