



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia



Aspetti un bambino? Congratulazioni!

Denti sani e neomamma felice:
prevenzione, attenzione, controlli

Cara mamma,
la gravidanza è un viaggio meraviglioso che porta con sé cambiamenti non solo nella vita, ma anche nel tuo corpo, inclusa la salute orale. È fondamentale prendersi cura non solo del piccolo in arrivo, ma anche di te stessa, e di tutto ciò che include un sorriso sano!

Un grande cambiamento per te e il tuo corpo. **La cura del tuo sorriso è più importante che mai anche quando sei in attesa, in questa guida, abbiamo raccolto tutto quello che devi sapere per curare la tua salute dentale in serenità e senza stress, anche in questa fase così delicata di cambiamento.**

Sai che gli ormoni della gravidanza influenzano non solo le emozioni e il corpo, ma hanno un impatto significativo sulla salute della tua bocca?



Durante la gravidanza, dal momento della fecondazione si ha un aumento considerevole di quantità di **progesterone ed estrogeni**, che, già dopo il primo trimestre, sono circa **15-30 volte superiori ai livelli che si riscontrano durante il ciclo mestruale**. Questo sbalzo ormonale aumenta il rischio di alcune condizioni orali patologiche, soprattutto se oltre ad esso si sovrappone il problema di una igiene orale trascurata.

Infatti le alterazioni infiammatorie dei tessuti gengivali e parodontali che si verificano in gravidanza possono essere il risultato di una risposta esagerata dei tessuti alla placca batterica (batteri).

È fondamentale prendersi cura della salute orale durante la gravidanza

Le modifiche ormonali possono aumentare il rischio di **carie, gengiviti e altri problemi gengivali**.

Ricorda che anche la tua salute dentale è importante

Quali cambiamenti avvengono nei denti e nel cavo orale durante la gravidanza?

Durante la gravidanza, le variazioni ormonali possono influenzare la tua bocca in modi sorprendenti, soprattutto a fronte di un'igiene orale poco curata.

Potresti andare incontro a:

- **Gengivite gravidica:** le gengive possono diventare più sensibili, gonfie e sanguinanti a causa dell'aumento del flusso sanguigno. Una buona igiene orale è essenziale per prevenirla.
- **Erosione dello smalto:** la nausea mattutina può esporre i denti agli acidi dello stomaco, erodendo lo smalto. Sciacquare la bocca con acqua dopo gli episodi di nausea può aiutare a proteggere i denti.
- **Parodontite:** un'infiammazione più profonda che coinvolge i tessuti di supporto del dente (gengiva, legamento parodontale e osso). La sua comparsa non è direttamente correlata agli ormoni, ma è favorita dalla presenza di placca batterica e da una gengivite cronica trascurata.
- **Epulide gravidica:** una manifestazione infiammatoria benigna simile a un granuloma che si sviluppa sulla papilla gengivale. Se non regredisce spontaneamente dopo il parto, può essere rimossa chirurgicamente.
- **Carie dentale:** conosciute da tutti le carie non sono direttamente legate alla gravidanza. Considera però che il vomito prolungato può erodere lo smalto dentale, causando demineralizzazione. Per questo, è importante mantenere una buona igiene orale in gravidanza.

Sorriso sano in gravidanza:

5 regole d'oro semplicissime che puoi applicare subito

Non dimenticare di inserire nella tua giornata la cura che il tuo cavo orale e i denti necessitano: una **routine quotidiana attenta** è fondamentale per prenderti cura del tuo sorriso e della tua salute dentale.

Cosa fare per una corretta igiene orale durante la gravidanza?

- Spazzola i **denti per 5 minuti** dopo ogni pasto, con movimenti rotatori dalla gengiva al dente e avanti e indietro sulle superfici masticanti;
- Usa il filo interdentale una volta al giorno per eliminare batteri e detriti alimentari, in modo accurato ma con delicatezza;
- Completare la tua igiene orale con la **pulizia della lingua** per ritardare la formazione della placca, ridurre i batteri e prevenire l'alitosi.
- Segui i consigli del tuo ginecologo per una dieta equilibrata e l'assunzione di integratori, se necessari.
- Stile di vita sano ed evita: fumo, alcol ed eccessi di zuccheri semplici.



