Blanqueando tu sonrisa durante el embarazo y la lactancia… hablemos de ello.

Seamos honestos, vivimos en una era donde buscamos la perfección en todo lo que hacemos y tenemos, particularmente en nuestra imagen. Buscamos tener el cabello perfecto, las uñas perfectas, la sonrisa perfecta, en fin; todo a la perfección. Sin duda alguna los artistas y celebridades parecen tener la sonrisa perfecta y la realidad es que, ¡se ven maravillosos! De hecho, yo estaría encantada de poder hacerme alguno de estos tratamientos, pero, la realidad es que algunos de ellos pueden ser un tanto costosos y yo, ciertamente no podría obtenerlos.

Sin embargo, quizás utilizar las tiras blanqueadoras de dientes, una pasta de dientes blanqueadora, o los tratamientos con luz LED azul, sí estén a mi alcance. Si compartes los mismos intereses que yo, a continuación, hablaremos de los ingredientes comúnmente utilizados en estos productos y sus efectos durante el embarazo y la lactancia. No sin antes mencionar que cada embarazo comienza con un porcentaje bajo de tener un bebé con un defecto congénito, este porcentaje fluctúa entre un 3-5% y se le conoce como el riesgo de fondo. Para propósitos de este escrito, discutiremos el aumento en el riesgo de tener un bebé con un defecto congénito sobre el riesgo de fondo. Ahora sí, comencemos.

• Las tiras blanqueadoras de dientes

La mayoría de estos productos contienen varios ingredientes que carecen de estudios en el embarazo y la lactancia. Sin dichos estudios es difícil saber si el uso de estos ingredientes puede causar algún problema en el desarrollo del bebé en el embarazo o durante la lactancia. Sin embargo, seguir las instrucciones de estos productos y no ingerir o tragar ninguno de ellos reduce el riesgo de que entren a nuestro sistema. Veamos algunos de estos ingredientes con más detalle.

- Peróxido de carbamida: El mismo se descompone en urea y peróxido de hidrógeno cuando está en contacto con materia orgánica (tejido vivo).
    - Urea: Este compuesto químico es el producto del rompimiento de una proteína. La urea es comúnmente usada en productos cosméticos tales como las cremas y lociones para la piel ya que aumenta su hidratación. La urea se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo y está presente en la leche materna. Por tal razón la exposición a pequeñas o cantidades moderadas a la urea no se espera que aumente el riesgo de tener un bebé con un defecto congénito y tampoco se espera que cause algún problema durante la lactancia.
    - Peróxido de hidrógeno: Comúnmente utilizados en productos cosméticos ya que inhibe el crecimiento de microorganismos. De igual forma, el peróxido de hidrógeno se utiliza como un agente oxidante en productos cosméticos ya que oxigena las manchas haciéndolas lucir más blancuzcas. Una vez en contacto con sus dientes, esta molécula se descompone en una molécula de agua y otra de oxígeno (gas). Por esto, el uso del peróxido de hidrógeno no se espera aumente el riesgo de algún defecto congénito durante el embarazo y no se espera que sea un riesgo para su bebé durante la lactancia.

Otros ingredientes comúnmente utilizados:

- Hidróxido de sodio: Este ingrediente se encuentra en productos industriales y del hogar, como los jabones. Este compuesto es tóxico para la piel y no está diseñado para ser ingerido o inhalado. Cuando es utilizado en productos para los dientes, el mismo regula la acidez de la boca para proteger el diente. Aunque no hay estudios hechos sobre el hidróxido de sodio en el embarazo o lactancia, su uso debe ser moderado en personas que tengan problemas en los riñones ya que puede aumentar el pH del cuerpo lo cual aumenta el riesgo de presentar alcalosis (pH muy alto).

- Glicerina: Es un glicerol (alcohol de azúcar). El mismo es incoloro e inoloro y es comúnmente utilizado como un agente lubricante en múltiples productos cosméticos tales como los jabones, cremas para afeitarse y la pasta de dientes. La glicerina atraviesa la placenta en cantidades pequeñas. Aunque este compuesto no ha sido estudiado en el embarazo, los estudios realizados en animales no han mostrado un riesgo para el bebé en el embarazo o la lactancia. Por tal razón el uso de glicerina en los productos blanqueadores de dientes no se espera sea un riesgo para la salud de un bebé.

- Mentol: El uso de este ingrediente es muy común en productos cosméticos ya que provee fragancia y sabor a menta. Aunque no hay estudios en humanos sobre el uso del mentol, los estudios realizados en animales no presentan un riesgo para el bebé durante el embarazo o la lactancia. Por tal razón el uso de mentol en los productos blanqueadores de dientes no se espera sea un riesgo para la salud de un bebé.

- Carbómero: Comúnmente utilizado como un agente espesor y emulsificador en productos farmacéuticos y otros productos. Su uso en las tiras blanqueadoras de dientes es como agente espesor y está presente en pequeñas cantidades. Debido a su gran peso molecular y las pequeñas cantidades utilizadas del carbómero, su uso no se espera causar un problema en el embarazo o entrar en la leche materna en cantidades que puedan afectar a su bebé.

