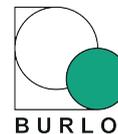


BREVE GUIDA ALLA SALUTE ORALE DI MAMMA E BAMBINO



IRCCS Burlo
Istituto di ricovero e cura
a carattere scientifico
"Burlo Garofolo" di Trieste

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

La gravidanza è un periodo molto delicato per la salute orale.

La salute orale in gravidanza è fondamentale e si riflette sulla salute sistemica della futura mamma e del suo bambino. Durante la gravidanza, prendersi cura della propria bocca è molto importante perché i cambiamenti ormonali tipici di questo periodo possono avere degli effetti negativi sulla salute dei denti e delle gengive.

Prevenzione per la mamma in gravidanza

É consigliato che quando una mamma scopre di aspettare un bambino si rechi dal proprio dentista di fiducia per una visita accurata in cui verrà controllato lo stato di denti e gengive.

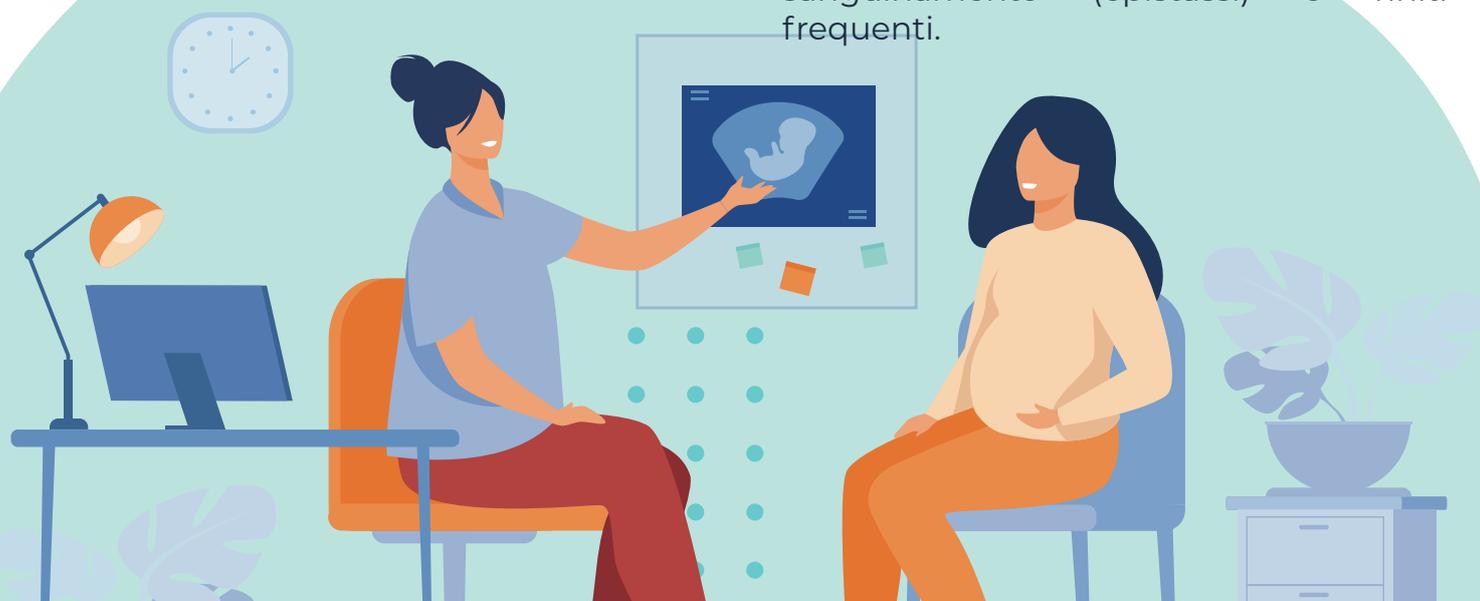
É certamente ideale iniziare una gravidanza con uno stato di salute orale ottimale prevenendo così i possibili rischi associati a questo delicato periodo.

