

## ALIMENTAZIONE

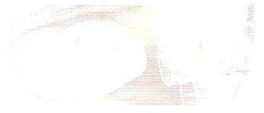
L'alimentazione durante il periodo della gravidanza influisce sullo sviluppo del nascituro; in particolare, i denti del bambino iniziano a svilupparsi tra il terzo ed il sesto mese di gravidanza; per questo è importante che nella vostra dieta vi sia la giusta quantità di vitamine, di calcio, proteine e fosforo. Contrariamente a quanto si crede, non è vero che durante la gravidanza si perda calcio dai denti. Il calcio che serve al vostro bambino viene, infatti, introdotto con la dieta, che deve contenere alimenti ricchi di calcio come latte e derivati; qualora questo non fosse sufficiente, viene preso dalle riserve che si trovano nelle vostre ossa.

L'aumentato rischio di carie durante la gravidanza non è dovuto alla mancanza di calcio, ma all'aumento della placca e agli altri fattori spiegati in precedenza.

Durante la gravidanza, molte donne sentono il bisogno di fare spuntini frequenti; evitate cibi ricchi di carboidrati, che possono provocare carie. Un'alimentazione sana ed equilibrata è importante per provvedere un corretto apporto di nutrienti a voi ed al vostro bambino.



In Italia la quantità di fluoro contenuta nell'acqua di rubinetto è variabile in base agli acquedotti; anche tra i diversi tipi di acque minerali in bottiglia il contenuto di fluoro varia (da 0 a 2,4 mg/l). L'acqua minerale che contenga più di 1 mg/l di fluoro riporta nell'etichetta la dicitura: "acqua contenente fluoro". Durante la gravidanza il fabbisogno giornaliero di fluoro è di circa 3 mg (fornito per circa il 50% dall'acqua), quindi qualora l'acqua di rubinetto o minerale che consumate non abbia un quantitativo di fluoro sufficiente (da 0,5 a 1,0 mg/l), potrebbe essere utile l'introduzione sottoforma di compresse, a partire dal secondo trimestre di gravidanza, quando si formano lo smalto e la dentina dei denti del bambino.



## UN SORRISO SANO PER TUTTA LA VITA

È importante continuare con le misure di prevenzione anche dopo la nascita del bambino.

I genitori sono il modello di riferimento per il bambino, quindi date il buon esempio spazzolando i denti dopo ogni pasto, usando il filo interdentale ogni giorno (soprattutto la sera prima di andare a dormire), adottando una dieta sana ed equilibrata e facendo visite dentali di controllo regolarmente.

Fate in modo che il vostro bambino prenda confidenza con le principali regole per una buona salute orale man mano che cresce, iniziando con succhiotti ortopedici, pulizia delle gengive e dei denti da latte, uso di fluoro e visite dentali regolari.



# GRAVIDANZA DENTI E GENGIVE



AMBULATORIO DENTISTICO "MADONNA BIANCA"  
dott. M. CORRADINI - dott. A. ROSSI  
38100 TRENTO - Via Menguzzato, 87/B  
Tel. 0461.934642 - Fax 0461.394693  
e-mail: [dentisticorona@dnrnet.it](mailto:dentisticorona@dnrnet.it)  
Codice fiscale e Partita IVA 01491640221  
EU IBAN BTB: IT 65 R 03240 01804 0000004060011



Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione vietata.  
Distribuito da: [www.dentalk.it](http://www.dentalk.it) - Tel. 0444 416295



**Durante il periodo della gravidanza la salute dei vostri denti e gengive merita un'attenzione particolare. I cambiamenti ormonali (aumento di progesterone ed estrogeni) che avvengono nel vostro organismo sono, infatti, in grado di modificare la**

**composizione della vostra saliva rendendo più facile l'accumulo di placca e tartaro, aumentando così il rischio di carie dentale e gengivite.**

**Aumenta inoltre il bisogno di effettuare piccoli spuntini tra un pasto e l'altro; anche questo favorisce la formazione della placca.**

**Regolari visite dentali di controllo, una corretta igiene orale, un'alimentazione sana e bilanciata aiutano a prevenire eventuali problemi a denti e gengive durante la gravidanza e favoriscono, inoltre, la salute del vostro bambino.**

#### TRATTAMENTI DENTALI

In occasione di visite di controllo o trattamenti dentali, se siete incinte o sospettate di esserlo, informate il vostro dentista, il quale potrà decidere il momento migliore in cui effettuare eventuali trattamenti. Già in previsione di una gravidanza è utile eseguire una visita dentale con eventuali radiografie di controllo, così da escludere o curare precocemente eventuali problemi che si potrebbero manifestare successivamente. Non trascurate di effettuare le normali visite di controllo e sedute di igiene orale professionale durante la gravidanza.

