

Lire 3.500

Bimbisani & belli

ATTESA

la dieta per
il diabete

SPESE

quanto costa
avere un figlio?

SENO

di nuovo tonico
dopo il parto

HA LA DIARREA

come capire da
che cosa dipende

NEONATO

10 domande
al pediatra

INFLUENZA

se colpisce
il bebè
o la mamma
in attesa

2 riviste
a soli

3.500 lire

REGALO

Bimbisani +
& belli

copia saggio

Silhouettes



9 771124 174007

attente alle

primo-terzo
trimestre

I mutamenti ormonali che avvengono durante la gravidanza influiscono anche su queste zone, rendendole delicate e vulnerabili. Ecco come comportarsi per evitare, o combattere con successo, le fastidiose irritazioni

più sensibili nei nove mesi

L'AZIONE DEGLI ORMONI

● Durante la gravidanza, l'organismo della futura mamma è soggetto a mutamenti provocati dagli ormoni, sostanze naturali prodotte dalle ghiandole che assicurano il corretto funzionamento degli organi. In particolare, aumenta notevolmente il livello di estrogeni e di progesterone, ormoni caratteristici dell'attesa.

● Queste sostanze, trasportate dal sangue, tendono a modificare la consistenza delle pareti dei vasi sanguigni, che diventano più permeabili e lasciano, pertanto, traspirare i liquidi nei tessuti che li circondano. La presenza di questi liquidi può provocare gonfiore.

● L'azione degli ormoni si manifesta anche nelle gengive: questa parte del corpo è, infatti, particolarmente ricca di capillari (vasi sanguigni molto sottili). I tessuti, quindi, si gonfiano con facilità; ciò provoca una sensazione fastidiosa e, quando si spazzolano i denti, anche di dolore.

LA PRESENZA DEI BATTERI

● Nella bocca è presente la flora batterica, una popolazione di vari batteri che, normalmente, non risultano dannosi per la futura mamma e che vivono sui denti e sulle gengive. I microrganismi si moltiplicano nutrendosi dei residui di cibo e dei frammenti della mucosa della bocca. A causa di una scarsa igiene, possono riprodursi eccessivamente, dando origine a una flora batterica più aggressiva, che può causare irritazioni e infiammazioni alle gengive.

● Durante la gravidanza, nonostante la normale pulizia dei denti, la presenza dei germi può provocare con più facilità irritazioni alle gengive; in questo periodo, infatti, i tessuti tendono a gonfiarsi e a sanguinare e, proprio per questo motivo, diventano più vulnerabili all'aggressione di batteri esterni e, quindi, più infiammabili.

UN'INFIAMMAZIONE COMUNE

● L'irritazione alle gengive è un disturbo molto comune nell'attesa, tanto che si chiama infiammazione gravidica; è stato infatti calcolato che colpisce più del 30 per cento delle donne incinte. Si tratta di un problema che riguarda, per lo più, la parte di gengiva tra i denti incisivi (detta papilla) e quella che circonda i molari (i denti più grossi, posti ai lati dell'arco dentale).

● In genere, il fastidio si manifesta con l'arrossamento della parte, che può anche inturgidirsi, cioè gonfiarsi; spesso le gengive tendono a sanguinare a seguito anche solo di un leggero sfregamento e possono provocare una sensazione di fastidio o anche di dolore.

● Di norma, l'infiammazione compare dal secondo mese di gravidanza e raggiunge l'apice durante l'ottavo mese, per poi scomparire spontaneamente dopo il parto. Quando l'infiammazione è piuttosto consistente, lo specialista può prescrivere, se è il caso e comunque in accordo con il ginecologo, una cura a base di antibiotici e collutori (soluzioni disinfettanti).

Utilizzare uno spazzolino di durezza media per non irritare le gengive

LA MONACA

Servizio di
Letizia Sofia
Comolo

Consulenza:
dottoressa Silvana
D'Ottavio e dottor
Piero Nobili,
odontoiatri
a Milano e Omegna
(Verbania)

gengive

DA FARE

Preferire un dentifricio al fluoro, sostanza che protegge lo smalto dei denti.

LE SITUAZIONI A RISCHIO

- Se si ha già qualche carie o si è soggette a questo disturbo, è più facile avere problemi durante l'attesa. In questi casi, infatti, i denti sono più vulnerabili e basta una minore accuratezza nella pulizia per provocare irritazioni e infiammazioni.
- La futura mamma che è stata sottoposta a trattamenti come ponti o corone, può essere colpita con maggiore probabilità da irritazioni alle gengive. La presenza di queste strutture, infatti, già di norma rende difficoltosa l'igiene della bocca e, nell'attesa, la pulizia è ancora più difficile: le gengive, gonfiandosi, ostacolano il passaggio dello spazzolino; i residui di cibo favoriscono così i disturbi.

un'igiene accurata

- Un'igiene accurata, eseguita a casa propria e dal dentista, è la regola di base per mantenere la bocca sana e rappresenta la migliore prevenzione dei fastidi che possono comparire in gravidanza.
- La regolare pulizia dei denti permette, infatti, di rimuovere la placca; questa patina, che si deposita sui denti, è la principale responsabile dell'infiammazione delle gengive e della formazione della carie.