Durante la gravidanza, la futura mamma può sottoporsi in tranquillità a cure odontoiatriche ordinarie che il dentista eseguirà con le adeguate precauzioni del caso.

É buona norma non rimandare le cure odontoiatriche urgenti a dopo il parto, come spesso erroneamente si può pensare per timore di danneggiare la salute del nascituro, in quanto uno stato doloroso e/o infettivo del cavo orale può, se trascurato, rappresentare un pericolo per la salute della donna e del bambino.

É consigliato sottoporsi ad una seduta di igiene orale a trimestre per prevenire l'insorgenza di problematiche gengivali come gengivite, parodontite ed epulidi gravidiche.

In gravidanza infatti, l'aumento degli ormoni estradiolo e progesterone che permette alla mucosa ed alle fibre muscolari uterine di accogliere il feto ed adattarsi ad esso, causa un aumento della vascolarizzazione delle gengive che sono quindi molto più suscettibili all'infiammazione. Gli stessi ormoni agiscono anche sulle mucose nasali, causando un'ostruzione dei capillari con sanguinamento (epistassi) e riniti frequenti.



Per questi motivi, la futura mamma tenderà a respirare con la bocca e potrà avvertire una fastidiosa sensazione di secchezza della bocca che prende il nome di xerostomia. Se la saliva si "asciuga" più facilmente come nel caso di una respirazione orale, perderà il suo potere di tampone protettivo e il rischio di sviluppare carie sarà maggiore. Infine, i frequenti episodi di vomito (emesi) in gravidanza e di reflusso gastro-esofageo possono causare, a causa dell'elevata concentrazione di acido nella bocca, erosione dello smalto dentario.

In gravidanza la futura mamma deve essere molto più scrupolosa con la propria igiene orale per mantenere la propria bocca in salute!

Ecco alcuni preziosi consigli per un'ottima igiene orale domiciliare:

- Spazzolare 3 volte al giorno i denti per almeno due minuti, con uno spazzolino a setole morbide per non irritare eccessivamente le gengive e con un dentifricio contenente fluoro (1.500 ppm) per rinforzare lo smalto dentario ed evitare l'insorgenza di carie.
- Utilizzare il filo interdentale o lo scovolino almeno una volta al giorno per la pulizia negli spazi interprossimali tra dente e dente.
- Utilizzare tutti i giorni un collutorio al fluoro, a meno che il vostro dentista non ne consigli uno di più specifico.
- In caso di impossibilità a spazzolare i denti, perché fuori casa, sciacquare i denti con acqua per eliminare i residui alimentari e masticare chew-gum allo xilitolo.



IRCCS Burlo

Istituto di ricovero e cura
a carattere scientifico
"Burlo Garofolo" di Trieste

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

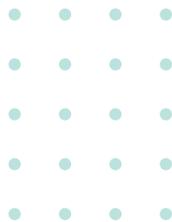
- Sostituire gli snack dolci con frutta secca o fresca.

Per le future mamme che soffrono di emesi gravidica è consigliato:

- Utilizzare 1 o 2 volte alla settimana una pasta remineralizzante a base di calcio e fosfato per proteggere i denti dall'erosione.
- Realizzare sciacqui base di acqua e bicarbonato in seguito a episodi di vomito, per riportare il pH a valori normali.



La nascita del gusto



IRCCS Burlo

Istituto di ricovero e cura
a carattere scientifico
"Burlo Garofolo" di Trieste

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Durante il settimo mese di gravidanza avviene la completa formazione delle papille gustative del bambino che può quindi percepire il gusto.

È utile rivolgersi ad un nutrizionista per sapere quali cibi poter mangiare e quali no in gravidanza ed allo stesso tempo è utile rivolgersi ad un odontoiatra pediatrico al fine di iniziare da subito a prevenire la predisposizione del bambino al gusto dolce.

La sensibilità individuale per il dolce è regolata da un gene; noi tutti quindi fin da bambini siamo naturalmente predisposti a preferire il dolce rispetto all'amaro e questo trova spiegazione nel fatto che siamo da subito portati a preferire cibi calorici ad alto contenuto energetico (zucchero) e a rifiutare potenziali sostanze nocive (amaro).