Il primo trimestre di gravidanza è il periodo nel quale si sviluppano la maggior parte degli organi del bambino, ed anche se le cure odontoiatriche sono normalmente sicure, è comunque consigliabile minimizzare qualsiasi potenziale rischio durante questo periodo; per quanto riguarda l'igiene orale professionale, invece, è consigliata una seduta già durante il primo trimestre.



Durante gli ultimi due mesi di gravidanza, potrebbe essere poco confortevole stare sedute a lungo nella poltrona dentistica; soprattutto nei casi in cui vi sia il rischio di parto prematuro potrebbe essere controindicato effettuare dei trattamenti dentali. Il secondo trimestre di gravidanza è quindi il momento più indicato per sottoporsi ad eventuali trattamenti dentali non rinviabili.

#### RADIOGRAFIE DENTALI

Anche se è consigliabile evitare le radiografie durante il periodo della gravidanza, qualora indispensabili, le radiografie dentali possono essere eseguite, in quanto la quantità di radiazioni è comunque limitata e coinvolge solo una piccola parte del corpo lontana dal feto.

#### FARMACI

Per evitare potenziali rischi a voi ed al vostro bambino, è bene assumere solo farmaci ampiamente sperimentati e sicuri. Evitate l'assunzione di farmaci (anche quelli da banco), se non sotto il controllo medico. Alcuni farmaci (antibiotici, antidolorifici) ed anestetici possono comunque essere utilizzati durante e dopo i trattamenti dentali per renderli più confortevoli (i normali anestetici nelle dosi utilizzate durante le cure dentali sono considerati sicuri). Assumete solo la quantità ed il tipo di farmaco prescritto.



#### CARIE DENTALE E GENGIVITE

Semplici, ma costanti misure di prevenzione vi aiutano a mantenere sani i vostri denti e gengive durante la gravidanza. Cambiano infatti, sia la quantità e la composizione della saliva prodotta, sia le abitudini alimentari, portando a maggior formazione di placca e tartaro con aumento del rischio di carie dentale e gengivite.

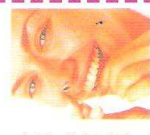
**Carie dentale:** se non rimuovete regolarmente la placca, i batteri in essa contenuti trasformano gli zuccheri in acidi, che possono intaccare prima lo smalto e poi la dentina, dando luogo alla formazione della carie dentale. In particolare, spuntini frequenti con cibi ricchi di zucchero potrebbero esporre i vostri denti agli acidi responsabili della carie per molte ore al giorno; gli zuccheri non rimossi

## GRAVIDANZA DENTI E GENGIVE

dai denti vengono trasformati in acidi durante un intervallo di circa 20 minuti. Quindi, tanto maggiori sono la frequenza con cui gli zuccheri vengono introdotti ed il tempo in cui questi rimangono a contatto con i denti, tanto più alto è il rischio di carie dentale. La pulizia dei denti molari può essere meno agevole per la tendenza al vomito ed al rigurgito; l'acidità delle sostanze rigurgitate, potrebbe inoltre danneggiare direttamente lo smalto dei denti, aumentando il rischio di carie dentale.

**Gengivite:** è particolarmente importante prevenirla durante la gravidanza. I cambiamenti ormonali nel vostro organismo, potrebbero infatti rendere più sensibili alla placca le vostre gengive, che diventano rosse, gonfie e possono sanguinare facilmente. Si tratta di un disturbo reversibile, ma se non curato può progredire fino ad una forma più grave detta parodontite. E' importante ricordare che è comunque la placca non rimossa, e non l'innalzamento ormonale a causare la gengivite. Recenti ricerche hanno suggerito una correlazione tra gengivite e nascita prematura o sottopeso del bambino.

Ecco quindi come mantenere sani i vostri denti e gengive in particolare durante la gravidanza:



- **Pulite i denti** dopo ogni pasto, con particolare attenzione al bordo gengivale, utilizzando correttamente più volte al giorno sia lo spazzolino, sia il filo o lo scovolino interdentale.



- **Utilizzate un dentifricio** al fluoro.



- **Dopo episodi di vomito** e/o rigurgito, sciacquate sempre bene la bocca in modo da eliminare l'acidità che potrebbe danneggiare lo smalto dei denti.



- **Limitate gli spuntini** con cibi ricchi di zuccheri; preferite frutta e verdura crude, che oltre a detergere la bocca, contengono zuccheri (come fruttosio) non altamente cariogeni.