

ATTESA SALUTE

# GENGIVE ROSSE E DOLENTI

*Durante la gravidanza capita spesso di soffrirne a causa dei cambiamenti ormonali tipici del periodo. Per evitare che il disturbo si trasformi in un problema più serio, occorre dedicare particolare attenzione all'igiene orale*

★ Una corretta e quotidiana igiene orale è il punto di partenza per avere una bocca sana e un sorriso sempre perfetto e per garantirsi anche una buona salute generale (da una persistente trascuratezza nella cura di denti e gengive possono, infatti, derivare fastidiosi disturbi anche al resto del corpo). E se questo principio è valido per tutti, ha ancora più valore durante la gravidanza, quando l'organismo della donna è più vulnerabile perché sottoposto a importanti cambiamenti fisiologici che predispongono la futura mamma a malattie dentali di varia natura, tra cui appunto la gengivite.

#### Allarme gengivite

★ Con questo termine si intende un'inflammatione più o meno intensa delle gengive,

cioè dei tessuti molli che circondano i denti, che in genere provoca gonfiore, arrossamento, calore e sanguinamento. È causata dall'accumulo di placca, una pellicola appiccicosa e incolore che si forma costantemente sui denti, composta da un insieme di batteri. La placca batterica in gravidanza modifica la sua composizione, diventando ancora più aggressiva. Se non viene rimossa subito attraverso lo spazzolamento quotidiano e il filo interdentale, può accumularsi e far sì che i batteri proliferino e vadano a infettare sempre di più le gengive e i denti, scatenando forti reazioni infiammatorie dei tessuti molli. In questi casi, spesso basta un leggero sfregamento, durante le normali operazioni d'igiene dentale, per provocare fastidio e dolore.



visita il sito

[www.bimbisaniebelli.it](http://www.bimbisaniebelli.it)



## campanelli

# D'ALLARME

I principali sintomi della gengivite sono:

- ★ sanguinamento delle gengive durante lo spazzolamento e l'uso del filo interdentale;
- ★ gengive fragili, gonfie, arrossate;
- ★ alito pesante persistente.

Occorre precisare, però, che difficilmente gengive sane arrivano a sanguinare durante la gravidanza. Se si nota sanguinamento durante l'uso dello spazzolino e del filo interdentale significa che molto probabilmente le gengive erano in qualche modo predisposte a questo disturbo già prima del concepimento. Esisteva, cioè, un'inflammatione di base poi amplificata dai cambiamenti ormonali.

## Le regole di prevenzione

Per prevenire la gengivite è necessaria innanzitutto un'impeccabile igiene orale che prevede sia un corretto spazzolamento dei denti, 2-3 volte al giorno (e, se possibile, sempre dopo anche piccoli spuntini), sia l'utilizzo del filo interdentale per rimuovere la placca dalla zona della papilla gengivale. Se la gengivite è già presente, con gonfiori, arrossamenti e sanguinamenti, dovuti alla gengivite, è comunque importante procedere a una delicata ma accurata igiene dentale indispensabile per guarire il disturbo e per evitare l'ulteriore sviluppo di placca batterica. Chi in gravidanza soffre spesso di nausea e reflusso, che provocano un aumento dei livelli di acidità della bocca facilitando l'inflammatione delle gengive, può inoltre: mangiare più di frequente piccole quantità di cibo; risciacquare la bocca con acqua e bicarbonato di sodio per neutralizzare l'acidità del cavo orale; masticare chewing-gum allo xilitolo e senza zucchero dopo i pasti; seguire una dieta ricca di frutta e verdura, importante per la prevenzione delle malattie orali.