Durante lo svezzamento è bene far seguire al bambino un'alimentazione variegata in modo da fargli conoscere ed amare tutti i gusti, anche i più amari come ad esempio cavoli e broccoli.



Prima dei due anni è bene che il bambino abbia provato qualsiasi tipo di sapore; verso i due anni infatti i bambini sviluppano la "neofobia" ovvero la paura per il nuovo, che li porta a rifiutare tutto ciò che non conoscono. Per questo motivo dai 2 anni in poi sarà molto più difficile introdurre nell'alimentazione del bambino sapori nuovi.

Durante il periodo dello svezzamento, è fondamentale che mamma, papà o nonni non assaggino i cibi del bambino con le stesse posate che lui metterà in bocca; la flora batterica degli adulti infatti è molto più ricca di batteri di quella dei bambini ed utilizzare le stesse stoviglie o anche ad esempio mettersi in bocca il ciuccio caduto a terra per "pulirlo" significa trasmettere al bambino la propria flora batterica, compresi i batteri della carie!

Igiene orale fin da piccolissimi

Le buone abitudini di igiene orale iniziano dalla comparsa dei primi dentini!

Fin dai primi giorni di vita si consiglia infatti di detergere delicatamente le gengive e le mucose del bambino una garzetta inumidita con acqua dopo la poppata; in questo modo il piccolo si abituerà fin da subito alla sensazione di avere la bocca fresca e pulita e si crea un arco riflesso che lo porterà a cercare questa sensazione di freschezza dopo i pasti anche una volta cresciuto!

Durante la comparsa dei dentini è molto facile che il bambino sia irritato e che le mucose siano un pò infiammate; ricordate che in questo momento tutto ciò che è freddo gli darà sollievo.



IRCCS Burlo

Istituto di ricovero e cura
a carattere scientifico
"Burlo Garofolo" di Trieste

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Utili sono i massaggi gengive freddi che il bambino può mordicchiare senza pericolo in quanto sono dotati di un anello di sicurezza che impedisce di spingerlo troppo in fondo! Quando spunta il primo dentino attorno al sesto mese di vita, è indicato iniziare a spazzolare con uno spazzolino con testina piccola e setole morbide utilizzando il dentifricio al fluoro mettendone una quantità pari ad un "chicco di riso" (ricordiamo che i bimbi non sanno ancora sputare!)

Le dimensioni dello spazzolino vanno poi adattate con la crescita del bambino; fino a che il bambino non diventa autonomo (intorno ai 6 anni) l'igiene orale domiciliare deve essere eseguita e supervisionata dal genitore.

Secondo le Linee Guida Ministeriali per la Promozione della Salute Orale in Età Evolutiva, a 18 mesi è consigliata la prima visita dall'Odontoiatra Pediatrico per valutare i dentini, far abituare gradualmente il bambino e ricevere tanti utili consigli e informazioni!

Allattamento al seno

L'allattamento al seno è una pratica salutare, consigliata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

Dopo l'allattamento è importante ricordare di spazzolare i denti al bambino o detergerli con una garzina per rimuovere i residui di latte.

Il latte infatti (materno e non) di per sé non è cariogeno ma, poiché contiene uno zucchero, il lattosio, viene metabolizzato dai batteri presenti nel cavo orale del bambino e diventa quindi potenzialmente cariogeno.

Questa semplice pratica è fondamentale per evitare la comparsa di carie precoci dell'infanzia (Early Childhood Caries), che possono avere conseguenze negative per il bambino sia a livello estetico che funzionale con possibile comparsa di dolore, ascessi, fistole e difficoltà masticatorie.



A cura di

Prof.ssa Milena Cadenaro
Dott.ssa Maddalena Chermetz
Dott.ssa Valentina Luppieri
Dott.ssa Chiara Mantoan
SCU Odontostomatologia Pediatrica

