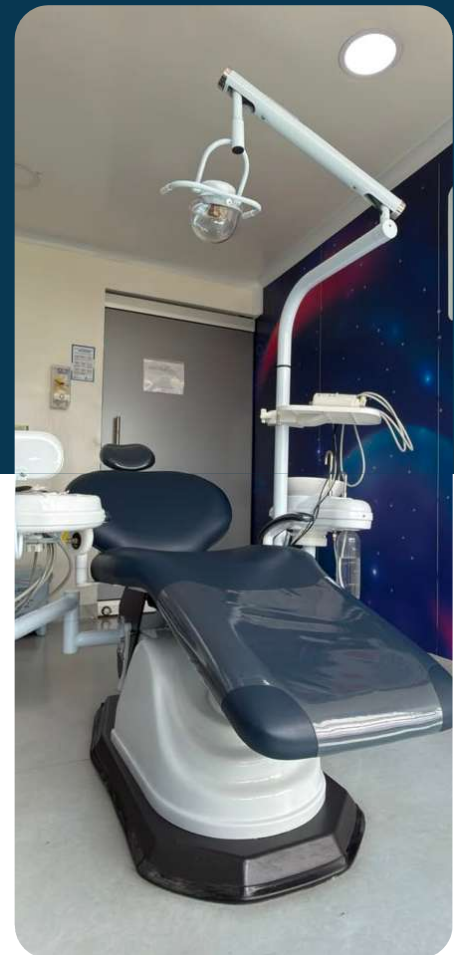


Ruta de Autocuidado en Salud Oral

AMB-OGE-OD-24 V1

*Una boca sana es el reflejo de un
cuerpo fuerte. El éxito de tu embarazo
comienza con tus hábitos diarios.*

2026-08-18



Las fotografías fueron creadas por IA



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.



Una sonrisa sana no es cuestión de
suerte, es cuestión de prevención.

Asiste a tus controles obligatorios de
salud oral y mantén tu bienestar al día.



Las fotografías fueron creadas por IA

Los Pilares del Autocuidado Oral



El Cepillado Correcto: Cepilla tus dientes mínimo 3 veces al día (al levantarse, después de cada comida y, obligatoriamente, antes de dormir). Usa un cepillo adecuado indicado por tu odontólogo tratante.

Crema Dental indicada: Asegúrate de que contenga flúor o los componentes adecuados según el diagnóstico de tu odontólogo para protegerte de la caries y la enfermedad gingival o periodontal.

Uso Diario de la Seda Dental: El cepillo solo limpia el 60% de la superficie del diente. Usa la seda dental al menos una vez al día (en la noche, antes del cepillado) para retirar restos de comida y evitar que las encías se inflamen (gingivitis).

Limpieza de la Lengua: Cepíllala suavemente de atrás hacia adelante para remover bacterias causantes del mal aliento (halitosis).

Alimentación Inteligente para tus Dientes

- ✓ **Evita el exceso de azúcares:** Reduce el consumo de dulces, gaseosas y jugos industriales.
- ✓ **Cuidado con los alimentos pegajosos:** Los caramelos masticables se quedan atrapados por más tiempo, aumentando el riesgo de caries rápidas.
- ✓ **Aumenta el consumo de agua:** El agua ayuda a limpiar la boca de manera natural, estimula la producción de saliva protectora y equilibra los ácidos después de comer.

Signos de Alarma: ¿Cuándo debes consultar al Odontólogo?

- ✓ **Sangrado de encías:** Las encías sanas no sangran. Si sangran al cepillarte, es un signo claro de inflamación o acumulación de placa bacteriana dura.
- ✓ **Sensibilidad persistente:** Dolor o corrientazos con el agua fría, caliente o los alimentos dulces.
- ✓ **Mal aliento constante:** Si a pesar de cepillarte persiste el mal sabor o mal olor (halitosis).
- ✓ **Cambios de color o manchas:** Aparición de líneas oscuras, manchas blancas o pérdida de pedazos de diente.