### Che cosa succede in gravidanza

★ Tutte le trasformazioni che avvengono durante l'attesa possono favorire la comparsa della gengivite. Durante la gestazione, infatti, si registra un considerevole aumento nel sangue dei livelli ormonali, soprattutto degli estrogeni e del progesterone, sostanze che determinano una dilatazione dei capillari (sottili vasi sanguigni), incrementando la vascolarizzazione gengivale. Alcuni disturbi tipici dei nove mesi, poi, come il reflusso gastroesofageo e le nausee mattutine, oltre a modificare la quantità e la qualità della saliva che diventa più acida, portano la donna a mangiare di frequente per contrastare la nausea. Il problema è che spesso, dopo gli spuntini, la futura mamma non si preoccupa di lavarsi i denti e di risciacquare la bocca, favorendo così la formazione di batteri all'interno del cavo orale. Ciò determina una maggiore



## 5 consigli in più

1. Lavare i denti dopo ogni pasto e spuntino.
2. Utilizzare uno spazzolino con le setole molto morbide per non irritare ulteriormente le gengive e usarlo solo in senso verticale, compiendo un movimento dalla base dei denti verso la sommità, in
3. Usare dentifrici naturali senza fluoro.
4. Passare con delicatezza il filo interdentale negli spazi liberi tra i denti.
5. Fare risciacqui rinfrescanti e igienizzanti con un collutorio, se le gengive sono particolarmente arrossate.

bimbisani&belli 79



ATTESA SALUTE



4

rimedi

NATURALI

A una corretta igiene orale è possibile associare anche alcuni semplici rimedi naturali, che aiutano ad alleviare l'irritazione. Consultare sempre il proprio medico di base o il ginecologo prima di metterli in atto:

1. Fare un risciacquo con acqua salata (aggiungere 1 cucchiaino di sale in una tazza di acqua calda) dopo aver lavato i denti;
2. risciacquare la bocca con infusi naturali, come quelli a base di camomilla o di salvia, che hanno un effetto antinfiammatorio, o quelli di malva, che esercita un'azione protettiva sulle gengive;
3. masticare chiodi di garofano;
4. strofinare le gengive con uno spicchio di aglio per attenuare il gonfiore.

### C'è un legame con il parto prematuro?

Alcuni studi hanno addirittura evidenziato una correlazione tra la malattia parodontale e la nascita pretermine. I batteri gram-negativi anaerobi, responsabili della formazione di infezioni gengivali, possono essere trasportati ai tessuti placentari nonché all'utero e alla cervice. Ciò si traduce in un aumento dei modulatori infiammatori che possono portare a un parto pretermine o alla nascita sottopeso del feto.

demineralizzazione dei tessuti dentali e una modificazione delle gengive che diventano più gonfie e soggette a sanguinare.

#### Importante lavarsi sempre i denti

★ Durante la gestazione è, quindi, molto importante dedicare all'igiene orale più cure del solito. I disturbi a denti e gengive sono piuttosto frequenti durante l'attesa (si stima che circa il 30% delle donne incinte trascuri l'igiene della bocca e vada incontro a problemi gengivali di vario genere) e devono essere risolti in maniera tempestiva per evitare che peggiorino e che le complicanze possano coinvolgere anche il feto. Una corretta igiene orale può inoltre diminuire la trasmissione di

batteri potenzialmente cariogeni anche al neonato e ridurre il rischio futuro del bambino di essere soggetto a carie.

#### Le visite dal dentista

★ Insieme ai normali controlli medici (ecografie, esami di sangue e urine), la donna che aspetta un bambino deve fissare, già all'inizio della gravidanza, un appuntamento dal **dentista** ed effettuare, tra la 4ª e la 6ª settimana di gestazione, un'accurata visita odontoiatrica, indispensabile per eseguire la rimozione della placca batterica (priva di rischi perché non è necessario ricorrere all'anestesia) e per verificare l'eventuale presenza di problemi dentali da risolvere il prima possibile.

### il rischio parodontite

Se la gengivite non è curata può degenerare in parodontite, un processo infiammatorio a carico del parodonto, il sistema di sostegno dei denti composto da gengiva, legamento parodontale e osso alveolare, che ha il compito di mantenere le radici dei denti ben salde e ancorate al loro supporto mascellare e mandibolare. La parodontite si riconosce da: arrossamento e rigonfiamento dei tessuti gengivali, sanguinamento, ma raramente è dolorosa. Se sottovalutata può portare alla caduta dei denti.

Per prevenire il problema, è molto importante eseguire quotidianamente un'accurata igiene orale e sottoporsi alle periodiche visite di controllo dal **dentista** per un'efficace rimozione del tartaro.

di Marta Desilvestri  
consulenza del dottor Carlo Gastaldi,  
responsabile dell'unità di ginecologia e  
ostetricia dell'Istituto Clinico Città di Brescia

