



Mensajes de salud oral

MUJERES EMBARAZADAS

A basic guide to help you care for your oral health during your pregnancy:

- 1 La salud oral comienza en casa

- 1 La buena nutrición y la salud oral

- 2 Higiene oral

- 3 ¿Qué cubre su plan dental?

- 4 Pagando por el cuidado de su salud oral

- 4 Escogiendo el mejor hogar para sus necesidades dentales

- 5 Visitas al dentista

- 6 después que nazca su bebé

Otros recursos

Visite nuestra página visionycompromiso.org/oralhealth

El cuidado dental de un niño realmente comienza con el embarazo saludable de una madre porque los dientes de los bebés se empiezan a formar antes de nacer. Si usted está embarazada, asegúrese de comer una dieta nutritiva y balanceada y tome una cantidad adecuada de vitaminas y minerales. Es importante que las mujeres embarazadas se hagan un examen dental completo y traten cualquier caries o enfermedad de la encía.

LA SALUD ORAL COMIENZA EN CASA

Durante el embarazo, sus hábitos sobre su salud oral afectan los dientes de su bebé. Los dientes del bebé comienzan a desarrollarse del tercer al sexto mes de embarazo. Aparte de eso, la mala salud oral durante el embarazo ha sido asociada con partos prematuros, restricciones de crecimiento intrauterino, diabetes gestacional y preeclampsia.

Tomar agua

Tome agua durante todo el día, especialmente entre comidas y después de comer bocadillos. Tome agua con fluoruro (de una fuente de agua comunitaria que contenga fluoruro) o, si usted prefiere, agua embotellada que contenga fluoruro.

LA BUENA NUTRICIÓN Y LA SALUD ORAL

Durante el embarazo, sus hábitos sobre salud oral afectan los dientes de su bebé los cuales comienzan a desarrollarse del tercer al sexto mes de embarazo. La mala salud oral durante el embarazo ha sido asociada con partos prematuros, restricciones de crecimiento intrauterino, diabetes gestacional y preeclampsia.

Lo que usted coma durante embarazo puede afectar el desarrollo de su bebé.

- Coma una variedad de alimentos saludables como frutas, vegetales; productos de granos integrales tal como cereales, panes, o galletas saladas y productos lácteos como la leche, el queso, el requesón, o el yogurt no endulzado
- Coma menos alimentos que contengan mucho azúcar incluyendo dulces, galletas, pasteles y frutas secas. Escoja bocadillos

saludables bajos en azúcar como la fruta, los vegetales, el queso y el yogurt sin azúcar.

