



Grossesse et santé dentaire

Maintenir vos dents et vos gencives en bonne santé pendant la grossesse présente de nombreux avantages pour vous et votre bébé.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les vomissements peuvent exposer les dents à l'acide gastrique. L'acide peut fragiliser les dents et favoriser la carie dentaire.
- Les changements hormonaux pendant la grossesse peuvent causer de l'enflure et des saignements des gencives. C'est ce qu'on appelle la « gingivite de grossesse ».

NAUSÉES MATINALES

- Tous les changements qui se produisent pendant la grossesse peuvent provoquer des nausées et des vomissements, ce que l'on appelle les nausées matinales.
- Essayez de manger quelques craquelins non salés ou une rôtie non beurrée et reposez vous pendant 15 minutes avant de vous lever.
- Après avoir vomi, rincez vous la bouche avec de l'eau. Informez vous au sujet des rince bouches au fluorure auprès de votre dentiste de votre hygiéniste dentaire.
- Si les vomissements persistent, avisez votre médecin.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

- Brossez vous les dents et les gencives avec une brosse à dents souples au moins deux fois par jour, en utilisant une petite quantité de dentifrice fluoré (taille d'un petit pois ou moins). Brossez vous délicatement la langue également.
- Passez la soie dentaire quotidiennement pour éliminer la plaque entre les dents et les gencives. Si vos gencives saignent, continuez à utiliser la soie dentaire.
- Mangez des aliments sains et nutritifs et limitez les aliments et boissons sucrés.



VISITE CHEZ LE DENTISTE ET L'HYGIÉNISTE DENTAIRE

- Informez votre dentiste et votre hygiéniste que vous êtes enceinte.
- Il est important de faire faire un nettoyage et un examen des dents avant, pendant et après la grossesse.