

binbisan

WWW.BINBISANIEBELLI.IT

& bella

A SOLO
€ 1,50

12-2012 - bimestrale - anno 30 - numero 1 - dicembre 2021/gennaio 2022 - P.I. 01/12/2021

♡ parto
i metodi naturali
contro il dolore

♡ difese
anti-Covid
più efficienti
nei bambini

GLI ESAMI PER
LA COPPIA IN VISTA
DI UN FIGLIO

♡ nativi digitali
l'importanza di scrivere a mano

♡ neonato
piange disperato
avrà le coliche

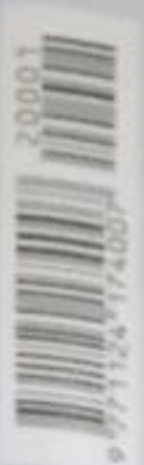
PRANZI DELLE FESTE:
LE RICETTE PER
NON INGRASSARE

♡ puerperio
come affrontare
i vari disturbi

♡ attesa
occhio all'igiene
dei denti

svezzamento

SEGUIRE IL CALENDARIO
O L'ISTINTO DEL BEBÈ?



IN GRAVIDANZA LA SALUTE ORALE SEMBRA PASSARE IN SECONDO PIANO, MA IN REALTÀ GLI ESPERTI SOTTOLINEANO L'IMPORTANZA DI CONTINUARE A PRENDERSENE CURA E, ANZI, DI FARLO CON ANCORA PIÙ ATTENZIONE, PER SCONGIURARE IL RISCHIO DI COMPLICANZE

SEI INCINTA?

VAI DAL DENTISTA



❁ Durante i nove mesi è importante intensificare i controlli dal dentista perché sembra che la gravidanza, direttamente e indirettamente, influisca in modo negativo sulla salute orale. Infatti, molti studi rivelano che potrebbe perfino esistere una correlazione tra gestazione e insorgenza di problemi gengivali, carie e malattie parodontali in genere.

Gengive sotto attacco nei 9 mesi

❁ La gengivite da gravidanza (o gravidica) è caratterizzata dall'infiammazione delle gengive e colpisce un numero notevole di donne. Secondo le statistiche interessa, infatti, fino all'80% delle gestanti, con sintomi e gravità che variano da un caso all'altro. In genere,

insorge fin dal primo trimestre di gravidanza e si risolve spontaneamente dopo il parto ma, se non si prendono le dovute precauzioni, può aggravarsi e portare a conseguenze dannose a lungo termine sia per la mamma sia per il nascituro.

Disturbi anche durante l'allattamento

❁ L'incremento di problemi odontostomatologici non sembra, però, limitarsi alla gravidanza, ma si estende anche alla successiva fase dell'allattamento. In questo periodo, infatti, le mamme soffrono spesso di gengiviti, sanguinamento (spontaneo o provocato), aumento della sensibilità dentaria e altri fastidi. Questi sintomi non

vanno sottovalutati perché potrebbero essere le prime avvisaglie di problemi più gravi come la parodontite, cioè un'infezione batterica che colpisce i tessuti di supporto del dente e che, se non curata, provoca riassorbimento osseo, aumento della mobilità dentaria e addirittura, nei casi più gravi, possibile perdita di alcuni denti.

ALL'ORIGINE DEL PROBLEMA

❁ Alla base dell'aumento dei problemi legati alla salute della bocca in relazione alla gravidanza ci sono le molte trasformazioni a cui il corpo della donna è sottoposto per adeguarsi alla nuova condizione e predisporre al corretto sviluppo del bambino. Ecco in particolare che cosa può interferire con la salute della bocca.

SBALZI ORMONALI

• Durante l'attesa i livelli di ormoni progestinici raggiungono una concentrazione da 10 a 30 volte superiore rispetto al solito, influenzando il sistema immunitario che diventa momentaneamente più debole. Nelle donne predisposte questo può favorire la comparsa di parodontiti conclamate anche in presenza di quantità minime di batteri.

Aumento della circolazione

• Necessario per ossigenare e nutrire i tessuti, inclusi quelli del feto, l'aumento della circolazione sanguigna si accompagna a un aumento della vasodilatazione che, a livello della bocca, può tradursi in un rigonfiamento delle gengive, unito a rossore e maggiore tendenza al sanguinamento. Se non si provvede a una corretta igiene orale, questa situazione, normalmente para-fisiologica (cioè quasi normale), può provocare gengiviti e comparsa di epulidi (lesioni benigne), che proliferano intaccando il tessuto connettivo e la mucosa della bocca e che per questo vanno rimosse dal dentista.

RISCHIO PARODONTITE

• In caso di parodontite serve un'indagine diagnostica più approfondita (sondaggio completo, analisi genetica e microbiologica), escludendo gli esami radiologici (pericolosi per il feto). Accertato il problema, si può pianificare una terapia non invasiva (se necessario, si può optare per l'anestesia senza adrenalina, meno rischiosa). Tra le cure utili c'è la fluoroprofilassi: consiste nell'applicazione in studio, per tre settimane consecutive, di morbide mascherine monouso, su cui viene spalmato un gel al fluoro che, restando a contatto con lo smalto dei denti, lo rinforza.