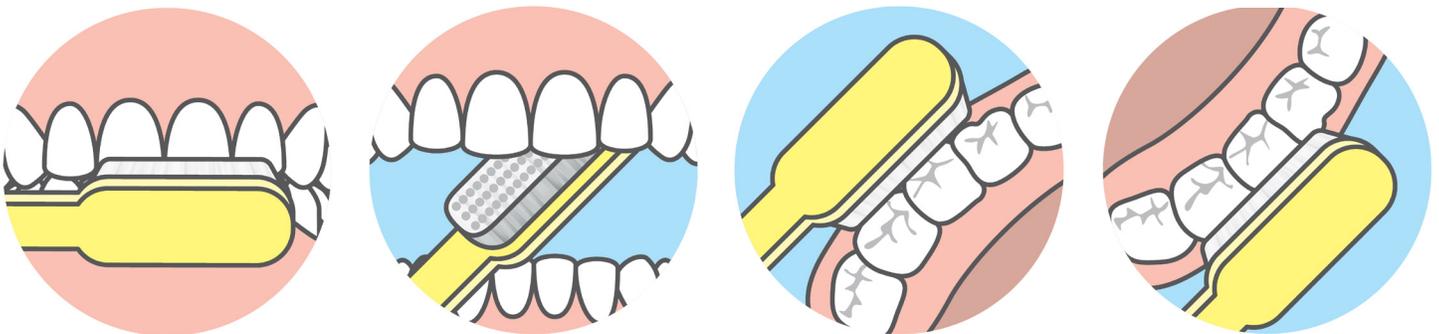
- Lea las etiquetas para que escoja alimentos bajos en azúcar.
- Si tiene problemas con las náuseas, trate de comer pequeñas porciones de comidas saludables varias veces durante el día.
- Tome agua o leche en lugar de bebidas que tienen mucho azúcar tales como el jugo, las bebidas con sabores de frutas, o las sodas.
- **Consuma productos altos en folato y alimentos fortificados con ácido fólico incluyendo:** espárragos, brócoli y vegetales verdes de hoja como la lechuga, las espinacas, legumbres (frijoles, chicharos secos, lentejas), papaya, jugo de tomate naranjas o jugo de naranja, melón, fresas y plátanos
- Coma productos o granos integrales que hayan sido fortificados con ácido fólico (panes, cereales, harina de maíz, harina de trigo, pasta, arroz blanco).
- **Las vitaminas durante el embarazo:** Se recomienda que cualquier mujer que se pueda embarazar tome 400 microgramos (mcg) ácido fólico diariamente comenzando antes de la concepción y continuando por las primeras 12 semanas de embarazo para que le ayude a llenar las deficiencias nutricionales en la dieta de la madre. El calcio es también importante para la mujer embarazada. Este puede prevenir que ella pierda densidad de sus huesos ya que el bebé que se esta creciendo usa calcio para el crecimiento de sus huesos.

HIGIENE ORAL

La buena salud dental o cuidado oral es importante para mantener dientes, encías, y lenguas saludables. Los problemas orales incluyendo el mal aliento, el deterioro de los dientes, las encías y las enfermedades periodontales se pueden prevenir con cuidado básico apropiado.

Aquí hay algunas sugerencias que puede seguir para mantener una buena higiene oral:

- **Cepillos de dientes:** La mejor cabeza del cepillo le permite el acceso fácil a todas las superficies de sus dientes. Para la mayoría de los adultos, un cepillo con cabeza de media pulgada y una pulgada de largo será el más fácil de usar y más efectivo. Para la gran mayoría de la gente, un cepillo con cerdas suaves es la opción más confortable y segura. Busque un cepillo recomendado por la ADA.
- **Frecuencia para reemplazar los cepillos:** La mayoría de los dentistas concuerdan que los cepillos se deben reemplazar cada 3 meses. Después de 3 meses de uso normal, los cepillos son menos efectivos para remover la placa y para llegar a los espacios entre los dientes. Es importante también que cambie su cepillo después de un catarro, la influenza, o una infección en la boca. Las bacterias se pueden esconder en las cerdas y causar una reinfección.
- **Como guardas los cepillos:** Es importante enjuagar su cepillo muy bien después de cada uso y dejarlos que se sequen en posición vertical. Trate de separar los cepillos para evitar pasar gérmenes de uno al otro. Use un contenedor que tenga varios orificios para colocar los cepillos verticalmente. Cuando viaje, puede usar un estuche de plástico para prevenir que se dañen las cerdas.
- **Pasta de dientes:** Asegúrese de usar una pasta



dental con fluoruro aprobada por la ADA.

- Limpiadores de agua (wáter flossers): estos implementos que pueden limpiar entre los dientes son una buena opción si usted tiene problemas usando hilo dental con las manos o si tiene trabajo dental que dificulta el acceso tal como los frenos o los puentes permanentes o fijos.

Como cepillarse

Es importante que se cepille los dientes por 2 minutos, por lo menos 2 veces al día y siempre antes de ir a dormir. Agarre su cepillo en un ángulo de 45-grados de las encías, suavemente mueva el cepillo por atrás y adelante de los dientes con movimientos cortos y cepille todas las superficies traseras, delanteras y las superficies de masticar. El cepillado remueve la placa, que es una capa de bacterias que se pega a los dientes. Cuando las bacterias en la placa se encuentran con comida, estas producen ácidos que pueden causar caries, irritar las encías, y ocasionar enfermedades de las encías.

