

Oral Health During Pregnancy

Safe care, daily protection, and warning signs

Pregnancy can change how the gums respond to plaque and may increase the risk of gingivitis and cavities. Routine and urgent dental care are safe and important throughout pregnancy. Tell both your dental and prenatal care teams that you are pregnant.



COMMON ORAL CHANGES

- Gums may become red, tender, swollen, or more likely to bleed when brushing or cleaning between teeth.
- Frequent snacking, cravings, vomiting, dry mouth, or difficulty brushing may increase cavity risk.
- A small localized gum growth can sometimes appear and often resolves after pregnancy, but it should be examined.

DENTAL CARE IS SAFE AND IMPORTANT

- Routine examinations, cleanings, and needed treatment can be provided during pregnancy.
- Dental radiographs and local anesthesia may be used when clinically needed with appropriate precautions.
- Urgent treatment for decay, infection, or pain should not be postponed simply because of pregnancy.

TELL YOUR CARE TEAMS

- Tell the dental team that you are pregnant, your due date, and whether the pregnancy is considered high risk.
- Share every medicine, vitamin, supplement, allergy, and health condition.
- If treatment or medication questions are complex, the dental and prenatal teams can coordinate care.





Oral Health During Pregnancy

Safe care, daily protection, and warning signs

DAILY PROTECTION

- Brush twice a day with fluoride toothpaste and a soft-bristled toothbrush.
- Clean between the teeth every day with floss or another tool recommended by a dental professional.
- Choose water often, limit frequent sugary snacks and drinks, and keep regular dental visits.

IF NAUSEA OR VOMITING AFFECTS YOUR MOUTH

- After vomiting, rinse with 1 teaspoon of baking soda in 1 cup of water to help neutralize stomach acid.
- Do not brush immediately after vomiting because stomach acid temporarily softens the enamel.
- If toothpaste taste triggers nausea, ask about a mild-flavored fluoride toothpaste and try brushing at a different time.

MEDICINE AND TREATMENT SAFETY

- Do not start, stop, or change prescription or over-the-counter medicine without professional guidance.
- Ask the dentist or prenatal clinician before using pain relievers, antibiotics, medicated rinses, or herbal products.
- Seek treatment for infection or severe pain promptly; delay can make the problem more difficult to manage.

CALL A DENTIST PROMPTLY

- Severe or worsening tooth pain, facial or gum swelling, fever, pus, or a persistent bad taste
- Bleeding that is heavy or does not stop, a broken or knocked-out tooth, or a serious mouth injury
- A sore, lump, red or white patch, or unusual gum growth that persists or concerns you

HELP PROTECT YOUR BABY'S FUTURE SMILE

- Improving your own oral health supports healthy routines for the whole family.
- After birth, ask the child's clinician or dentist about the first dental visit, fluoride, feeding, and cleaning the baby's mouth and first teeth.

FOLLOW A PRACTICAL CARE PLAN

- Schedule a dental visit during pregnancy if you are due for care or have symptoms. Ask the clinic about language assistance, transportation, insurance, or payment support if needed.



Pregnancy, Plaque, and Gum Health

Understand the pathway, replace common myths with facts, and prepare for a dental visit



HOW THE RISK CAN BUILD

1
PREGNANCY-RELATED CHANGES
2
GUMS MAY REACT MORE STRONGLY TO PLAQUE
3
REDNESS, SWELLING, OR BLEEDING
4
DAILY CLEANING AND DENTAL CARE HELP

Hormonal changes do not make gum disease inevitable. Plaque control, fluoride, balanced eating, and professional care can help protect the mouth during pregnancy.

