

# CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LAS MUJERES

Mantengamos la boca  
**sana y saludable**

Este documento es propiedad de:  
Madrid Salud

Adaptación sobre una publicación de:  
COEM, Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la Región I.

Ha sido elaborado por:  
Víctor Castaño Díaz

Madrid  
Abril, 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.

No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Vínculo a la obra original: Guía de buenas prácticas

Más información en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# Introducción

¡Hola! A lo largo de nuestra vida pasamos por muchos cambios a nivel hormonal, que también afectan a la salud de nuestra boca.

Por eso, es importante mantener una buena higiene bucodental. ¡Vamos a ver algunos consejos!



# **DURANTE LA PUBERTAD Y LA EDAD FÉRTIL**

## El periodo menstrual

La ovulación y el periodo menstrual hacen que nuestro cuerpo presente niveles más altos de la hormona progesterona.

Esto puede hacer que se nos inflamen las encías, e incluso que sangren.

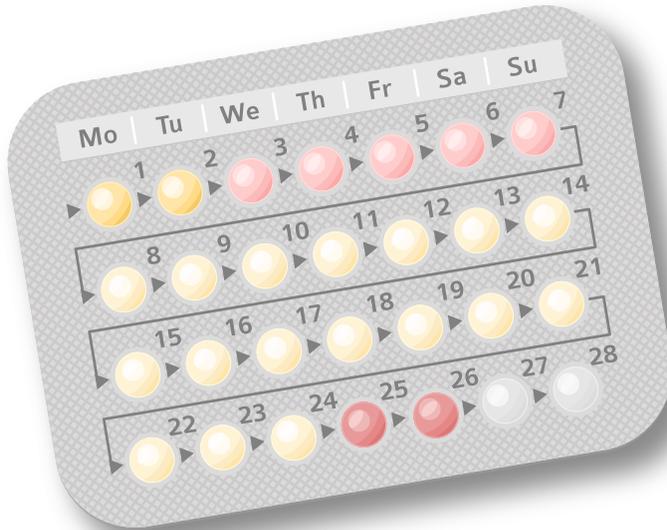
También podemos llegar a tener llagas de forma frecuente durante el periodo menstrual.

Es muy importante que sigamos cepillándonos los dientes a pesar del sangrado de las encías.



# Pubertad y Edad Fértil

## Los anticonceptivos hormonales



Al tomar anticonceptivos, nuestras encías pueden estar más sensibles, enrojecidas o inflamadas. Esto ocurre porque los fármacos pueden hacer que los niveles de estrógeno y progesterona aumenten en nuestro cuerpo.

# DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

## Durante y después del embarazo

Con el embarazo, es posible que las pastas dentales nos provoquen náuseas. Es importante mantener una buena higiene bucodental, y puede ser de gran ayuda probar otras pastas de sabor neutro.

La gingivitis es frecuente durante el embarazo debido a los cambios hormonales, por lo que es importante cuidar y mejorar la salud e higiene de nuestra boca, como con el uso de seda dental o cepillos interproximales para limpiar los espacios entre los dientes.

Ante signos de sangrado o inflamación de las encías, acudiremos a nuestro dentista de confianza.



# Durante y después del embarazo

## Las náuseas y los vómitos



Si tenemos náuseas que nos llevan a vomitar, el esmalte de nuestros dientes puede llegar a dañarse. No es recomendable cepillarse los dientes justo después de vomitar.



# Durante y después del embarazo

**Nada mejor que prevenir. Acude a tu dentista de confianza en las primeras etapas del embarazo**



Allí nos ayudarán a proteger nuestra boca en cada etapa del embarazo.

Es recomendable programar nuestras visitas y realizar todos los tratamientos necesarios para no poner en riesgo nuestra salud ni la de nuestro futuro bebé.



# Durante y después del embarazo

## No olvidemos estas claves:

Cuidaremos nuestra boca en todo momento. Evitaremos tomar alimentos y bebidas dulces durante el embarazo. Una buena salud oral previene los partos prematuros y que nuestro futuro bebé nazca con poco peso.



El segundo trimestre de embarazo es el más recomendable para realizar tratamientos dentales.

Evitemos compartir cubiertos y vasos con nuestros hijos o hijas, o meternos su chupete en la boca. Podríamos transmitirle bacterias orales.



# EN LA MENOPAUSIA

## En la Menopausia

Si tenemos el nivel de estrógenos muy bajo durante la menopausia, podríamos experimentar:

### Sensación de dolor

Tras la menopausia, es muy posible que sintamos nuevos dolores, o sensación de ardor en la boca.



### Sensación de boca seca



La cantidad de saliva disminuye en esta nueva etapa. Esto puede provocarnos dolor y sensibilidad en las encías, caries, úlceras, infecciones o alteraciones dentales.

# En la Menopausia

## Osteoporosis

Nuestros huesos pueden debilitarse y fracturarse más fácilmente. También puede ocurrirnos en la mandíbula y afectar a nuestros dientes. Podemos prevenir el deterioro de los huesos llevando hábitos de vida saludables como realizar ejercicio, no fumar, y cuidando la higiene de nuestra boca.



## Movilidad en los dientes

La periodontitis puede causarnos dolor al masticar, sangrado de encías e incluso pérdida de piezas dentales. La evitaremos con un correcto cepillado de los dientes y utilizando cinta dental de forma regular. Ante signos de sangrado o inflamación de encías acudiremos a nuestro dentista de confianza.



¡Qué útil!  
¿Hay algo más que  
tengamos que saber?



Solo un último consejo.  
Acudiremos regularmente a  
nuestro dentista de confianza.

No olvidemos que los cambios  
hormonales implican una  
especial atención odontológica.

Nos alimentaremos de forma  
saludable, evitando el tabaco y  
el alcohol.

Nos cepillaremos los dientes  
tres veces al día, incluida la  
lengua, y utilizaremos cinta  
dental y cepillos  
interproximales.





madrid  
Esalud