Como usar hilo dental

Cerca de la mitad de las mujeres embarazadas tienen las encías inflamadas, rojas, y sensibles que les sangran cuando se cepillan o usan hilo dental. Esta inflamación de las encías es gingivitis gestacional, una forma leve de la enfermedad. La gingivitis gestacional es causada en parte por los cambios hormonales que la hace más sensible a las bacterias. El uso del hilo dental se encarga de la mitad del trabajo de remover las bacterias o placa de sus dientes.

¿QUÉ CUBRE SU PLAN DENTAL?

La cobertura depende en lo que el tipo del plan que usted tenga. Por ejemplo, los beneficios dentales varían entre los programas públicos como el Denti-Cal, y los planes de salud privados. La mayoría de los planes pagan todos (o casi todos) los costos por cuidados preventivos tales como las limpiezas y los tratamientos de fluoruro.

Es importante saber que muchas compañías de seguros tienen un límite para los beneficios anuales y una fecha límite que termina el 31 de diciembre, lo que significa que los beneficios que no se hayan utilizado no se acarrean al siguiente año. Sin embargo, algunos planes pueden terminar en diferente tiempo del año, revise sus documentos dentales para asegurarse. Tome ventaja de sus

beneficios dentales ¡antes de que expiren!

Una vez que haya determinado cuáles son sus necesidades dentales, pónganse de acuerdo con su dentista y sus proveedores de beneficios para determinar qué está cubierto. Con frecuencia, el personal del consultorio del dentista averigua esa información por usted. Puede también llamar al número de servicio al cliente de su seguro que se encuentra en su tarjeta (800) o puede visitar la página electrónica del seguro para conseguir la información.

El sistema

Puede ser tentador basar las decisiones sobre su cuidado dental en lo que el plan paga. Sin embargo, la opción menos costosa no es siempre la opción más saludable. Antes de comprometerse con un plan dental, asegúrese que entiende como usted y su plan van a compartir los costos. Esto se puede hacer de diferentes maneras:

Deducibles

Un costo deducible es aplicado a todos los servicios y la cantidad total deducible debe ser pagada primero por usted antes que la cobertura del plan empiece a pagar por servicios cubiertos. La mayoría de los planes no requieren un pago deducible por servicios de prevención y diagnóstico.

Co-pagos: En la mayoría de los casos, se espera que usted pague un co-pago, un porcentaje de los cargos del dentista o la cantidad de beneficios permitida. Esto



se llama co-seguro, por ejemplo, el plan pudiera pagar un 80% de la cantidad que se le debe al dentista y usted pagaría el restante 20%.

Cantidad anual máxima

Esta es la cantidad máxima que el plan paga durante el curso del año de cobertura. Usted debe pagar cualquier costo adicional sobre esa cantidad. Por ejemplo, si su cantidad anual máxima es de \$1,500 y los gastos dentales llegan a \$3,500, usted es responsable por los \$2,000 adicionales. Si el máximo anual de su plan es muy reducido para satisfacer sus necesidades, usted pudiera preguntar si fuera posible obtener una cantidad mayor de cobertura máxima anual. Si su plan cubre frenos, hay usualmente un límite máximo de por vida por separado.

Programas de cantidades fijas (Capitación): Usted paga una cantidad fija por cada visita dental o tratamiento específico. El resto del costo del tratamiento lo cubre el programa.

