

# A gravidez pode afectar a minha saúde oral?

## Saúde oral durante a gravidez

Conservando os seus dentes e gengivas saudáveis durante a gravidez tem muitos benefícios para si e para o/a seu/sua bebé

O seu corpo é submetido a muitas mudanças durante a gravidez. Algumas destas mudanças podem afectar a saúde das suas gengivas e dentes.

- As mudanças no nível das suas hormonas podem causar gengivas inchadas que sangram durante a lavagem e limpeza dos dentes.
- O risco de ter um bebé prematuro ou com pouco peso pode ser reduzido se tiver gengivas e dentes saudáveis.
- Os enjoos matinais podem deixar ácidos estomacais na sua boca. Estes ácidos podem prejudicar a camada exterior dos dentes e promover a sua decadência



### **Poderá ajudar-se a si própria**

Ter cuidado com a sua saúde oral é sem pre uma boa ideia. Enquanto grávida, exis tem particularidades que pode fazer para ajudar.

- Mantenha a sua boca limpa. Lave duas vezes por dia usando uma pasta com fluoreto.
- Faça uma limpeza diária com fio dental para remover a placa de entre os seus dentes e gengivas.
- Coma alimentos saudáveis e nutritivos.
- Tente comer torradas secas ou bolachas sem sal antes de se levantar da cama pela manhã, para ajudar a evitar enjoos matinais.
- Se vomitar, lave a sua boca com água ou com um liquido à base de fluoreto. Essa lavagem ajuda a proteger os seus dentes contra os ácidos estomacais prejudiciais.
- Se tiver qualquer pergunta a respeito da sua saúde oral, pergunte ao/à seu/sua dentista ou higienicista.

## Os dentistas prestam um cuidado especial com mulheres grávidas

O/A seu/sua dentista e higienicista têm um treino especial para o cuidado da sua saúde oral enquanto está grávida. É melhor marcar uma consulta nos três meses intermédios da sua gravidez.

- Diga ao/à seu/sua dentista que está grávida.
- As limpezas e check-ups dentares regulares antes, durante e depois da sua gravidez são importantes.
- Cancele raios-x de rotina até depois da sua gravidez
- Se o/a seu/sua dentista recomendar raios-x dentais, o escritório dental providenciará um avental de chumbo para a sua, e a do/a seu/sua bebé, protecção contra a dose de radiação mínima usada.
- An Evite tomar drogas ou medicamentos enquanto grávida. Se o tratamento dental de emergência requerer que tome drogas, assegure-se de falar sobre a sua utilização com o/a seu/sua dentista ou médico/a.



Para mais informação, contactar:  
INFOline 1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518  
TTY 1-800-387-5559  
[www.gov.on.ca/health](http://www.gov.on.ca/health)  
ou a sua unidade de saúde pública local.

For information in English, contact:  
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518  
TTY 1-800-387-5559  
[www.gov.on.ca/health](http://www.gov.on.ca/health)

Baseado em materiais desenvolvidos pela Cidade de Otava,  
People Services Department