

PROFILASSI

## Denti sani in gravidanza



Una futura mamma deve avere cura di sé, quindi anche dei denti e delle gengive.  
(Foto: Fotolia)

Durante la gravidanza è molto importante avere particolare cura dell'igiene orale. Solo in questo modo, infatti, la futura mamma può evitare affezioni al cavo orale, che potrebbero mettere in pericolo la salute del nascituro. Inoltre è meglio avere cura dei propri denti perché i trattamenti a cui si può sottoporre una donna incinta sono limitati.

Durante la gravidanza il corpo cambia, ma non solo esteriormente. Gli ormoni che «impazziscono» possono provocare problemi a bocca e denti. La gengiva diventa più morbida a causa di una maggiore irrorazione sanguigna e, di conseguenza, più sensibile anche agli attacchi dei batteri. Essa tende a gonfiarsi più velocemente e i batteri si insediano più facilmente sul margine gengivale, formando una patina. La salivazione,

invece, diminuisce e con essa anche la protezione naturale dei denti, perché la saliva ha una funzione antibatterica e neutralizza gli acidi presenti in bocca.

### La gengivite da gravidanza

Durante la gravidanza, la placca e il tartaro che si formano sui denti irritano più del solito la gengiva e, pertanto, si corre maggiormente il rischio

>> Continua a pagina 2

---

**> 80'000'000** Da uno studio olandese pubblicato nel 2014 risulta che con un bacio in bocca si trasmettono fino a 80 milioni di batteri. In seguito, i batteri presenti nella saliva possono aumentare fino a triplicarsi. Lo studio dimostra inoltre che se una coppia si bacia spesso, la composizione batterica della flora orale di ciascun partner è molto simile.



Anche dopo la nascita, il bambino beneficia della buona salute orale della madre.

(Foto: iStock)

>> Continua da pagina 1

di una gengivite. Se questa affezione non viene curata, l'infiammazione può estendersi all'apparato di sostegno dei denti provocando una parodontite. I batteri responsabili della parodontite possono nuocere all'embrione.

Ma come si riconosce una gengivite da gravidanza? La gengiva è arrossata e gonfia, e spesso, durante la pulizia dei denti, inizia a sanguinare. In questi casi, le future mamme tendono a reagire in modo sbagliato: invece di continuare ad avere cura della loro igiene orale, per paura che la gengiva continui a sanguinare, riducono il tempo dedicato all'igiene orale.

### **Rischio di parti prematuri**

Da diversi studi risulta che se una donna incinta soffre di parodontite, corre un rischio accresciuto che il bambino nasca prima della 37esima settimana di gestazione e/o che pesi meno di 2500 grammi. Tuttavia non è ancora chiaro come mai una malattia parodontale possa rappresentare un rischio di parto prematuro. Al momento sono state formulate due ipotesi: i batteri presenti nel cavo orale provocano la rottura prematura delle membrane e quindi le doglie, oppure inibiscono la crescita del feto.

### **Cosa dovrebbero fare le donne incinte per la loro salute orale?**

Per prevenire la carie e i problemi alle gengive, è importante rimuovere tutti

i giorni la placca batterica che si è formata sui denti e garantire un apporto sufficiente di fluoruri, per esempio usando esclusivamente sale da cucina fluorizzato, un dentifricio contenente fluoruro e applicando una volta a settimana il gel al fluoruro. Alle donne che durante la gravidanza vomitano spesso, si consiglia di sciacquare accuratamente la bocca con dell'acqua o con un collutorio contenente fluoruro subito dopo aver vomitato. In questo modo si evita che l'acido gastrico indebolisca lo smalto dei denti. Anche una dieta povera di zuccheri e acidi migliora la salute orale.

### **Vorreste avere un bambino? Andate subito dal dentista!**

Si consiglia di prestare particolare attenzione ai denti già prima della gravidanza. Per precauzione, le donne incinte dovrebbero evitare di farsi radiografare. Spesso, però, durante le cure dentarie è necessario farsi radiografare. Per questo motivo, la cosa più sicura è curare eventuali affezioni ai denti o alle gengive prima di restare incinte. Infine, la Società svizzera odontoiatri SSO consiglia di farsi pulire i denti prima o all'inizio della gravidanza da un'igienista dentale. Il feto trae beneficio dalla buona salute orale della madre!

## **I denti del nascituro**

Dalla sesta settimana di gravidanza, nel feto iniziano a formarsi le lamine dentarie, da cui si svilupperanno i 20 denti decidui e, successivamente, i 32 denti permanenti. Dalla ventesima settimana di gravidanza, invece, si forma lo smalto. Per sviluppare ossa e denti sani, il nascituro ha bisogno di sostanze minerali, che trova in quel che mangia e beve la mamma. Seguire una dieta equilibrata durante la gravidanza è quindi importante anche per i denti del bambino!

