

Denti sani per la gestante e il bambino

Opuscolo informativo
della Società svizzera
odontoiatri SSO



Denti sani durante la gravidanza

La gravidanza mette a dura prova il corpo della gestante. In questa fase emozionante della vita occorre prestare attenzione anche ai denti. Se avete cura della vostra igiene orale, se seguite un'alimentazione equilibrata e non trascurate i controlli dal medico dentista, le vostre gengive e i vostri denti resteranno sani anche durante la gravidanza.

Le gengiviti si possono evitare

A causa dei cambiamenti ormonali che intervengono durante la gravidanza, è possibile soffrire di gengiviti. Per questo motivo, quando si è in stato interessante è molto importante rimuovere tutti i giorni i batteri che si depositano sui denti (placca, biofilm).

Fatevi consigliare dal vostro medico dentista o dalla vostra igienista dentale sul sistema più adatto per pulire i denti e rimuovere al meglio la placca e i germi patogeni.

Ecco come prevenire i danni ai denti

Lo zucchero provoca la carie

Un consumo frequente di zucchero provoca la carie. Evitate quindi di consumare spuntini e bevande contenenti zucchero. Il consumo eccessivo di zucchero non giova al bambino e alla mamma causa sovrappeso e carie.

Il vomito indebolisce lo smalto dei denti

Se la nausea gravidica vi provoca vomito o rigurgiti di acidi gastrici, subito dopo sciacquate la bocca con dell'acqua o, meglio ancora, con un collutorio contenente fluoruro.

Le bevande acide danneggiano i denti

Le bevande gassate e zuccherate (i cosiddetti soft drink), il tè freddo, i succhi di frutta e altre bevande acide rovinano i denti per due motivi: gli acidi intaccano i denti e favoriscono l'erosione dentale, mentre lo zucchero alimenta i batteri della placca, il che può provocare carie.



E il bebè?

Oltre a diminuire il rischio di sviluppare carie e gengiviti, una buona igiene orale durante la gravidanza riduce anche il rischio di trasmettere germi patogeni al bambino.

La consulente materno-pediatrica, il pediatra e il medico dentista vi informeranno volentieri su come mantenere sani i denti del vostro bambino.



Prevenire la carie

Il fluoruro protegge dalla carie

Per prevenire in maniera efficace la carie, utilizzate un dentifricio contenente fluoruro e in cucina usate il sale addizionato di fluoruro (confezioni con la striscia verde).

Se necessario, il vostro medico dentista vi consiglierà altre misure quali l'uso di gel e collutori contenenti fluoruro.

Il dentino felice sotto l'ombrello simbolo dei dolci che non danneggiano i denti

Per soddisfare la voglia di dolce, vi consigliamo i prodotti «amici dei denti», contrassegnati dal simbolo del dentino felice sotto l'ombrello. Questi prodotti contengono surrogati dello zucchero ed edulcoranti e non danneggiano i denti.

La placca provoca gengiviti e carie

Durante la gravidanza, chiedete al vostro medico dentista e al suo team che misure preventive adottare e come curare la vostra igiene orale. In tal modo eviterete gengiviti e carie.

Queste misure preventive avranno un influsso positivo anche sulla salute orale del vostro bambino.

Tutto chiaro?

- Avere denti sani e belli migliora la qualità della vita.
- Pulite i denti almeno due volte al giorno con un dentifricio contenente fluoruro.
- In cucina usate sale addizionato di fluoruro.
- Un consumo frequente di zucchero e di bevande acide e un'igiene orale insufficiente danneggiano i denti.

Istituti di medicina dentaria delle università di Basilea, Berna, Ginevra e Zurigo

SVK-ASP: Associazione svizzera di odontoiatria pediatrica

SSPRE: Società svizzera di odontoiatria preventiva, restaurativa e estetica

SSGO: Società svizzera di ginecologia e ostetricia

SSP: Società svizzera di pediatria

kinderärzte.schweiz: Associazione professionale dei pediatri di base

ASICMP: Associazione svizzera delle infermiere consulenti materno-pediatriche

www.sso.ch

Responsabile del progetto:
prof. dr. Adrian Lussi, Università di Berna

Redazione: Marco Tackenberg,
Servizio stampa e d'informazione
SSO

Fotografie: iStock, Unsplash
(Irina Murza)

Concetto grafico: Definitiv Design AG

Stampa: Ediprim AG