



Visite en cabinet dentaire



- Dès le début de votre grossesse, il est recommandé de consulter votre dentiste pour une visite préventive. Mentionnez que vous êtes enceinte.
- En général, il n'y a pas de problème à recevoir des traitements dentaires durant la grossesse. Il est toutefois possible que votre dentiste décide de reporter les traitements non urgents après l'accouchement.
- Si des radiographies dentaires sont nécessaires, le tablier de plomb couvrant l'abdomen sera utilisé comme mesure de protection.
- Lorsqu'un traitement est requis, il est possible pour le dentiste de faire une anesthésie locale (de vous «geler») et de vous prescrire un antibiotique en cas d'infection.
- **Le blanchiment des dents est à éviter** durant la grossesse et la période d'allaitement.
- Avoir une bonne hygiène buccodentaire permet de diminuer les risques de transmission des bactéries responsables de la carie à votre bébé (par la salive via la suce, la tétine et la cuillère).

Les parents ayant une bonne santé buccodentaire augmentent les chances pour leur enfant d'avoir un sourire en santé!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 

Votre santé buccodentaire durant la grossesse



Conception et réalisation : Hygiénistes dentaires
Direction de santé publique
CISSS de la Côte-Nord

Sources : Guide *Mieux vivre avec notre enfant*, INSPQ, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Santé Canada, OHDQ et ODQ.



Gingivite de grossesse

Lors de la grossesse, les changements hormonaux peuvent avoir des effets sur la santé des gencives. À partir du 2^e mois, les gencives peuvent enfler ou saigner plus facilement. Avoir de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire peut grandement aider à prévenir l'enflure et le saignement des gencives durant la grossesse. Au besoin, consultez votre hygiéniste dentaire ou votre dentiste.

Les femmes enceintes atteintes d'une maladie sévère des gencives (parodontite) ont de 4 à 7 fois plus de risque de donner naissance à un bébé prématuré ou de petit poids. Il est donc important de conserver une bonne santé des gencives durant la grossesse.



Soins d'hygiène buccodentaire

Il est important de vous brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes avec une **brosse à dents à poils souples** et un dentifrice fluoré. Utilisez la soie dentaire tous les jours. Il est possible que vos gencives saignent plus facilement au moment de passer la soie.



Les vomissements peuvent exposer vos dents à l'acide gastrique et peuvent endommager l'émail de vos dents. Cela peut augmenter le risque de développer des caries et de l'érosion dentaire (usure prématurée des dents).

Pour prévenir, immédiatement après les vomissements :

1. Rincez votre bouche avec de l'eau ou un rince-bouche fluoré;
2. Après le rinçage, attendez au moins 30 minutes;
3. Brossez vos dents.



Alimentation

Pour se nourrir, votre bébé a besoin de vous. Les aliments que vous mangez lui fournissent les éléments nutritifs dont il a besoin pour se développer et naître en santé. Savourez une variété d'aliments sains tous les jours comprenant des légumes et fruits variés, des aliments protéinés (ex.: légumineuses, fromage, yogourt, œufs, poissons, viandes) et des aliments à grains entiers (ex.: céréales, pain, riz). Selon votre faim, vous aurez peut-être besoin de collations entre les repas. Prenez soin d'éviter les aliments collants ou sucrés entre les repas, pour favoriser une bonne santé buccodentaire. Faites de l'eau votre boisson de choix!

