

# GINGIVITIS EN EL EMBARAZO: ¿CÓMO EVITARLA?

La gingivitis afecta a casi todas las embarazadas y suele aparecer en el segundo o tercer mes de gestación. Sus síntomas son: enrojecimiento, inflamación y sangrado de las encías al comer o cepillarse los dientes. Por regla general desaparece tras el parto, pero conviene tenerla bajo control para evitar que degenera en periodontitis, una enfermedad que deja sin soporte al diente hasta provocar su caída. De ahí que los odontólogos recomienden hacerse dos revisiones de la boca durante el embarazo, una en el tercer mes de gestación y otra en el sexto.

## SU ORIGEN

Durante el embarazo el organismo produce una hormona, la relaxina, cuya misión es relajar las articulaciones de la gestante para facilitar el parto. Su efecto, como es lógico, también llega a los ligamentos periodontales de la boca, los que unen los dientes con el hueso. Esto hace que se produzca una pequeña movilidad de las piezas dentales, facilitando

la entrada de restos de alimentos entre los dientes y las encías, y originando la inflamación de éstas. Si no se lleva a cabo una correcta limpieza bucal, esos restos de alimentos se convertirán con el tiempo en sarro (placa amarillenta y dura) y se introducirán cada vez más, pudiendo dejar al diente sin soporte.

## CÓMO PREVENIRLA

Para mantener una boca sana hay que seguir tres consejos: esmerarse en la limpieza diaria, no comer entre horas y suprimir el tabaco. La primera y más importante es el cepillado, que en la embarazada ha de hacerse a conciencia. Para llevarlo a cabo correctamente hay que seguir estos pasos: primero, con un cepillo de cabezal pequeño, sin mojar y sin pasta dental, debe realizarse un barrido desde la encía hacia el diente, en sentido vertical y sin levantar el cepillo; hay que limpiar la cara interna y externa de todas las piezas. Una vez terminada la operación de barrido, se procede a la limpieza

con pasta dental: se coloca una pequeña cantidad en el cepillo y, sin mojar con agua, se limpia desde la encía hacia el diente, también en sentido vertical, en la parte interna, externa y oclusiva (zona que muerde) de todas las piezas; al terminar se escupe la pasta, pero no se enjuaga la boca con agua, de esta forma las propiedades de la pasta permanecen durante más tiempo en la boca. La pasta dental no debe ser abrasiva y sí algo fluorada, la mejor es la que venden en farmacias.

## CÓMO TRATARLA

Si existe sarro, el odontólogo lo quitará mediante una limpieza mecánica y, si considera que el problema es agudo, recomendará el uso de algún producto que contenga clorhexidiha. En el mercado se puede encontrar en forma de pasta (para gingivitis leve) o gel (gingivitis grave). No se recomienda utilizar estos productos más de quince días seguidos, ya que pueden ennegrecer los dientes y alterar la flora bacteriana de la boca.