Non aspettare di avere problemi ai denti, programma per tempo le VISITE DENTISTICHE raccomandate in gravidanza:

- controlli dal dentista prima della gravidanza,
- 2/3 sedute di igiene professionale durante i 9 mesi (una subito all'inizio, una dopo 3 mesi ed una poca prima del parto)
- e controlli post parto.



Nausea e vomito in gravidanza?

No panic, ecco come proteggere la salute dei denti

Nausea e vomito, fastidiosi compagni di viaggio durante il primo trimestre di gravidanza, possono indebolire lo smalto dei tuoi denti. Non temere, con alcuni semplici accorgimenti **potrai proteggere il tuo sorriso e mantenere una dentatura sana e forte.**

Cosa fare dopo aver vomitato?

- Sciacqua la bocca con acqua e bicarbonato: sciogli 2 cucchiaini da caffè in un bicchiere d'acqua e fai degli sciacqui per neutralizzare l'acidità.
- Aspetta 5 minuti: non spazzolare subito i denti per evitare di erodere lo smalto indebolito.
- Spazzola i denti con un dentifricio non abrasivo: usa movimenti delicati per non irritare le gengive.



MAI PIU' SENZA

gli strumenti per l'igiene orale in gravidanza:

Dentifricio:

- Meridol: da utilizzare 3 volte al giorno per 2 settimane al mese durante tutta la gravidanza, alternandolo al dentifricio Sensodyne Sensibilità & Smalto.

Spazzolino:

- Curaprox 3960 con setole in nylon di durezza Super Soft
- Curaprox 5460 con setole in nylon di durezza Soft
- Con lo spazzolino elettrico, meglio una testina Sensitive.
- Cambiare lo spazzolino ogni 3 mesi circa.

Filo interdentale e scovolini:

- Filo interdentale Oral-b Satin Tape
- Scovolini interdentali o Gum Soft - Picks

Pastiglie rivelatrici di placca:

- Red-Cote GUM: da utilizzare 1 volta alla settimana per controllare la pulizia dei denti.

Collutorio:

- Meridol denti e gengive: 2 sciacqui al giorno (mattino e sera) per 7 giorni ogni mese durante tutta la gravidanza (non indispensabile quotidianamente).
- Corsodyl 0,2% clorexidina: 2 volte al giorno per 7 giorni in caso di gengivite o sanguinamento gengivale (in questo caso è consigliabile una visita dal dentista per una prescrizione personalizzata).
- Parodontax Protezione Gengivale Attiva: per un uso quotidiano.





Il telefono mai più senza filo...interdentale!

I dentisti rispondono:

- ? È sicuro fare la pulizia dei denti in gravidanza?**
Assolutamente sì! La pulizia professionale dei denti non solo è sicura ma anche altamente raccomandata. Rimuovere la placca e il tartaro aiuta a prevenire la gengivite gravidica e mantiene la bocca sana
- ? E per le cure dentistiche specifiche?**
Per trattamenti non urgenti o elettivi, potrebbe essere il caso di aspettare dopo il parto.
- ? Posso fare radiografie dentali?**
Le radiografie dentali sono sconsigliate in gravidanza, meglio posticipare salvo eccezioni strettamente necessarie.
- ? Cosa fare se ho mal di denti?**
È preferibile rimandare le cure dentali ad un altro periodo, poiché i limiti nell'utilizzo di farmaci, di anestetici e di radiografie è tale da limitare la cura stessa. È proprio per questo che è indicato prima del concepimento di effettuare una visita approfondita dal dentista.

Ricorda, la salute del tuo cavo orale è importantissima durante la gravidanza.

Noi siamo qui per supportarti in ogni passo di questo meraviglioso viaggio, con consigli, informazioni e tutto il supporto di cui hai bisogno.

Hai dubbi o domande? Non esitare a contattarci:

 **02 924 0287 | 366 821 3408**

 **segreteria@clnicaschiaffino.it**

Seguici su Instagram

Lascia una recensione



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia

 www.clinicaschiaffino.it

 P.zza Matteotti, 3
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)