PAGANDO POR EL CUIDADO DE SU SALUD ORAL

En California, las mujeres embarazadas tienen muchas más opciones de cobertura dental que antes, pero, éstas varían dependiendo de los ingresos de su familia, y del condado donde viva. Estas son las opciones disponibles para usted en California:

Seguro de los empleadores: Su empleador le puede proporcionar cobertura para el cuidado de la salud, pero no todos ofrecen beneficios dentales. Si necesita comprar cobertura adicional por servicios dentales, lea con cuidado las pólizas. Los beneficios pueden variar considerablemente dependiendo del plan dental que compre.

Covered California: Covered California está disponible a la compra a ciudadanos y personas con estado legal en los Estados Unidos de ingresos medios o altos. Los participantes necesitan comprar un plan adicional para cobertura de servicios dentales.

Medi-Cal está disponible para ciudadanos adultos de bajos ingresos, residentes legales y participantes de PRUCOL. Efectivo en enero del 2018, el Department of Health and Care Services restauró la gama completa de cobertura dental para los beneficiarios adultos de Medi-Cal.

Medi-Cal para mujeres embarazadas

Sin importar su estado migratorio, todas las mujeres adultas embarazadas califican para Medi-Cal si tienen ingresos bajos. Ellas pueden también recibir la gama completa de servicios dentales a través de Denti-Cal.

MCAP: Este programa es para mujeres embarazadas con ingresos sobre el 213% al 322% de la designación federal de pobreza. Las mujeres embarazadas que califican por MCAP, también obtienen cobertura dental de Denti-Cal.

My Health LA: Sin importar su estado migratorio, los adultos de bajos ingresos en el Condado de Los Angeles, incluyendo mujeres embarazadas, reciben cobertura para la salud incluyendo servicios básicos dentales proporcionado por clínicas comunitarias que aceptan Denti-Cal.

ESCOGIENDO EL MEJOR HOGAR PARA SUS NECESIDADES DENTALES

Si está buscando un nuevo dentista, busque a alguien que vaya más allá de limpiarle los dientes. La salud dental es una vital parte de su salud en general y es importante que todo mundo tenga un “hogar” dental donde se sientan cómodos.

Un hogar dental le provee un lugar seguro y confiable a donde acudir ya sea para una visita de rutina o una emergencia dental. A continuación, le damos algunas estrategias para ayudarle a encontrar el mejor lugar dental para usted y su familia.

Comience con los básico

Las visitas regulares son clave para la buena salud y una sonrisa saludable, así que empiece con los detalles que funcionan mejor para usted, su estilo de vida y las necesidades de cuidados dentales de su familia. Algunas cosas que considerar incluyen:

- ¿Es fácil llegar a la oficina desde su casa o trabajo?
- ¿Tiene el dentista horas de consulta convenientes para usted?
- ¿Se siente cómoda allí?
- Si tiene cobertura dental, ¿está este dentista en el plan de la red?
- La comunicación entre doctor-paciente es muy importante. ¿Necesitará servicios de traducción o interpretación?

→ ¿Es el dentista miembro de la Asociación Dental Americana (ADA)?

Para encontrar el dentista que sea adecuado para usted, haga una lista de posibles candidatos. No sea tímida, llame o visite la oficina de los dentistas antes de decidir. Algunas preguntas que podría hacer:

→ ¿Le explicará el dentista como puede prevenir problemas dentales? ¿Proporcionan ellos instrucciones sobre cómo cuidar de sus dientes?

→ ¿Como maneja el dentista y su personal las emergencias que pasan fuera de las horas de oficina?

→ ¿Está familiarizado el personal de la oficina con los beneficios de su plan dental y le ofrecen opciones sobre los costos de tratamientos?

→ ¿Se registrarán sus historiales médicos y dentales y los guardarán en un archivo seguro y permanente?

VISITAS AL DENTISTA

Es más importante que nunca que visite su dentista con regularidad. Las mujeres embarazadas pueden desarrollar inflamación de las encías, sangrado y/o pérdida de calcio lo que puede afectar la salud de sus dientes.

Antes de la visita

Avísele al personal de su oficina dental que tan avanzado está su embarazo cuando haga su cita, aun cuando usted solamente piense que pudiera estar embarazada.