COMMON MYTHS

- Dental visits should wait until after delivery
- Dental X-rays and local anesthesia are never allowed
- Bleeding gums are normal and should be ignored
- A tooth must be lost with every pregnancy

WHAT OFFICIAL GUIDANCE SAYS

- Routine and emergency dental care are safe during pregnancy
- Needed dental radiographs and local anesthesia can be used during pregnancy
- Persistent bleeding, swelling, or pain should be evaluated
- Pregnancy does not automatically cause tooth loss

PREPARE FOR YOUR DENTAL VISIT

- Share your due date, prenatal clinician's contact information, and pregnancy concerns.
- Bring a current list of medicines, vitamins, supplements, allergies, and health conditions.
- Describe pain, bleeding, swelling, vomiting, dry mouth, or sensitivity and when each began.
- Ask which home-care products, pain medicines, and follow-up schedule are appropriate for you.

This resource provides general education and does not replace individualized advice, diagnosis, or treatment from licensed dental and prenatal healthcare professionals.

Prepared by **Daria Buinevich, DDS, Founder and Executive Director**

Last reviewed: July 2026

Sources: ADA - Pregnancy | CDC - Pregnancy and Oral Health Facts | ACOG - Oral Health Care During Pregnancy



Salud oral durante el embarazo

Atención segura, protección diaria y señales de alerta

El embarazo puede cambiar la respuesta de las encías a la placa y aumentar el riesgo de gingivitis y caries. La atención dental rutinaria y urgente es segura e importante durante todo el embarazo. Informe a sus equipos dental y prenatal que está embarazada.



CAMBIOS ORALES COMUNES

- Las encías pueden enrojecerse, estar sensibles, hincharse o sangrar más al cepillarse o limpiar entre los dientes.
- Comer con frecuencia, los antojos, vómitos, boca seca o dificultad para cepillarse pueden aumentar el riesgo de caries.
- A veces aparece un pequeño crecimiento localizado en la encía que suele mejorar después del embarazo, pero debe examinarse.

LA ATENCIÓN DENTAL ES SEGURA E IMPORTANTE

- Los exámenes, limpiezas y tratamientos necesarios pueden realizarse durante el embarazo.
- Las radiografías dentales y la anestesia local pueden usarse cuando sean necesarias y con precauciones apropiadas.
- El tratamiento urgente de caries, infección o dolor no debe posponerse solo por el embarazo.

INFORME A SUS EQUIPOS DE ATENCIÓN

- Informe al equipo dental del embarazo, la fecha probable de parto y si se considera de alto riesgo.
- Comparta todos los medicamentos, vitaminas, suplementos, alergias y enfermedades.
- Si hay dudas complejas, los equipos dental y prenatal pueden coordinar la atención.





Salud oral durante el embarazo

Atención segura, protección diaria y señales de alerta

PROTECCIÓN DIARIA

- Cepílese dos veces al día con pasta dental con flúor y un cepillo de cerdas suaves.
- Limpie entre los dientes todos los días con hilo dental u otra herramienta recomendada.
- Elija agua con frecuencia, limite los refrigerios y bebidas azucaradas frecuentes y mantenga controles dentales.

SI LAS NÁUSEAS O VÓMITOS AFECTAN SU BOCA

- Después de vomitar, enjuáguese con 1 cucharadita de bicarbonato en 1 taza de agua para neutralizar el ácido.
- No se cepille inmediatamente porque el ácido del estómago ablanda temporalmente el esmalte.
- Si el sabor de la pasta provoca náuseas, pregunte por una pasta con flúor de sabor suave y pruebe otro horario.

SEGURIDAD DE MEDICAMENTOS Y TRATAMIENTOS

- No inicie, suspenda ni cambie medicamentos recetados o sin receta sin orientación profesional.
- Consulte antes de usar analgésicos, antibióticos, enjuagues medicados o productos herbales.
- Busque atención pronta para infección o dolor intenso; el retraso puede complicar el problema.

LLAME PRONTO A UN DENTISTA

- Dolor intenso o creciente, hinchazón facial o de encías, fiebre, pus o mal sabor persistente
- Sangrado abundante o que no para, diente roto o salido, o lesión grave de la boca
- Llaga, bulto, mancha roja o blanca, o crecimiento inusual de la encía que persiste o preocupa

AYUDE A PROTEGER LA FUTURA SONRISA DEL BEBÉ

- Mejorar su propia salud oral favorece hábitos saludables para toda la familia.
- Después del nacimiento, pregunte sobre la primera visita dental, el flúor, la alimentación y la limpieza de la boca y los primeros dientes.