Effetti nocivi anche sul nascituro

Le problematiche orali che si verificano durante la gravidanza, oltre a causare fastidi alla mamma, possono provocare conseguenze anche serie per il bambino nel pancione. In particolare, si è visto che la parodontite grave, che evolve fino alla perdita del dente (piorrea), può influire negativamente sulla salute e lo sviluppo del feto e rappresenta un fattore di rischio di parto prematuro (fino a 4 settimane in anticipo rispetto al termine) e di nascita di bambini sottopeso o destinati ad avere anch'essi problemi con i primi dentini.

Alcuni studi hanno individuato nella placenta delle donne affette da parodontite la presenza di antigeni del *Porphyromonas Gingivalis*, il batterio responsabile dell'infezione. Questo avvalorava l'ipotesi che il patogeno possa essere in grado di oltrepassare la placenta e di entrare in contatto con la barriera amniotica, rilasciandovi tossine responsabili di una risposta infiammatoria da parte dell'organismo, che per la futura mamma rappresenta una fonte di stress fisico che sarebbe meglio evitare per prevenire eventuali complicanze, soprattutto in caso di gravidanze già a rischio.



Per la salute orale di mamma e bimbo c'è "Happy Mamma", la app realizzata dal Laboratorio management e sanità della Scuola Sant'Anna di Pisa, disponibile gratuitamente Su Google Play e App Store.

LE REGOLE DA SEGUIRE NEI 9 MESI

Si consiglia un controllo odontoiatrico con una seduta di igiene e profilassi già dal 3° mese di gravidanza e una durante l'8° mese. Lo scopo della visita è quello di verificare la presenza di alterazioni della salute orale (carie, infiammazioni, tasche parodontali) che potranno essere trattate in sicurezza a partire dal secondo trimestre di gravidanza o tenute sotto controllo fino a dopo il parto.

1. curare l'igiene orale

• Spazzolare i denti dopo ogni pasto con uno spazzolino medio, utilizzare regolarmente il filo interdentale e fare sciacqui con colluttori specifici anti-piacca. Per ridurre l'attacco dei batteri, durante gli ultimi mesi di gravidanza, può essere utile effettuare per alcuni giorni uno sciacquo giornaliero con un collutorio a base di clorexidina 0,12%. Ma è meglio chiedere il parere del dentista o igienista dentale.



2. mangiare sano

• Per favorire la remineralizzazione dei denti è bene seguire una dieta ricca di vitamine C (agrumi, kiwi, pomodori), D (uova, fegato, pesce), A (pesce, uova, frutta e verdura rosso-arancione) e minerali come ferro e calcio (latte, latticini, cavoli, legumi, mandorle, fichi), ricordando in particolare che durante la gravidanza il fabbisogno giornaliero di questo elemento aumenta a circa 1.200-1.500 mg rispetto ai consueti 800 mg.

3. non fumare

• Il fumo (attivo e passivo) aumenta di quasi 8 volte la predisposizione a sviluppare parodontite, riduce l'ossigenazione dei tessuti e ne favorisce l'infiammazione.

4. assumere fluoro e xilitolo

• Fluoro e xilitolo rafforzano i denti e combattono l'azione dei batteri responsabili della carie.
• Il fluoro può essere assunto attraverso acque minerali che ne siano ricche o mediante l'uso di dentifrici e colluttori che lo contengano. In più, anche durante la gravidanza, è possibile sottoporsi a una o due sedute di fluoroprofilassi professionale, una pratica indolore che dura circa 45 minuti.
• Lo xilitolo può essere assunto masticando chewing-gum specifici, facendo però attenzione a non esagerare con le quantità (non più di 2 confetti al giorno) per evitare il fastidio legato all'effetto lassativo di questa sostanza.

di Chiara Di Paola
consulenza del dottor Franco Minnella, odontoiatra, specialista in chirurgia odontostomatologica e ortognatodonzia a Milano

durante la gravidanza, è possibile sottoporsi a una o due sedute di fluoroprofilassi professionale, una pratica indolore che dura circa 45 minuti.

✿ Lo xilitolo può essere assunto masticando chewing-gum specifici, facendo però attenzione a non esagerare con le quantità (non più di 2 confetti al giorno) per evitare il fastidio legato all'effetto lassativo di questa sostanza.

ute orale di mamma
è "Happy Mamma",
zzata dal Laboratorio
t e sanità della Scuola
di Pisa, disponibile
nte Su Google Play
App Store.

di Chiara Di Paola
*consulenza del dottor Franco
Minnella, odontoiatra, specialista
in chirurgia odontostomatologica e
ortognatodonzia a Milano*