Se la mamma gode di una buona salute orale sia prima che dopo la gravidanza, anche il suo bambino ne beneficerà: se madre e bambino usano lo stesso cucchiaino, vi è il rischio che la mamma trasmetta un'eventuale carie al piccolo.

## L'oro vecchio delle otturazioni per ridare la vista

Da oltre trent'anni, la SSO s'impegna, con la Croce Rossa Svizzera (CRS), nella lotta contro la cecità causata dalla povertà. La situazione permane grave e milioni di bambini e di adulti hanno bisogno di aiuto.

Che cosa si può fare con le otturazioni o i ponti in oro rimossi dal dentista? È semplice: si possono inviare alla CRS e, in questo modo, ridare la vista a una persona cieca che vive in Africa o in Asia. Chiedete al vostro medico dentista SSO le buste speciali con le quali inviare l'oro vecchio alla Croce Rossa. La CRS, infatti, fa fondere l'oro e destina tutto il ricavato al progetto «Regalare la vista».

### La cecità causata dalla povertà è un problema grave

Ogni dieci secondi una persona diventa cieca, ogni minuto un bambino subisce la stessa sorte. Al mondo vivono circa 40 milioni di persone cieche e 246 milioni soffrono di una grave disabilità visiva. La maggior parte di loro perde la vista a causa di malattie dovute alla povertà, che fortunatamente, però, si possono guarire. Per lottare contro la cecità causata dalla povertà, in molti paesi la CRS fa capo a specialisti e volontari locali appositamente formati, che

hanno il compito di informare, sottoporre a visite e curare la popolazione. La CRS fornisce le attrezzature mediche e organizza campi mobili nelle regioni discoste, in cui gli oculisti operano le persone, ridando loro la vista.

### Si può aiutare anche in altri modi

I pazienti dei medici dentisti SSO possono sostenere il progetto anche con offerte in denaro o regalando i gioielli che non usano più.

### Per ulteriori informazioni:

Croce Rossa Svizzera  
«Regalare la vista»  
Rainmattstrasse 10  
3001 Berna  
altgold@redcross.ch

CCP: 30-4200-3  
Motivo del versamento:  
«Regalare la vista»  
IBAN: CH43 0900 0000 3000 4200 3



Gli allievi vengono sottoposti a visite di controllo preventive e, in caso di necessità, curati.  
(Foto: CRS, Hilde Eberhard)

## Pulire subito i denti anche dopo aver consumato bibite o cibi acidi!



Aspettare un po' a lavare i denti dopo aver mangiato un'insalata o bevuto una spremuta di arance? Non serve a niente, come dimostra una ricerca condotta recentemente!

Per molti anni si raccomandava di non lavare subito i denti dopo aver consumato cibi o bibite acide, ma di aspettare almeno mezz'ora. Si credeva, infatti, che in questo lasso di tempo la saliva neutralizzasse gli acidi contenuti negli alimenti o nelle bibite, permettendo allo smalto dei denti di indurirsi nuovamente dopo l'attacco degli acidi. Se lo smalto è indebolito, si corre il rischio di sfregarlo via spazzolando i denti.

Un recente studio condotto all'università di Berna dimostra invece che aspettare a lavare i denti non serve a niente! I ricercatori consigliano pertanto di pulire subito i denti dopo i pasti principali, perché la carie fa ancora molti più danni degli acidi. Tuttavia si può mangiare un frutto o bere un succo senza per questo dover pulire subito i denti.

Alle persone che soffrono di erosioni dentali si consiglia di discutere con il proprio medico dentista, e se del caso cambiare, le proprie abitudini in fatto di igiene orale.



## Di tutto un po'

### La prima visita dal dentista

Affinché l'arcata mascellare e mandibolare possano crescere correttamente e la dentatura permanente si sviluppi bene, è importante che i denti da latte restino sani. I medici dentisti SSO consigliano di sottoporre i bambini a visite di controllo regolari dall'età di due anni. Durante queste visite i dentisti controllano come si sta sviluppando la dentatura e consigliano i genitori su come curare al meglio l'igiene orale dei loro bambini per evitare danni ai denti.

### Le testine cave: un paradiso per i batteri

Da uno studio condotto negli Stati Uniti risulta che negli spazzolini elettrici a testina cava si annidano fino a 3000 volte più batteri rispetto a quelli a testina compatta. Quando acquistate uno spazzolino prestate attenzione a questo aspetto.