A CASA

IL FILO INTERDENTALE

Prima di usare lo spazzolino, è sempre meglio **eliminare i residui di cibo presenti negli spazi tra un dente e l'altro con il filo interdentale**: questo deve essere infilato negli spazi liberi e strisciato sui denti, compiendo un movimento dal dente verso la gengiva e viceversa.

LO SPAZZOLINO

Occorre lavarsi i denti dopo ogni pasto, usando uno spazzolino con setole artificiali e di durezza media; non è vero infatti che le setole dure puliscano più a fondo. Le dimensioni devono essere adeguate alla bocca: lo spazzolino è adatto quando è possibile chiudere le labbra senza

rinvviare gli interventi

- È sempre meglio **rimandare a dopo il terzo mese di gestazione i trattamenti che prevedono l'uso dell'anestesia** (come l'otturazione di un dente), per evitare che i farmaci utilizzati per rendere insensibile la parte possano interferire con lo sviluppo del feto. Prima di intervenire, il dentista dovrebbe comunque consultarsi con il ginecologo e accertarsi che non vi siano problemi.
- Occorre, invece, **rinvviare a dopo il parto gli interventi più impegnativi, come l'estrazione di un dente**, l'introduzione di una protesi o la devitalizzazione di un nervo. Quando il fastidio ai denti provoca alla futura mamma dolore molto inten-

so, di norma il dentista interviene con una medicazione provvisoria, rimandando il trattamento definitivo a un momento più adatto.

- È **fondamentale evitare di sottoporsi a radiografie durante la gravidanza e, soprattutto, nel primo trimestre**. Quando non è possibile rinviare l'esame, bisogna assicurarsi che siano rispettate tutte le norme di protezione: la gestante deve indossare il grembiule e il collare piombati, per proteggere il feto e il suo stesso corpo. È importante, inoltre, rivolgersi a un dentista che utilizzi sistemi di radiografia digitali: permettono di ridurre del 90 per cento la quantità di raggi assorbiti dall'organismo.

sforzo. **Pulirsi i denti con delicatezza, compiendo un movimento verticale, dalla gengiva verso le estremità dei denti**; occorre spazzolare entrambi i lati dei denti, sia quello verso le guance sia quello interno.

IL DENTIFRICIO

È bene **utilizzare sempre la pasta dentifricia quando ci si lava i denti**, meglio se di un tipo contenente fluoro: questa sostanza esercita una funzione protettiva sullo smalto dei denti.

DAL DENTISTA

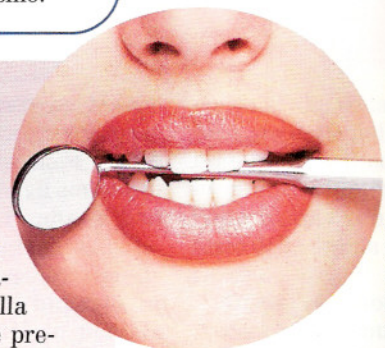
IL CONTROLLO

Non appena si resta incinte, o comunque nei primi mesi di gravidanza, si dovrebbe mettere in programma una visita di con-

trollo dal dentista. Così, **lo specialista può valutare la salute generale dei denti e delle gengive** e, nel caso, consigliare alla futura mamma le precauzioni più indicate.

LA PULIZIA DEL TARTARO

Consiste nella rimozione della placca (l'insieme di batteri e residui alimentari) solidificata e indurita, mediante uno strumento a ultrasuoni (onde sonore non percepibili dall'orecchio umano). Può essere effettuata solo dallo specialista e **dovrebbe essere compiuta almeno una volta all'anno**; non è dolorosa né dannosa per la futura mamma e per il feto.



BEAUTY PHOTO STUDIO

ATTENZIONE AI FARMACI

- Quando le gengive si infiammano, per combattere i batteri nocivi, lo specialista può prescrivere degli antibiotici sicuri per il feto.
- I farmaci antinfiammatori e analgesici devono essere utilizzati solo quando prescritti dal medico. Possono, infatti, risultare dannosi anche negli ultimi giorni dell'attesa: a volte modificano l'inizio e lo svolgimento della fase di travaglio di parto.

in breve

- In gravidanza le gengive sono più sensibili e delicate. Per prevenire fastidi e infiammazioni è importante curare l'igiene e sottoporsi alla pulizia del tartaro dal dentista.