

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LAS MUJERES

Mantengamos la boca **sana y saludable**

Durante la pubertad y la edad fértil

El periodo menstrual

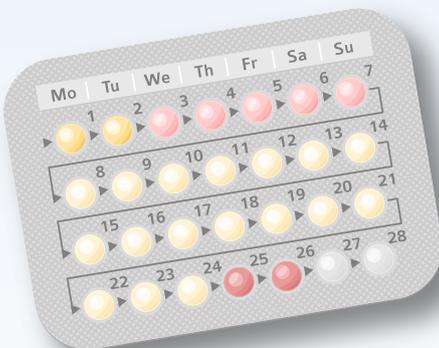
La ovulación y el periodo menstrual hacen que nuestro cuerpo presente niveles más altos de la hormona progesterona.

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.



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.

Acude a tu dentista de confianza con regularidad, y:

Recuerda que los cambios de los niveles hormonales implican una especial atención odontológica.

Procura alimentarte de forma saludable, evitar fumar y moderar el consumo de alcohol.

Es importante cepillarse los dientes tres veces al día, incluida la lengua. Utiliza cinta dental para una limpieza completa.

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LAS MUJERES

Mantengamos la boca **sana y saludable**

Durante y después del embarazo

Con el embarazo, es posible que las pastas dentales nos provoquen náuseas. Es importante mantener una buena higiene bucal, 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.



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.

Acude a tu dentista de confianza con regularidad, y:

Recuerda que los cambios de los niveles hormonales implican una especial atención odontológica.

Procura alimentarte de forma saludable, evitar fumar y moderar el consumo de alcohol.

Es importante cepillarse los dientes tres veces al día, incluida la lengua. Utiliza cinta dental para una limpieza completa.

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.

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.



Acude a tu dentista de confianza con regularidad, y:

Recuerda que los cambios de los niveles hormonales implican una especial atención odontológica.

Procura alimentarte de forma saludable, evitar fumar y moderar el consumo de alcohol.

Es importante cepillarse los dientes tres veces al día, incluida la lengua. Utiliza cinta dental para una limpieza completa.

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LAS MUJERES

Mantengamos la boca **sana y saludable**

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.

Acude a tu dentista de confianza con regularidad, y:

Recuerda que los cambios de los niveles hormonales implican una especial atención odontológica.

Procura alimentarte de forma saludable, evitar fumar y moderar el consumo de alcohol.

Es importante cepillarse los dientes tres veces al día, incluida la lengua. Utiliza cinta dental para una limpieza completa.

En la menopausia

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

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 hilo dental de forma regular. Ante signos de sangrado o inflamación de encías acudiremos a nuestro dentista de confianza.



Acude a tu dentista de confianza con regularidad, y:

Recuerda que los cambios de los niveles hormonales implican una especial atención odontológica.

Procura alimentarte de forma saludable, evitar fumar y moderar el consumo de alcohol.

Es importante cepillarse los dientes tres veces al día, incluida la lengua. Utiliza cinta dental para una limpieza completa.