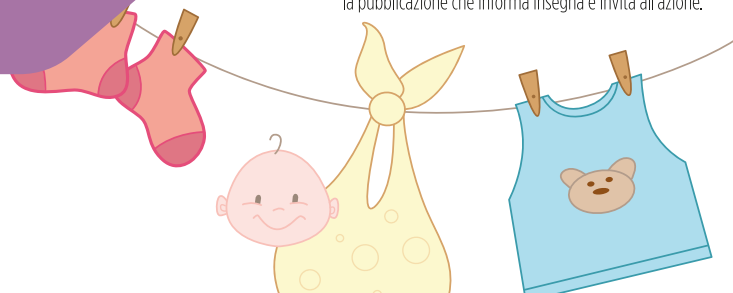




Nel corso dei nove mesi che precedono il parto, l'organismo della donna si modifica per adattarsi alla nuova situazione e garantire la buona crescita del bambino. **Anche la bocca è coinvolta in questa trasformazione** attraverso una serie di cambiamenti che influenzano la salute delle gengive e dei denti.



Quali sono gli EFFETTI della gravidanza sulla bocca della mamma in attesa?

1. GONFIORE E SANGUINAMENTO FREQUENTE

La mucosa si ispessisce e la vascolarizzazione aumenta

La quantità di ormoni circolanti nel sangue cambia (soprattutto gli **ESTROGENI**) modificando la mucosa nella bocca. **Le gengive risultano più vulnerabili e sensibili** alla placca batterica, al tartaro e alle ricostruzioni non precise. **Le gengive si gonfiano** e sanguinano frequentemente. Questa condizione è **una particolare forma di parodontite** che si riscontra in gravidanza e che, di solito, scompare al termine della stessa.

2. L'ACIDITÀ AUMENTA

Il Ph della bocca è alterato



La carie è una malattia dovuta alla presenza della placca batterica, ad un'alimentazione ricca di zuccheri e ad una scarsa igiene orale. I batteri svolgono la loro azione in un ambiente acido. La saliva è in grado di eliminare l'acidità della bocca e di ristabilire un ph neutro. **In gravidanza la saliva diminuisce e cambia la sua composizione e non è più in grado di controllare l'acidità in modo ottimale. Questo porta a favorire l'attività dei batteri AUMENTANDO COSÌ IL RISCHIO DI CARIE.**

Molte mamme soffrono di nausea, vomito e reflusso gastroesofageo. Tutte queste alterazioni comportano un ulteriore aumento dell'acidità della bocca che facilita la demineralizzazione dello smalto dei denti. A complicare il tutto ci si mette anche la necessità di aumentare il numero dei pasti giornalieri che si fanno più piccoli e più frequenti a causa della compressione dello stomaco da parte della crescita dell'utero. Questa abitudine aumenta l'ingresso continuo di zuccheri e il mantenimento dell'acidità.

ATTENZIONE!

La gengivite gravidica (infiammazione, gonfiore e sanguinamento) è una condizione che scompare al termine della gravidanza ma, se non si fa nulla, può peggiorare nel tempo e condurre a formazione di **tasche parodontali** e **gengive che si ritirano** con danni gravi e permanenti.



Cosa possiamo fare per evitare danni irreparabili?

IGIENE ORALE DOMICILIARE

1. Spazzolare i denti con **movimento dolce** seguendo l'andamento delle gengive
2. Usare il **filo interdentale** con delicatezza e pazienza (non è uno strumento di tortura!)
3. Usare un **dentifricio al fluoro a bassa abrasività** per favorire la remineralizzazione dello smalto dentale
4. È possibile utilizzare, dopo la specifica indicazione medica, un collutorio contenente clorexidina a bassa concentrazione quando le gengive sono particolarmente infiammate.

IGIENE ORALE PROFESSIONALE

Gli igienisti possono accompagnare le future mamme con consigli pratici durante i nove mesi aiutandole a mantenere la bocca sana per tutta la vita.

ALIMENTAZIONE

Come abbiamo detto, oltre ai pasti principali, in gravidanza possono aumentare gli "spuntini" durante la giornata. I batteri si nutrono di zuccheri, soprattutto gli zuccheri raffinati, che ad ogni assunzione di cibo aumentano l'acidità favorendo l'azione dei batteri.

Bisogna sostituire i cibi contenenti zuccheri con cibi più sani e meno acidi. E ricordatevi di bere tanta acqua!



Avvisare sempre il dentista e l'igienista della possibile gravidanza in atto.

Metteteli al corrente su eventuali passati disturbi e sulle medicine di cui fate uso, in modo da stabilire il trattamento più adatto al vostro caso e a scegliere la terapia più corretta. È importante **mantenere contatti con lo specialista ginecologo** prima di iniziare qualsiasi trattamento odontoiatrico soprattutto se complesso.



Educ cosa ho imparato?

La gravidanza non è una malattia, ma una particolare e bellissima condizione in cui tutto il fisico della futura mamma cambia. Alcuni cambiamenti possono influire sulla salute della bocca, ma questo non significa rinunciare a stare bene. Con poche e adeguate azioni si può mantenere una bocca sana durante e dopo la gravidanza evitando il rischio di comparsa di danni alle gengive e ai denti.



Dottressa Mary

Azione cosa posso fare?

La gravidanza non rappresenta una controindicazione al trattamento odontoiatrico anche se è meglio rimandare tutti gli interventi complessi e non urgenti a dopo il parto.

È necessario comunque programmare:

- una seduta di igiene orale e di controllo **prima della gravidanza** per partire con il piede giusto e per escludere la presenza di carie e individuare problemi gengivali già esistenti
- una seduta di igiene **dopo il primo trimestre** per essere sicuri che sta andando tutto bene
- una seduta di igiene **dopo il parto** per controllare che non ci siano stati danni permanenti ai denti e alle gengive

