****

**Extremar la higiene dental y llevar una dieta sana, claves para mantener la salud bucal durante la gestación**

**HM HOSPITALES OFRECE PAUTAS PARA EVITAR ENFERMEDADES DENTALES DURANTE EL EMBARAZO**

* El Dr. Gonzalo Gómez, del Policlínico HM IMI Toledo, recomienda visitar al odontólogo al menos una vez durante el embarazo, preferiblemente en el segundo trimestre
* Los cambios hormonales que se producen durante el embarazo pueden alterar la flora bacteriana de la boca
* Es aconsejable no consumir bebidas carbonatadas ni zumos industriales

**Madrid, 6 de agosto de 2018.** Los cambios hormonales que se producen durante el embarazo provocan la alteración de la flora bacteriana de la cavidad oral. Estos cambios pueden conllevar la aparición de algunas patologías como enfermedades relacionadas con las encías. El Dr. Gonzalo Gómez, odontólogo del Policlínico HM IMI Toledo, ofrece unas pautas a las pacientes para prevenir problemas de salud oral durante el período de gestación.

El Dr. Gómez recuerda que, durante el embarazo, “es importante que la mujer mejore sus técnicas de higiene bucal y las realice de manera exhaustiva, con cepillo y seda dental, ya que un descuido en los hábitos higiénicos aumentará la presencia de placa bacteriana y sarro, incrementando a su vez los riesgos de caries y enfermedad de las encías”. Las patologías en las encías se detectan al cursar generalmente con inflamación y sangrado, un cuadro conocido como gingivitis.

“En ocasiones aparece una inflamación llamada épulis o granuloma del embarazo que sangra con facilidad y desaparece tras el parto. También es común la presencia de vómitos, que producen un pH ácido en la boca y favorece a las bacterias productoras de caries”, explica el especialista de HM Hospitales. El sangrado de encías o la sensación de mal aliento son algunas señales de que la salud dental se resiente.

**La prevención como clave**

Para evitar los problemas de salud dental durante el embarazo, el Dr. Gonzalo Gómez propone seguir una serie de recomendaciones. Una de ellas es visitar al dentista al menos una vez durante el período de gestación, si bien en caso de necesitar un tratamiento dental es preferible realizarlo en el segundo trimestre. Además, cepillarse los dientes y encías cuidadosamente al menos tres veces al día con dentífrico fluorado, enjuagar con colutorio y utilizar seda dental proporciona una saludable higiene dental. Es aconsejable emplear un cepillo suave para evitar posibles náuseas.

Mantener una dieta sana, evitando los alimentos azucarados entre horas, también proporciona una mayor salud dental durante el embarazo. Asimismo, es recomendable el consumo de fruta fresca, así como evitar los zumos industriales y las bebidas carbonatadas.

Uno de los síntomas que puede aparecer durante el embarazo es el de las náuseas o vómitos. Para paliar los síntomas, es aconsejable ingerir pequeñas cantidades de fruta, vegetales o yogures, utilizar colutorio fluorado y enjuagarse después de cada vómito.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la innovación tecnológica constante y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que ejercen una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Pedro Lechuga Mallo

Tel.: 987 25 10 12 / Móvil 638 84 63 84

E-mail: plechuga@hmhospitales.com

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)