

LAS MUJERES PRESENTAN PROBLEMAS DE SALUD ORAL ÚNICOS

La mujer, por su idiosincrasia vital, atraviesa varias etapas de desarrollo en su vida que requieren de una especial atención odontológica.

Los cambios de los niveles hormonales durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia pueden aumentar el riesgo de tener problemas en la boca, los dientes o las encías.

Cepillarse los dientes tres veces al día, limpiarse la lengua, la utilización de hilo dental y las visitas al dentista de manera regular ayudarán a prevenir enfermedades en la boca y en el resto del cuerpo.



RECUERDA

Para tener una buena salud oral durante toda la vida es fundamental alimentarse saludablemente, no fumar y moderar el consumo de alcohol.

Visita al dentista al menos una vez al año.



coem 
Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región

fcoem 
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30
www.coem.org.es @dentistasCOEM

GUÍA DE SALUD ORAL para la mujer

Sonríe a la vida



fcoem 
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

EN LA PUBERTAD Y EDAD FÉRTIL

PERIODO MENSTRUAL



Durante la ovulación y unos días antes de comenzar el periodo menstrual, los niveles altos de la hormona progesterona pueden ocasionar hinchazón en las encías. Pueden estar enrojecidas y sangrar más de lo normal. También es posible que tengas llagas ulcerosas con más frecuencia durante tu periodo menstrual. El cepillado dental debe mantenerse siempre a pesar del sangrado.



ANTICONCEPTIVOS

Los **anticonceptivos hormonales** pueden aumentar los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona en tu cuerpo. Esto puede hacer que tus encías estén más sensibles, enrojecidas o inflamadas.



DURANTE EL EMBARAZO

El **embarazo** puede dificultar el cepillado de los dientes ya que algunas mujeres experimentan náuseas con las pastas dentales de sabor demasiado fuerte. Cambiar a una pasta de sabor neutro puede ser de gran ayuda.

Además, **los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo pueden causar gingivitis o agravarla en 2 de cada 5 mujeres embarazadas.**

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Si tienes náuseas matutinas que provocan vómitos, éstos pueden llegar a erosionar el esmalte de los dientes.

VISITA A TU DENTISTA. LA PREVENCIÓN ES TU MEJOR ALIADA

Debes continuar con tus **visitas regulares al dentista** para proteger tus dientes durante el embarazo. Él te facilitará las pautas a seguir en cada caso y te ayudará en cada etapa del mismo. Por eso, es importante que programes tu examen bucal en las primeras etapas de gestación e informes a tu odontólogo de que estás en estado.

Es vital que realices todos los tratamientos odontológicos necesarios porque, en caso contrario, **puedes poner en riesgo tu salud y la de tu bebé.**

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- 1- Debes tener tu boca sana cuando nazca el bebé. Tener una mala salud oral puede aumentar el **riesgo de partos prematuros o de tener niños de bajo peso al nacer.**
- 2- Si tienes que hacerte algún tratamiento dental, **el segundo trimestre es el mejor** para llevarlo a cabo
- 3- Una vez has dado a luz, debes saber que a través de tu saliva se pueden transmitir bacterias orales al recién nacido. **No compartas cubiertos ni vasos con tu bebé ni te metas el chupete en la boca.**



EN LA MENOPAUSIA

En la **menopausia**, los **niveles muy bajos de estrógenos** pueden afectar la salud de la boca. Es posible que experimentes:

DOLOR

Muchas mujeres sienten un dolor nuevo o una sensación de ardor en la boca durante o después de la menopausia.



BOCA SECA

La cantidad de saliva que tienes en la boca disminuye en esta etapa. La boca seca puede generar dolor y sensibilidad en las encías, caries, úlceras, infecciones y alteraciones dentales.



OSTEOPOROSIS

La osteoporosis ocurre cuando los huesos se debilitan y pueden fracturarse con facilidad. Esto puede aparecer también a nivel mandibular y afectar a tus dientes.



MOVILIDAD EN LOS DIENTES

La periodontitis es una infección de los tejidos que mantienen a los dientes en su lugar. Suele ser causada por no cepillarse los dientes ni utilizar el hilo dental, o por hacerlo incorrectamente, de manera que aparece la placa (una película pegajosa de bacterias). La periodontitis puede causar dolor al masticar, sangrado de las encías y pérdida de piezas dentales.

Para cualquier duda, acude siempre a tu dentista.