Continuidad del Cuidado: Tu Cita de Control



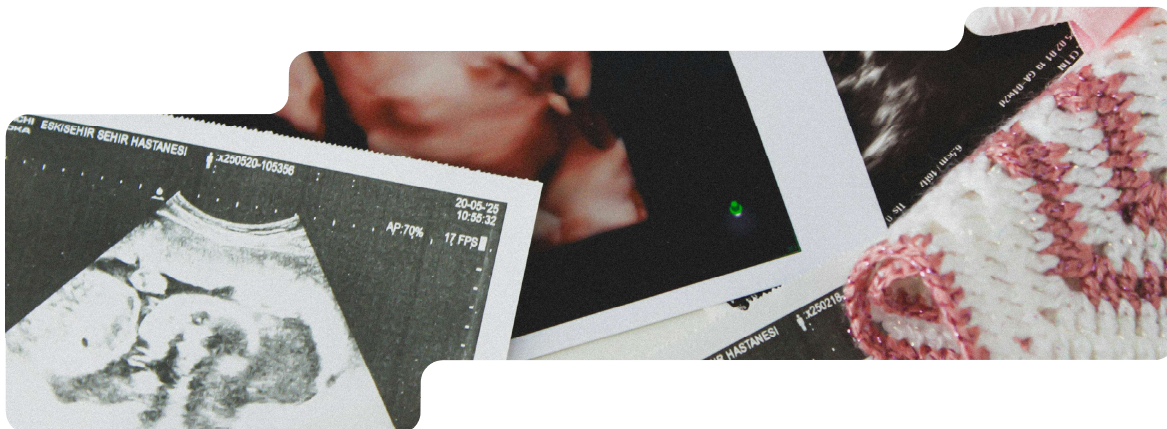
Visita al Odontólogo cada 6 meses: Asiste a tu revisión semestral en tu CAPS o unidad asignada para una limpieza profesional (profilaxis y raspaje).

Atención Prioritaria en Poblaciones Clave: Recuerda que las gestantes, niños menores de 5 años y adultos mayores tienen rutas de atención prioritarias y seguras dentro de la Subred Sur para proteger su salud de forma integral.

Las fotografías fueron creadas por IA

Recuerda: Prevenir una enfermedad de las encías o una caries profunda es mucho más fácil, rápido y cómodo que tratar un dolor agudo o una pérdida dental. **¡Tu salud oral está en tus manos!**

¡Alerta futura mamá, tú Salud Oral protege la vida de tu Bebé!



Las fotografías fueron creadas por IA

Existe una asociación consistente entre una mala salud oral y sucesos de seguridad en el embarazo.

Principales riesgos: Parto prematuro (antes de tiempo), Bajo peso al nacer, Preeclampsia / hipertensión gestacional. Durante la gestación, los cambios hormonales te hacen más propensa a sufrir de caries o encías sangrantes (gingivitis). Si no se realiza un seguimiento oportuno, las infecciones pueden viajar a través de la sangre y poner en riesgo a tu bebé. ¡El autocuidado es tu mejor escudo!

Control Odontológico Obligatorio: La atención en salud oral durante la gestación es 100% segura, prioritaria y gratuita. Agenda ya tu cita en tu CAPS o unidad asignada.

Atención al Vómito o Náuseas: Si tienes episodios de reflujo o vómito, enjuágate primero la boca con abundante agua antes de cepillarte. Así evitas que los ácidos debiliten tus dientes.

Alimentación Inteligente: Evita los dulces, golosinas y bebidas azucaradas que alimentan a las bacterias.



Tu compromiso, tu asistencia y tus hábitos diarios en casa son la base de una sonrisa sana.

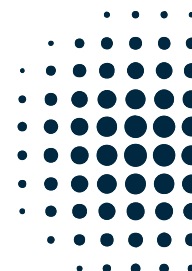
¡Gracias por confiar en nosotros!





Tips de Autocuidado

- **Verifica tus datos:** Antes de salir, asegúrate de que el personal tenga tus datos de contacto actualizados.
- **Pregunta siempre:** Si tienes dudas sobre los síntomas post-examen, consulta a la auxiliar de odontología de turno antes de retirarte.



Continuidad del Cuidado: Tus Resultados a la Mano

- **Portal Paciente:** Consulta tu historial clínico dental de forma virtual. Ingresa a la página web de la Subred con tu número de identificación para verificar la evolución de tu tratamiento.
- **Citas Posteriores:** Solicita tus consultas de seguimiento odontológico o fases de tratamiento directamente a través de nuestro canal de Call Center.
- **Historial Digital:** Tus reportes odontológicos y evoluciones se guardan de forma segura en el sistema para que cualquier especialista de la red pueda consultarlos en tus próximas citas.



3245981500
8:00am a 5:00pm



citas@subredsur.gov.co
7:00am a 4:00pm



Lunes a Viernes
8:00am a 5:00pm

SÁBADOS - 2 Sábados al mes
8:00am a 2:00pm