SIGA UN PLAN PRÁCTICO

- Programe una visita durante el embarazo si le corresponde atención o tiene síntomas. Pregunte por ayuda de idioma, transporte, seguro o pagos si la necesita.





Embarazo, placa y salud de las encías

Comprenda el proceso, reemplace mitos con hechos y prepárese para la consulta dental



CÓMO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO

1

CAMBIOS RELACIONADOS CON EL EMBARAZO

2

LAS ENCÍAS PUEDEN REACCIONAR MÁS A LA PLACA

3

ENROJECIMIENTO, HINCHAZÓN O SANGRADO

4

LA HIGIENE Y LA ATENCIÓN DENTAL AYUDAN

Los cambios hormonales no hacen inevitable la enfermedad de las encías. Controlar la placa, usar flúor, comer equilibradamente y recibir atención profesional ayuda a proteger la boca.

MITOS COMUNES

- Las visitas dentales deben esperar hasta después del parto
- Las radiografías y la anestesia local nunca están permitidas
- El sangrado de encías es normal y debe ignorarse
- Se pierde un diente con cada embarazo

QUÉ DICEN LAS GUÍAS OFICIALES

- La atención rutinaria y de urgencia es segura durante el embarazo
- Se pueden usar radiografías necesarias y anestesia local
- El sangrado, la hinchazón o el dolor persistentes deben evaluarse
- El embarazo no causa automáticamente la pérdida de dientes

PREPÁRESE PARA LA CONSULTA DENTAL

- Comparta la fecha probable de parto, el contacto prenatal y cualquier preocupación del embarazo.
- Lleve una lista de medicamentos, vitaminas, suplementos, alergias y enfermedades.
- Describa dolor, sangrado, hinchazón, vómitos, boca seca o sensibilidad y cuándo comenzaron.
- Pregunte qué productos, analgésicos y calendario de seguimiento son apropiados para usted.

Este recurso ofrece educación general y no reemplaza el consejo individual, diagnóstico o tratamiento de profesionales dentales y prenatales autorizados.

Preparado por Daria Buinevich, DDS, Fundadora y Directora Ejecutiva

Última revisión: julio de 2026

Fuentes: ADA - Pregnancy | CDC - Pregnancy and Oral Health Facts | ACOG - Oral Health Care During Pregnancy



Здоровье полости рта при беременности

Безопасная помощь, ежедневная профилактика и опасные признаки

Беременность может изменить реакцию дёсен на зубной налёт и повысить риск гингивита и кариеса. Плановая и неотложная стоматологическая помощь безопасна и важна на любом сроке. Сообщите стоматологу и специалисту, ведущему беременность, о своём состоянии.



ЧАСТЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОЛОСТИ РТА

- Дёсны могут покраснеть, стать чувствительными, отёчными и сильнее кровоточить при чистке.
- Частые перекусы, тяга к сладкому, рвота, сухость во рту или трудности с чисткой повышают риск кариеса.
- Иногда на десне появляется небольшое локальное разрастание, часто исчезающее после родов, но его нужно показать специалисту.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕЗОПАСНА И ВАЖНА

- Осмотры, профессиональная гигиена и необходимое лечение возможны во время беременности.
- При клинической необходимости допустимы стоматологический рентген и местная анестезия с надлежащими мерами предосторожности.
- Не следует откладывать срочное лечение кариеса, инфекции или боли только из-за беременности.

СООБЩИТЕ ОБОИМ МЕДИЦИНСКИМ КОМАНДАМ

- Назовите стоматологу срок и предполагаемую дату родов, а также сообщите о беременности высокого риска.
- Перечислите лекарства, витамины, добавки, аллергии и заболевания.
- При сложных вопросах стоматолог и специалист, ведущий беременность, могут согласовать помощь.





