



## Salud bucal

Las mujeres tienen problemas particulares con la salud bucal. Los cambios en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia pueden incrementar los riesgos de tener problemas en tu boca, dientes o encías. Los problemas de salud como la diabetes también pueden afectar la salud bucal. El cepillado regular, el uso del hilo dental y las visitas al dentista pueden ayudar a prevenir enfermedades en la boca y el resto del organismo.

### **P:** ¿Qué es la salud bucal?

**R:** La salud bucal es la salud oral, que incluye los dientes, las encías, la garganta y los huesos alrededor de la boca. Los problemas de la salud bucal, como la gingivitis, pueden ser indicios de otros problemas de salud. Las enfermedades gingivales son infecciones causadas por la placa, que es una película pegajosa de bacterias que se forma sobre los dientes. Si no se trata, la bacteria de la placa puede romper el tejido y los huesos alrededor de los dientes y provocar la pérdida dental. Las infecciones en la boca de una mujer embarazada también pueden afectar al bebé en gestación.

### **P:** ¿Con qué frecuencia debo cepillarme los dientes y usar hilo dental?

**R:** Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes al menos dos veces por día con pasta dental con flúor y usar hilo dental una vez al día. Con el hilo dental se elimina la placa entre los dientes, un lugar al que no llega el cepillado. También se puede eliminar la placa con otros elementos. Estos elementos se denominan limpiadores interdientales e incluyen palillos de madera o plástico e irrigadores bucales.

### **P:** ¿De qué manera las hormonas femeninas afectan la salud bucal?

**R:** Los cambios en los niveles hormonales en las diferentes etapas de la vida de la mujer pueden afectar la salud bucal. Cuando los niveles hormonales cambian, las encías pueden

hincharse e irritarse. Incluso pueden sangrar, especialmente durante el embarazo, cuando el sistema inmunitario es más sensible de lo normal. Esto puede provocar inflamación (enrojecimiento, hinchazón y a veces dolor) en las encías. Con el cepillado y el uso del hilo dental de forma regular y cuidadosa se puede disminuir la irritación y el sangrado de las encías.

Otras causas del cambio de los niveles hormonales que pueden afectar la salud bucal incluyen:

- El ciclo menstrual
- Los anticonceptivos hormonales
- La menopausia

### **P:** Estoy embarazada. ¿Es seguro hacerme un control dental?

**R:** Sí. Debes continuar con las visitas regulares al dentista para cuidar tus dientes durante el embarazo.

- **Dile al médico que estás embarazada.** Debido a tu embarazo, es probable que el dentista no te haga radiografías de rutina. Aunque el riesgo para la salud del bebé en gestación es muy pequeño. Si necesitas un tratamiento de emergencia o alguna radiografía dental específica para tratar algún problema grave, el médico tomará las medidas necesarias para proteger al bebé.
- **Programa un examen bucal a principios del embarazo.** Después de la semana 20 de embarazo, te puede resultar incómodo sentarte en la silla del dentista.
- **Hazte todos los tratamientos dentales necesarios.** Si evitas algún tratamiento, puedes poner en riesgo tu salud y la de tu bebé.

## P: ¿Cómo puedo evitar los problemas de salud bucal?

R: Puedes ayudar a prevenir los problemas de salud bucal si tomas las siguientes medidas:

- Visita al dentista una o dos veces al año. El dentista te puede recomendar más o menos visitas según tu salud bucal. En la mayoría de las visitas de rutina, te atenderá el dentista y el higienista dental (asistente). Durante los controles regulares, los dentistas buscan signos de enfermedades, infecciones y lesiones.
- Elige alimentos saludables. Limita el consumo de

alimentos y bebidas con azúcar. Disminuye el riesgo de caries al cepillarte después de las comidas y usar el hilo dental una vez al día.

- No fumar. El cigarrillo incrementa el riesgo de enfermedad en las encías y cáncer de boca y garganta. También puede manchar los dientes y producir mal aliento.
- Bebe menos refrescos. Intenta sustituir los refrescos con agua. Hasta los refrescos dietéticos tienen ácidos que erosionan el esmalte dental.

## Para más información...

Para obtener más información sobre la salud bucal, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

**División de salud bucal, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, CDC, HHS**

770-488-6054 • [www.cdc.gov/OralHealth](http://www.cdc.gov/OralHealth)

**Academy of General Dentistry**

1-888-243-3368 • [www.agd.org](http://www.agd.org)

**American Academy of Pediatric Dentistry**

312-337-2169 • [www.aapd.org](http://www.aapd.org)

**American Academy of Periodontology**

312-787-5518 • [www.perio.org](http://www.perio.org)

**American Dental Association**

312-440-2500 • [www.ada.org](http://www.ada.org)

### La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones médicas de 2017 de:

- Jane Atkinson, D.D.S., jefa, Centro de investigación clínica, División de investigación extramuros, Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial
- Michael Reddy, D.M.D., D.M.Sc., decano, facultad de Odontología, University of Alabama en Birmingham

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 5 de diciembre de 2017.



[www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)



[www.twitter.com/SaludDLaMujer](http://www.twitter.com/SaludDLaMujer)



[www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)