



Perché l'igiene orale è così importante durante la gravidanza?

La gravidanza è un periodo molto speciale per la coppia di futuri genitori, ma soprattutto per la donna, per tutto quello che sta capitando al proprio corpo. La bocca non fa eccezione. Lo squilibrio ormonale che si verifica in gravidanza è spesso causa di vere e proprie patologie di interesse odontoiatrico, quali gengiviti e carie.

La gengivite è dovuta principalmente all'aumento del livello di progesterone, un ormone steroideo. I sintomi sono, normalmente, gengive sanguinanti, gonfie e infiammate. Poiché non si può agire sull'assetto ormonale, il problema può essere risolto ricorrendo a semplici misure di prevenzione.

Per quanto riguarda le carie, invece, fattori scatenanti possono essere:

- Alterazioni nel metabolismo: per esempio, una diminuzione della glicemia, a causa dell'aumento della richiesta da parte del feto, porta la futura mamma ad assumere pasti piccoli, frequenti e ricchi di carboidrati che sono causa di carie.
- Cambiamenti nella qualità e nella quantità di saliva, che favoriscono l'accumulo di placca e di tartaro.
- Ridotta igiene orale, ad esempio, perché il frequente sanguinamento delle gengive durante l'uso dello spazzolino allontana la futura mamma dalle sue quotidiane abitudini di igiene orale. Ciò favorisce l'accumulo di placca e il moltiplicarsi di batteri capaci di attaccare e danneggiare la sostanza dura del dente.

Ecco le precauzioni da prendere al più presto dopo la conferma della lieta notizia:

- Effettuare una visita di controllo dal dentista per verificare la salute della bocca. E' consigliato prendere appuntamento tra la quarta e la sesta settimana, perché il primo trimestre è di grande importanza per lo sviluppo del bambino.
- Seguire una terapia della durata di 6 settimane alternando l'uso di 2 tipi di collutorio, uno a base di clorexidina, per prevenire i problemi alle gengive, e uno a base di fluoro, per ridurre il rischio di carie. Questa terapia deve essere ripetuta 3 volte nel corso della gravidanza.
- Assumere fluoro. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia la somministrazione di fluoro alle donne in gravidanza a partire dal sesto mese fino al termine dell'allattamento. Parte del fluoro viene trattenuto dalla mamma e parte arriva al feto attraversando la placenta. Il fluoro va assunto alla sera (1 mg, una volta al giorno), dopo aver eseguito le normali operazioni di igiene orale, tenendo la compressa in bocca e lasciandola sciogliere lentamente.
- Sottoporsi ad almeno 3 sedute di igiene orale nel corso della gestazione: alla fine del terzo mese, all'inizio del sesto mese e all'inizio del nono mese.

Naturalmente, alle precauzioni sopra segnalate va accompagnata una normale routine di cura quotidiana dell'igiene orale:

- Spazzolare i denti almeno due volte al giorno, per rimuovere la placca.
- Usare il filo interdentale per rimuovere i resti di cibo tra i denti che lo spazzolino non riesce a rimuovere
- Spazzolare o raschiare la lingua ogni giorno per rimuovere i batteri.
- Nutrirsi in modo appropriato e salutare.

Adesso che sapete cosa fare per proteggere la salute dei vostri denti, rilassatevi e godetevi questo bellissimo periodo della vostra vita.