



# Cómo Prevenir Problemas en las Encías Cuando está Embarazada

## Es común tener problemas en las encías cuando está embarazada.

Sus encías pueden inflamarse y sangrar. Esto se llama gingivitis o enfermedad de las encías. Cuando está embarazada, la enfermedad de las encías puede empeorar. Es importante que se cepille los dientes y use hilo dental frecuentemente cuando está embarazada.



## Preste atención a lo siguiente:

Sus encías pueden tomar un color rojo muy intenso y brillante.

Sus encías pueden parecer inflamadas.

Sus encías pueden sangrar fácilmente cuando se cepilla o usa el hilo dental.

Si tiene alguno de estos signos, vea a un dentista de inmediato.

## ¿Por qué preocuparse sobre la enfermedad de las encías?

### Puede creer que la enfermedad de las encías no es tan importante. Pero debería saber que:

La enfermedad de las encías puede causar graves problemas a su bebé. Usted podría tener un riesgo mucho más alto de que su bebé nazca muy pronto, muy pequeño o ambas cosas.

La enfermedad de las encías podría empeorar. Las encías, los huesos y los tejidos que rodean sus dientes podrían separarse de los dientes. Si no recibe tratamiento, podría perder dientes.

### Para prevenir la enfermedad de las encías puede hacer lo siguiente:

Cepílese los dientes por lo menos dos veces por día, o más.

Use un cepillo de dientes de cerdas suaves.

Cepílese los dientes con pasta dental con fluoruro.

Cepílese los dientes y use hilo dental antes de acostarse.

Use enjuague bucal con fluoruro justo antes de acostarse, de manera que los beneficios duren toda la noche, mientras duerme.

Use hilo dental todos los días. Esto la ayudará a limpiar entre los dientes.

Coma comidas sanas. Coma alimentos con mucha vitamina C y ácido fólico, como naranjas y cereales con ácido fólico agregado.

Vaya al dentista para que le limpie y examine los dientes.