2. Pasta blanqueadora de dientes

En su gran mayoría, encontrarás:

- Monofluorofosfato de sodio: Mejor conocido como MFP por sus siglas en inglés. Esta sal de sodio es comúnmente utilizada en las pastas de dientes ya que aumenta la cantidad de fluoruro que penetra el esmalte dental lo que protege al diente de posibles caries. No se han hecho estudios sobre el uso de monofluorofosfato de sodio en el embarazo por lo que se desconoce si presenta algún riesgo para el bebé. De ser ingerido, es posible que provoque efectos negativos en su bebé durante la lactancia por lo que su uso debe ser limitado.

- Fluoruro de sodio: Este compuesto es inoloro, de color blanco e hidrosoluble (que se disuelve en agua). Entre sus usos se encuentra: prevención de caries, pulir o limpiar el diente y reducir el mal olor bucal. El fluoruro de sodio también se encuentra en el agua que ingerimos. Si se consume en cantidades excesivas, el fluoruro de sodio puede causar problemas en el desarrollo de los dientes del bebé durante el embarazo. Este compuesto

entra en la leche materna en pequeñas cantidades y no se espera que afecte a su bebé.

3. Terapia de luz LED azul

Este tipo de terapia es comúnmente utilizada para tratar el acné y las manchas en la piel causadas por el sol. Para que esta terapia funcione, es necesario el uso de un agente que active la terapia. El uso de la terapia de luz LED azul en combinación con geles y las tiras blanqueadoras de dientes, suelen contener algunos de los ingredientes previamente mencionados. Actualmente hay pocos estudios sobre el uso de esta terapia durante el embarazo o la lactancia por lo que se desconoce su efecto. Sin embargo, el uso de dicha luz por si sola no se espera que aumente el riesgo de tener un bebé con un defecto congénito y tampoco se espera que esté presente en la leche materna cantidades que puedan afectar a su bebé.

4. Otros ingredientes comúnmente utilizados:

- Los productos a base de hierbas no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) por lo que no se sabe el contenido exacto del producto. Es difícil saber si el uso de dichos productos aumenta el riesgo de desarrollar algún defecto congénito durante el embarazo o puede causar otros problemas durante la lactancia. Si desea conocer más sobre los productos a base de hierbas, visite el siguiente enlace: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/ .

- Alcohol: El alcohol debe evitarse durante todo el embarazo. Múltiples estudios señalan que no hay una cantidad o tipo de alcohol apto durante el embarazo. Sin embargo, el uso de estos productos no se espera aumente el riesgo de defectos congénitos durante el embarazo ya que están diseñados para ser utilizados superficialmente y no para ser ingeridos. Por tal razón, tampoco se espera que utilizarlos durante la lactancia presente algún problema para el bebé lactado. Es importante recalcar que estos productos son diseñados para uso bucal y no para ser ingeridos en ningún momento. Si desea minimizar dicha exposición, puede optar por seleccionar un producto que sea libre de alcohol. Para conocer más sobre el uso de alcohol durante el embarazo, visite el siguiente enlace: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-alcohol/ .

Si está interesado en conocer más sobre el uso de otros productos para el cuidado o blanqueamiento de los dientes, comuníquese con los expertos de MotherToBaby.

Y recuerde, es importante sentirse bien en su propia piel, pero, si desea realizarse algunos de estos tratamientos, a continuación, ofrecemos algunas sugerencias.

- Seleccione productos libres de alcohol.

- Siga las instrucciones del producto, no exceda el tiempo y no ingiera ninguno de ellos.

- Contacte a los expertos de MotherToBaby con sus preguntas

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 24 de marzo de 2023.

Blanqueando tu sonrisa durante el embarazo y la lactancia... hablemos de ello.

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?”

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de ejercicio actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de

concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha? La hoja informativa de MotherToBaby sobre la cafeína puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su peso una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus signas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como diabetes, alta presión, migrañas, asma, alto colesterol, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de Crohn o colitis ulcerosa, lupus, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, esclerosis múltiple, psoriasis o artritis psoriásica? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de ansiedad o depresión, TDAH u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por

ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una oficina veterinaria, tintorerías, salones, laboratorios / hospitales, centros de imágenes, servicios de control de plagas u otros negocios. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como E. coli o listeria. Acostúmbrese a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea otros blogs en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una vitamina prenatal? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han

demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus vacunas? ¿Recibió una vacuna contra la gripe esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de la gripe puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una vacuna contra la gripe o TDAP, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa: https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el Zika para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres

meses si su pareja viaja con usted. COVID-19 también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 24 de marzo de 2023.

Blanqueando tu sonrisa durante el embarazo y la lactancia… hablemos de ello.

