

Stammi Bene

I consigli del medico

Una bocca sana in gravidanza fa bene alla mamma e al bambino



di **Giuliano Nicolin**,
dentista Mestre

Quasi il 40% della superficie dentale si trova tra i denti: spesso questi spazi ospitano batteri nocivi. Per raggiungere gli spazi più stretti bisogna bere molta acqua e usare il filo interdentale almeno una volta al giorno

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI
E DEGLI ODONTOSTOMATOLOGI
DI VENEZIA

La bocca è considerata "la porta d'accesso al corpo" perché rivela molto della salute generale. Molti studi dimostrano un forte legame tra una cattiva salute orale e malattie croniche come il diabete, le malattie cardiache e l'ictus. Oggi dobbiamo e possiamo prevenire le patologie del cavo orale, individuarle e trattarle precocemente.

Seguire una buona routine di salute orale a casa tra una visita odontoiatrica e l'altra è molto importante per tenere sotto controllo la propria salute generale, in particolare in alcuni periodi della vita in cui la bocca può essere più soggetta a malattie orali, come ad esempio durante la gravidanza.

Sebbene spesso sia un periodo meraviglioso per le future mamme, durante questa fase il corpo delle donne subisce alcuni cambiamenti incredibili, innescati da un aumento degli ormoni, che servono al bambino a svilupparsi in modo sano.

Questo aumento, però, può anche portare a denti sensibili, a gengive gonfie e infiammate che possono sfociare in gengivite da gravidanza, primo stadio della malattia gengivale. Se non trattate, queste infiammazioni possono compromettere sia la salute della mamma sia quella del bambino.

Durante la gravidanza, poi, le donne possono anche subire cambiamenti nella pellicola che ricopre i denti e che contiene batteri, la cui concentrazione può aumentare. In questo caso, però, seguendo un'efficace routine di igiene orale quotidiana, le future mamme possono

prevenire tutto ciò, migliorando la propria salute generale e quella del loro bimbo.

Vanno quindi monitorati ancor di più in gravidanza alcuni dei principali sintomi di malattie gengivali quali il sanguinamento delle gengive durante la pulizia interdentale e lo spazzolamento, le gengive arrossate o gonfie e il persistente alito cattivo.

È sufficiente spazzolare i denti per due minuti, due volte al giorno, magari usando uno spazzolino elettrico perché è dimostrato sia più efficace nella rimozione dei batteri rispetto a quello manuale e garantisce una pulizia più accurata.

Attenzione però al fatto che quasi il 40% della superficie dentale si trova tra i denti: spesso questi spazi ospitano batteri nocivi. Per raggiungere gli spazi più stretti, allora, bisogna bere molta acqua e usare il filo interdentale almeno una volta al giorno.

Attenzione anche alle nausee mattutine e al vomito ripetuto poiché possono portare all'erosione dello smalto dentale e alla carie. In questi casi meglio non lavare i denti subito dopo il rigetto – che può danneggiare lo smalto – sciacquare la bocca con acqua del rubinetto e con un collutorio e poi aspettare almeno un'ora prima di lavarsi i denti.

È importante inoltre comunicare al dentista la propria gravidanza, in caso sia necessario modificare eventuali trattamenti in corso. Il consiglio principale rimane sempre lo stesso: se in dolce attesa avete dubbi o ansie, fissate un appuntamento di controllo.

