

## Raccomandazioni

Queste le indicazioni di buona pratica clinica per la promozione della salute orale nel periodo perinatale:

1. La prevenzione e il trattamento delle gengiviti, delle parodontiti e della carie dentale prima, durante e dopo la gravidanza sono il modo migliore per ottimizzare la salute degli individui in età perinatale e della comunità.
2. Le principali misure che il medico, l'odontoiatra, il pediatra, l'ostetrica, il medico ginecologo, l'igienista dentale, dovrebbero suggerire, promuovere e adottare sono:
  - l'educazione alla salute orale
  - l'insegnamento e il rinforzo dell'informazione delle tecniche di igiene orale personale
  - l'educazione alimentare finalizzata alla prevenzione della carie nel nascituro
  - la valutazione delle condizioni orali
  - l'esecuzione durante la gravidanza di un intervento di igiene orale professionale
  - la valutazione del cavo orale del bambino da parte del pediatra entro il 12° ed entro il 24° mese di vita.
3. Tutti i sanitari dovrebbero consigliare alle donne gestanti le seguenti azioni per migliorare la propria salute orale:
  - spazzolare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro e utilizzare il filo o altro ausilio interdentale tutti i giorni
  - limitare l'assunzione di cibi contenenti zuccheri solo durante i pasti
  - scegliere acqua o latte magro come bevanda. Evitare le bevande gassate durante la gravidanza
  - scegliere frutta piuttosto che succhi di frutta per soddisfare l'assunzione di frutta giornaliera raccomandata
  - effettuare una visita odontoiatrica e una seduta di igiene orale professionale, se non è stata effettuata negli ultimi sei mesi o se si è verificata una nuova condizione
  - in caso di problemi di salute ai denti o alle gengive, recarsi dal proprio odontoiatra dove poter eseguire le terapie necessarie e indicate, anche prima del parto.
4. Per diminuire il rischio di insorgenza di erosioni e carie dentali nelle pazienti gravide che soffrono frequentemente di nausea e vomito da iperemesi gravidica:
  - alimentarsi frequentemente con piccole quantità di cibo nutriente
  - dopo gli episodi di vomito risciacquare la bocca con acqua con disciolta una piccola quantità di bicarbonato (un cucchiaino) per neutralizzare l'acidità dell'ambiente orale
  - masticare chewing-gum senza zucchero o contenente xilitolo dopo aver mangiato
  - utilizzare spazzolini da denti delicati e dentifrici al fluoro non abrasivi per prevenire danni alle superfici dei denti demineralizzate dal contatto con il contenuto gastrico acido.
5. Tutti i sanitari dovrebbero consigliare alle donne in gravidanza che:
  - le cure dei denti sono sicure ed efficaci durante la gravidanza
  - durante il primo trimestre è utile recarsi dall'odontoiatra per la diagnosi e le eventuali terapie di processi patologici che necessitano di trattamento immediato

- in caso di sanguinamento gengivale, dolore dentale, presenza di cavità nei denti, denti mobili, gonfiore alle gengive che insorgono durante il periodo di gravidanza, è necessario recarsi dal proprio odontoiatra per la diagnosi e le cure del caso
  - il periodo di tempo tra la 14a e la 20a settimana è ideale per provvedere alle cure dentali
  - le terapie orali elettive possono, invece, essere rimandate dopo il parto
  - il ritardo nel provvedere alle cure necessarie per condizioni patologiche esistenti potrebbe comportare un rischio significativo per la madre e, indirettamente, al feto.
6. Tutti i sanitari devono consigliare alle donne che le seguenti azioni possono ridurre il rischio di malattie dentali nei loro bambini:
- pulire le gengive del bambino anche prima dell'eruzione dei denti, dopo la poppata, con una garza morbida o uno spazzolino a setole molto morbide; quando spunteranno i primi denti, pulire con uno spazzolino molto morbido
  - evitare di mettere a letto il bambino con il succhiotto o un biberon contenente bevande differenti dall'acqua
  - limitare i cibi contenenti zuccheri solo durante i pasti
  - evitare comportamenti con scambio di saliva, ad esempio la condivisione del cucchiaino della pappa o del succhiotto, o la pulizia del succhiotto con la propria saliva, lo scambio di saliva durante i giochi.