**Atención, futura mamá: si no cuidas tu boca puedes tener un parto prematuro**

Durante el embarazo, la boca presenta diversos cambios hormonales, por lo que se aumenta el riesgo de padecer gingivitis y periodontitis, por lo que, bacterias que habitan en la placa dental pueden entrar a través del torrente sanguíneo, lo que incrementa hasta siete veces la probabilidad de tener un parto prematuro.

La gingivitis ocurre de forma más común durante el segundo y octavo mes de gestación y se da entre 30% y 75% de las mujeres embarazadas. Cuando hay bacterias en el torrente sanguíneo producidas por una gingivitis no tratada, se induce la producción de químicos en el cuerpo para combatir la infección, lo que disminuye el flujo de sangre y de nutrientes para el bebé; perjudicando su crecimiento. De igual forma, dentro de estas sustancias químicas se encuentran algunas que causan inflamación a distancia, una de las posibles causas de riesgo de ruptura de la bolsa amniótica y que se inicie el trabajo de parto antes de tiempo.

En la boca hay más de 100 millones de bacterias por cada mililitro de saliva y como no se pueden ver a simple vista, la mayoría de las personas ignoran el peligro. A la falta de prevención contra las bacterias, se suma el hecho de que muchas mujeres embarazadas evitan ir al odontólogo por temor a que procedimientos médicos y que la anestesia afecten al bebé, enfatiza Erika Torres Valdez, ginecoobstetra y especialista Oral-B.

“Es más dañino no acudir a una consulta dental cuando hay un problema como la periodontitis, que creer que la anestesia puede dañar al bebé”, resalta la doctora. Cabe señalar que, tanto en el embarazo como en la lactancia, es completamente seguro ver a un odontólogo.

La Doctora Erika Torres, especialista de Oral-B recomienda lo siguiente para tener una buena salud bucal durante el embarazo:

* **Tener una dieta balanceada y nutritiva.**

Este punto es de suma importancia pero no desde la perspectiva que muchos piensan, todos en algún momento hemos escuchado las icónicas frases de: “ahora comes por 2”, “cuida la cantidad de calorías que consumes”, “no te quedes con ningún antojo, porque eso le hace daño al bebé”. Al contrario, es necesario buscar ingredientes ricos en proteínas, vitaminas y minerales, tal como se puede observar en la pirámide alimenticia; pan, arroz, pastas y cereales; frutas y verduras; leche, queso, yogurt y aceite de oliva; pescado; pollo, huevos y legumbres.

* **Evitar alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcares y ácidos.**

Esto no sólo es porque aumenta tu cantidad de glucosa en la sangre, sino porque las bacterias de la boca y encías aman los ambientes dulces y ácidos, por lo que se reproducen fácilmente. Así que si quieres evitar estas situaciones reduce tu consumo de pan blanco, pan de dulce, palomitas de maíz, papas fritas, chocolate, mazapán, refrescos, tés endulzados, bebidas energéticas, bebidas con café, leche endulzada, entre otros.

* **Tener un mejor aseo bucal**

Lo más recomendable es cepillarse los dientes con la pasta Oral -B Encías Detox, con el objetivo de eliminar las bacterias que no se pueden apreciar a simple vista y complementar con el enjuague bucal para eliminar los microorganismos causantes de enfermedades bucales como son las caries, erosiones, desgastes dentales y a su vez eliminar el mal aliento.

* **Tener una consulta prenatal adecuada, que incluya visitas al dentista durante el embarazo.**

Informa a tu dentista que estás embarazada para que te programe limpiezas dentales regulares. Es importante visitar al odontólogo antes, durante y después del embarazo y seguir las recomendaciones básicas de salud bucal con los productos especializados como Oral-B Encías Detox que evitarán estos riesgos a las futuras mamás y sus bebés. Mejorar el cuidado de la salud bucal es la mejor forma de prevenir que las bacterias desarrollen enfermedades como gingivitis y periodontitis, y estas a su vez aumenten la probabilidad de partos prematuros.

**Acerca de Procter & Gamble**

P&G sirve a los consumidores alrededor del mundo con uno de los portafolios más fuertes de marcas líderes, confiables y de calidad, que incluyen Ace®, Always®, Ariel®, Crest®, Downy®, Gillette®, Head & Shoulders®, Herbal Essences®, Metamuchil®, Naturella®, Old Spice®, Pantene®, Pepto-Bismol®, Salvo®, Secret®, Vick® y Oral-B®, esta última, líder en productos de higiene bucal que ayudan a remover las bacterias que no se ven y que pueden afectar la salud de los mexicanos. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visita la página <https://latam.pg.com/> para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.