Здоровье полости рта при беременности

Безопасная помощь, ежедневная профилактика и опасные признаки

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Чистите зубы дважды в день фторсодержащей пастой и мягкой щёткой.
- Каждый день очищайте межзубные промежутки нитью или другим рекомендованным средством.
- Чаще выбирайте воду, ограничьте частые сладкие перекусы и напитки и регулярно посещайте стоматолога.

ЕСЛИ ТОШНОТА ИЛИ РВОТА ВЛИЯЮТ НА ПОЛОСТЬ РТА

- После рвоты прополощите рот раствором 1 чайной ложки соды в 1 стакане воды для нейтрализации кислоты.
- Не чистите зубы сразу: желудочная кислота временно размягчает эмаль.
- Если вкус пасты вызывает тошноту, спросите о мягкой фторсодержащей пасте и попробуйте другое время чистки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛЕКАРСТВ И ЛЕЧЕНИЯ

- Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без рекомендации специалиста.
- До применения обезболивающих, антибиотиков, лечебных ополаскивателей или травяных средств проконсультируйтесь.
- При инфекции или сильной боли обращайтесь быстро: задержка может усложнить проблему.

ОБРАТИТЕСЬ К СТОМАТОЛОГУ КАК МОЖНО СКОРЕЕ

- Сильная или нарастающая боль, отёк лица или дёсен, температура, гной или стойкий неприятный вкус
- Сильное или неостанавливающееся кровотечение, сломанный или выбитый зуб либо серьёзная травма
- Сохраняющаяся язвочка, уплотнение, красное или белое пятно либо необычное разрастание десны

ПОМОГИТЕ ЗАЩИТИТЬ БУДУЩУЮ УЛЫБКУ РЕБЁНКА

- Улучшение собственного здоровья полости рта поддерживает полезные привычки всей семьи.
- После рождения спросите о первом визите ребёнка к стоматологу, фторе, питании и уходе за полостью рта и первыми зубами.

СЛЕДУЙТЕ ПРАКТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ

- Запишитесь к стоматологу во время беременности, если подошёл срок осмотра или появились симптомы. При необходимости спросите о переводе, транспорте, страховке или оплате.



Беременность, налёт и здоровье дёсен

Поймите механизм, замените мифы фактами и подготовьтесь к стоматологическому приёму



КАК МОЖЕТ НАРАСТАТЬ РИСК

1**ИЗМЕНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С
БЕРЕМЕННОСТЬЮ****2****ДЁСНЫ МОГУТ СИЛЬНЕЕ
РЕАГИРОВАТЬ НА НАЛЁТ****3****ПОКРАСНЕНИЕ, ОТЁК ИЛИ
КРОВОТОЧИВОСТЬ****4****ГИГИЕНА И
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**

Гормональные изменения не означают, что заболевание дёсен неизбежно. Контроль налёта, фтор, сбалансированное питание и профессиональная помощь защищают полость рта.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ МИФЫ

- Посещение стоматолога нужно отложить до родов
- Рентген и местная анестезия всегда запрещены
- Кровоточивость дёсен нормальна и её можно игнорировать
- При каждой беременности обязательно теряют зуб

ЧТО ГОВОРЯТ ОФИЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Плановая и неотложная стоматологическая помощь безопасна
- При необходимости допустимы рентген и местная анестезия
- Стойкие кровоточивость, отёк или боль требуют оценки
- Беременность сама по себе не вызывает потерю зубов

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ПРИЁМУ

- Сообщите предполагаемую дату родов, контакты специалиста и особенности беременности.
- Принесите список лекарств, витаминов, добавок, аллергий и заболеваний.
- Опишите боль, кровоточивость, отёк, рвоту, сухость или чувствительность и время их начала.
- Спросите, какие средства ухода, обезболивающие и график наблюдения подходят вам.