Por Beth Conover, APRN, CGC MotherToBaby Nebraska, UNMC

Hay tantos riesgos para el bebé si voy por tratamiento dental, ¿verdad?» «¿Y los rayos x?» «No me gusta ir al dentista de todos modos, así que probablemente voy a esperar hasta que nazca mi bebé. Eso debe estar bien, ¿no?» Preocupaciones, excusas, ya hemos oído de todo en MotherToBaby cuando se trata de procedimientos dentales durante el embarazo. Las mujeres nos preguntan a menudo si el cuidado dental es seguro. En pocas palabras, la respuesta es…¡sí! Qué mejor momento para hablar de sus beneficios que durante junio – típicamente el mes que la Asociación Dental Americana apoda como «Mes de la Salud Oral.»

El cuidado dental rutinario es de bajo riesgo, y la mayoría de los procedimientos de emergencia se pueden hacer también.
La buena salud oral mejora tu salud en general y aumenta la posibilidad de un buen resultado de embarazo. Sin embargo, cuando estás programando una cita con el dentista y estás embarazada (o planeando un embarazo), déjalos saber para que puedan estar preparados para tomar decisiones acerca de cuáles procedimientos son seguros para tu bebé. En algunos casos, puede que tú o tu dentista quiera esperar hasta después del parto para los procedimientos electivos (no necesarios).

Aquí están algunas preguntas frecuentes que recibimos de las mujeres embarazadas:

- **Cuando me cepillo los dientes, las encías empiezan a sangrar. ¿Es normal? ¿Qué debo hacer?**

Sangrado de las encías es un problema común durante el embarazo. Las mujeres embarazadas tienen cambios hormonales que pueden aumentar su probabilidad de contraer problemas en las encías como la gingivitis (encías hinchadas, delicadas y rojas que sangran con facilidad). Tu dentista querrá vigilar esto para que no progrese a una enfermedad de las encías más grave. La enfermedad periodontal es una infección bacteriana de las encías y los huesos de la mandíbula que apoyan los dientes, y puede aumentar tu probabilidad de tener un bebé más pequeño, un parto prematuro y otras complicaciones del embarazo. Los dentistas recomiendan que use hilo dental diariamente y mandar a limpiarse los dientes de manera regular durante el embarazo (piensa en hacerlo con más frecuencia si tienes gingivitis de embarazo).

- **Me parece que el embarazo está causándome más caries en los dientes… ¿me equivoco?**

El embarazo puede contribuir a tener más caries. Esto es debido en parte a los cambios en la dieta como bocadillos frecuentes incluyendo alimentos azucarados. Para prevenir las caries, come una dieta saludable y cepíllate los dientes después de comer dulces. Además, si tienes vómitos del embarazo, el ácido de tu estómago puede afectar el esmalte de los dientes y hacer las caries más probables. Enjuágate la boca con agua o enjuague bucal después de episodios de malestar. Si tu pasta dental está empeorando las náuseas, pide al dentista el nombre de una pasta dental de sabor suave.

- **¿Qué pasa si necesito que me empasten una carie o extraer un diente? ¿Puedo recibir un anestésico local?**

Agentes como la lidocaína que se inyectan en las encías son de bajo riesgo para tu bebé. En un estudio realizado en el año 2015, los investigadores compararon a mujeres embarazadas que recibieron inyecciones de lidocaína como parte del tratamiento dental con mujeres que no las recibieron, y no encontraron ningún aumento significativo en riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro o defectos de nacimiento. Si tú necesitas un medicamento para el dolor, tu dentista tendrá en cuenta cuanto tienes de embarazo para tomar la decisión más segura para tu bebé.

- **¿Son las radiografías dentales seguras en el embarazo?**

Puedes elegir hacerte las radiografías de rutina antes del embarazo, o posponerlas hasta después del parto– habla con tu dentista acerca de las mejores opciones para ti. Sin embargo, si tienes una emergencia dental y necesitas hacerlas, no vaciles. Los avances en tecnología han hecho las radiografías dentales más seguras, y no te exponen a tanta radiación. Tu oficina dental te cubrirá el cuello y abdomen con un delantal de plomo, lo cual disminuye la exposición para tu bebé aún más.

- **¿Qué más puedo hacer para garantizar la salud dental?**

Programa una visita con el dentista antes de estar embarazada. Hazte una limpieza de dientes, una examinación de encías y trata de cualquier cuestión dental antes del embarazo.

Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y usa hilo dental una vez al día. Esto ayuda a reducir placa, la cual es una capa pegajosa que cubre los dientes y que puede inflamar las encías y aumentar el riesgo de enfermedad periodontal.
Espero que te haya dado unos buenos consejos para considerar–los dientes y tu bebé te lo agradecerán. ¡Que tengas un embarazo sano!



Beth Conover, APRN, CGC, es consejera de genética y enfermera pediátrica especializada. Ella estableció el Servicio de Información de Teratología de Nebraska en 1986, también conocido como MotherToBaby Nebraska. Era también un miembro fundador de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). En su práctica clínica, Beth atiende a pacientes en la clínica general de genética, clínica prenatal y clínica de Síndrome de Alcoholismo Fetal en la Universidad de Nebraska Medical Center. Beth ha proporcionado consulta a la FDA y CDC.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 24 de marzo de 2023.