### Un po' di storia

Analizzando 14 scheletri provenienti dalla valle del Nilo per scoprire se presentavano tartaro sui denti, alcuni studiosi hanno scoperto che gli uomini preistorici che vivevano in quella regione non avevano praticamente carie. Nel Mesolitico, in quella zona si consumavano grandi quantitativi di *Cyperus rotundus*, una pianta in grado di inibire lo *Streptococcus mutans*, il batterio che contribuisce alla formazione della carie.

### Le protesi possono causare la polmonite

Da uno studio condotto in Giappone risulta che le persone che dormono con la dentiera corrono un rischio di due volte superiore di ammalarsi di polmonite rispetto a quelle che la tolgono per andare a dormire. Portare la dentiera anche di notte aumenta il rischio di placche e di gengiviti, fattori che possono favorire l'insorgenza di una polmonite.

Per ulteriori informazioni su questi temi: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## SALUTE ORALE

# I primi della classe nello sport, ma poco attenti alla salute orale

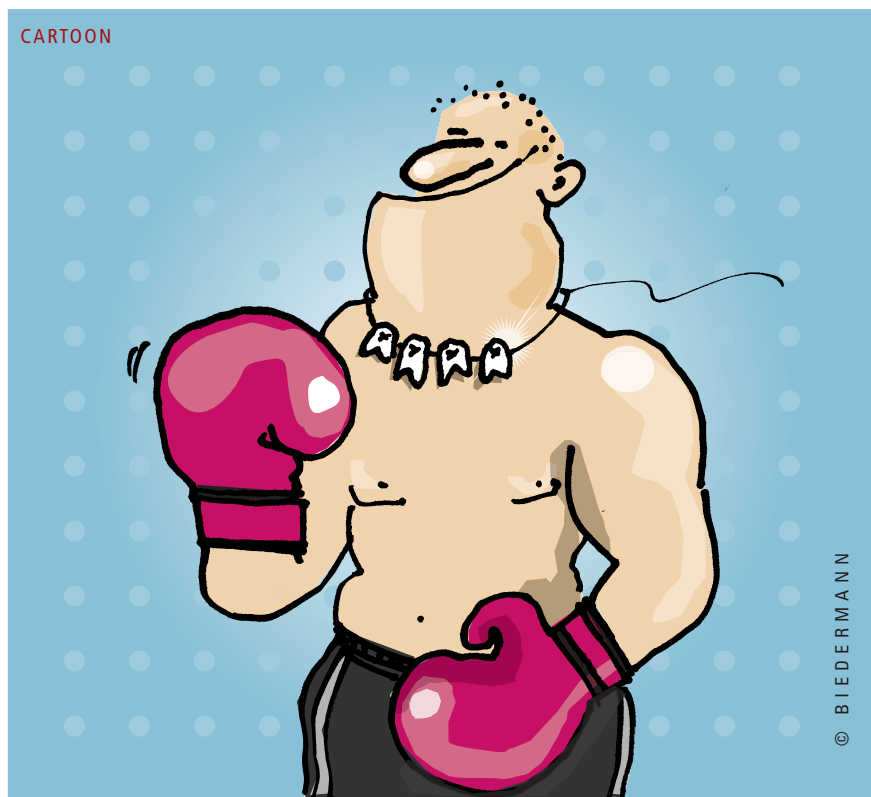
**Gli sportivi di punta sono considerati molto disciplinati, ma in fatto di salute orale lasciano a desiderare. Spesso, infatti, hanno denti brutti perché trascurano l'igiene orale e non si sottopongono a visite dal dentista.**

Alcuni ricercatori britannici hanno valutato 39 studi sulla salute orale degli sportivi di punta e professionisti e sono giunti alla conclusione che quasi il 75% degli atleti soffre di problemi ai denti. Questa situazione è spesso da ricondurre al consumo frequente di bevande energetiche contenenti zucchero e acidi, che attaccano i denti. La saliva aiuta a prevenire i danni ai denti, ma durante gli allenamenti la bocca secca e la salivazione diminuisce, il che si ripercuote sullo stato di salute dei denti.

### Prestazioni sportive ridotte

Durante i giochi olimpici estivi di Londra del 2012, il 18% degli sportivi di punta interpellati ha affermato che le loro prestazioni sono state inferiori a causa di problemi dentali. Il mal di denti e le infiammazioni in bocca sollecitano infatti l'organismo e rubano energie preziose. Ciononostante, sembra che gran parte degli sportivi di punta rinunci alle visite di controllo dal dentista e a un'igiene orale accurata, facendosi forse così sfuggire una medaglia!

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

**SSO**

*I nostri dentisti.*

**Impressum** Commissione centrale d'informazione, Olivier Marmy / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattori responsabili Felix Adank e Rahel Brönnimann  
Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie iStockphoto, Fotolia, CRS Copyright SSO