Lleve la autorización de su médico obstetra a su primera cita dental. Algunos dentistas rehúsan a prestar servicios si no tiene esa autorización.

Informe a su dentista sobre los medicamentos que está tomando y si ha recibido algún consejo especial de su doctor. Si su embarazo es de alto riesgo, o si usted tiene ciertas condiciones médicas, su dentista pudiera recomendar que se pospusieran ciertos tratamientos.

Durante la visita

Su dentista o higienista le hará preguntas sobre su historial médico reciente, le examinarán su boca para determinar si necesitan rayos X o no. Esto ayuda a



“Busque un dentista que pueda ser un mentor para que lo motive, un consejero confiable a quien puede acudir cuando surjan cuestiones de salud y que pueda ayudarle a tomar decisiones sobre su cuidado dental.”

—DR. TAYLOR-OSBORNE.

detectar cualquier cambio que se haya desarrollado en sus dientes o mandíbula.

Su dentista le examinará los dientes con un instrumento para determinar si tiene alguna enfermedad de las encías y le hará un examen de salud oral en torno al cáncer. Este examen puede detectar problemas de salud oral en una fase temprana antes que se desarrollen y cuando aún es fácil tratarlos.

Su higienista le hará una limpieza básica de sus dientes y después se los pulirá con una pasta de sabor. Ella/él repasará cómo cepillarse y cómo usar el hilo dental de manera apropiada.

Una vez que el dentista termina el examen, ella/ él discutirá su salud oral con usted y si hay alguna necesidad de tratamiento.

Anestesia local: Si usted está embarazada y necesita un relleno para caries, un tratamiento ortodóntico, o una extracción, una cosa que no la tiene que preocupar es la seguridad de la sustancia para

dormirle las encías que el dentista pudiera usar durante el procedimiento. La anestesia local es, de hecho, segura tanto para usted como para su bebé.

Es importante desarrollar una relación con su dentista y mantenerle informado/a sobre cualquier cambio en su salud oral. Solamente su dentista puede determinar cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. No dude de preguntar cualquier cosa sobre el tratamiento o procedimiento y siéntase libre de pedirle al dentista que se los explique paso por paso.

Medicamentos: Asegúrese de que su dentista sepa si está tomando medicamentos recetados o sin receta. Esta información ayudará a su dentista a determinar qué tipo de receta le va a dar, si la necesitara. Su dentista pudiera consultar con su médico para que elija los medicamentos, tal como analgésicos para el dolor o antibióticos que sean seguros de tomar durante el embarazo. Tanto su dentista como su médico se preocupan por usted y por su bebé, así que pregúntenles sobre los medicamentos que le puedan recomendar.

Después de dar a luz, es importante que continúe las visitas regulares al dentista. Los cambios hormonales durante la menstruación o algunos métodos de control de la natalidad pueden causar que los tejidos de sus encías se inflamen debido a una exagerada reacción a las toxinas producidas por la placa. Informe a su dentista si toma píldoras anticonceptivas.

DESPUES QUE NAZCA SU BEBÉ

Es importante que se siga cepillando con pasta dental que tenga fluoruro y usando el hilo dental por lo menos dos veces al día. También necesita alimentarse saludablemente y continuar con las visitas dentales regulares. Si su boca está saludable, su bebé podrá también tener una boca saludable.

Cuidado de los dientes y encías de su bebé

- ¡La leche de pecho es la mejor!
- Limpie las encías de su bebé después de amamantarlo, aun antes que su primer diente comience a brotar
- Los gérmenes pueden pasar de su boca a la boca de su bebé
- Use una cuchara diferente para probar la comida de su bebé.
- Limpie el chupete de su bebé con agua. No use su boca para limpiarlo.

Usted puede encontrar más sugerencias para el cuidado de los dientes de su bebé en nuestros mensajes para los niños de 0–5 años.