

## GRAVIDANZA E SALUTE ORALE

Durante la gravidanza l'igiene orale e il controllo odontoiatrico diventano particolarmente utili e importanti perché a causa del cambiamento ormonale le gengive si infiammano più facilmente e la saliva agisce meno da detergente naturale della bocca. Di conseguenza, la donna incinta è maggiormente esposta alla carie e alla gengivite.

La futura mamma dovrà quindi salvaguardare la salute dei suoi denti e di quelli che spunteranno al suo bambino.

I quattro consigli principali:

- **Non fumare:** evitare il fumo attivo e quello passivo durante i nove mesi di attesa.
- **Avere una corretta alimentazione:** è importante avere un corretto apporto di vitamina C (agrumi, kiwi, pomodori), vitamina D (latticini, uova, fegato) e calcio (latte, formaggio, yogurt) che aiutano la mineralizzazione di ossa e denti.
- **Assumere fluoro,** che aiuta i denti a resistere all'azione cariogena dei batteri che vivono nella placca dentale. La maggior parte del fluoro viene assunta con l'alimentazione e in particolar modo con l'acqua, ma è utile anche il regolare utilizzo di un dentifricio al fluoro durante le pratiche di igiene orale.
- **Curare l'igiene della bocca:** è molto importante un'igiene orale ottima perché durante la gravidanza vi sono alte concentrazioni di ormoni estroprogestinici nel sangue. Questi agiscono sulle mucose uterine e sulle fibre muscolari in modo che si modifichino e si adattino ad accogliere il feto, che aumenta rapidamente di dimensione. Il diverso assetto ormonale agisce non solo sulle mucose uterine ma anche sulle mucose del cavo orale. Le gengive diventano molto sensibili e basta una quantità minima di batteri (quindi un'igiene orale appena trascurata) a determinare danni orali anche gravi. Il danno iniziale più frequente è un arrossamento delle gengive (gengivite gravidica) che spesso cominciano anche a sanguinare durante lo spazzolamento. L'igiene professionale ci aiuta a evitare il verificarsi di tali infiammazioni, che possono provocare l'aggravamento delle tasche parodontali.

Qualche consiglio per il vostro bambino:

- evitare di mettere zucchero o miele sul ciuccio o sul biberon;
- non dare caramelle premio per far addormentare il bambino;
- evitare sciroppi per la tosse zuccherati;

- evitare di somministrare camomilla zuccherata al piccolo durante la notte;
- evitare di mettere in bocca il ciuccio prima di darlo al bambino: diventa più facile contaminare la bocca del piccolo appena nato con batteri che gli potrebbero causare fastidiose infiammazioni alle gengive e in un secondo tempo potrebbero danneggiare i denti.

#### *Curiosità:*

*È interessante segnalare che le donne incinte con presenza di malattie gengivali e cattiva igiene orale durante la gravidanza sarebbero più predisposte al rischio di parto prematuro e di nascita del bambino sottopeso (18%).*

*Eseguendo delle ricerche comparative si è visto come la pulizia professionale profonda eliminasse tale rischio.*

*Nel nostro Studio abbiamo predisposto pacchetti di igiene orale appositamente studiati per le pazienti in gravidanza.*

*Chiedendo in segreteria o alle nostre igieniste dentali è possibile avere maggiori informazioni.*

## **UN'ACCURATA IGIENE ORALE EVITA I PARTI PREMATURI**

Washington - Le donne incinte ora hanno un motivo in più per curare la loro igiene orale: ricercatori USA hanno scoperto che i normali metodi per la pulizia dei denti ([spazzolino](#), [dentifricio](#), [filo interdentale](#) e, magari, anche delle [visite regolari al proprio dentista di fiducia](#)) possono ridurre drasticamente la probabilità che i loro figli nascano prematuramente.

Non è la prima volta che il nostro apparato dentario viene collegato a patologie e a problemi di salute relativi a organi e parti del corpo completamente diversi: oltre che al già noto legame tra le infezioni alle gengive e le nascite premature, precedenti studi hanno mostrato un insospettabile [legame tra carie, placca e rischio di infarto](#).

Dietro a tutti questi collegamenti ci starebbe semplicemente il fatto che i denti e le gengive rappresentano a tutti gli effetti dei veri e propri cancelli d'ingresso per microrganismi di varia specie che, se si estendono oltre i limiti della bocca, possono portare appunto ai suddetti problemi.

E c'è da dire inoltre che nemmeno i parti anticipati non sono un fenomeno da sottovalutare: quando un bambino viene al mondo prima della trentasettesima settimana di gestazione spesso rischia di sviluppare gravi problemi al cervello, alla vista, ai polmoni e ad altri organi vitali.

Lo [studio](#), condotto dalla professoressa Marjorie Jeffcoat (ricercatrice presso la Scuola di Odontoiatria dell'Università di Birmingham, in Alabama), ha preso in esame 336 donne incinte affette da peridontite (una forma d'infiammazione delle gengive): alcune sono state semplicemente sottoposte a un [accurato intervento di eliminazione di carie, placca e tartaro](#) (fattori che favoriscono lo sviluppo di infezioni gengivali), mentre altre sono state trattate con antibiotici; un terzo gruppo infine è stato curato sia con la pulizia dei denti che con i farmaci.

I risultati dello studio sono stati molto confortanti: stando infatti alla Jeffcoat il puro e semplice intervento di ripulitura non solo ha arginato l'infezione in questione, ma ha anche ridotto ben dell'84% il rischio che le pazienti partorissero prematuramente. Inoltre, gli antibiotici presi singolarmente non hanno dimostrato in nessun modo di poter ridurre in rischio di parto prematuro.