

Grossesse et alimentation saine

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Ce que **vous mangez** pendant la grossesse peut avoir une incidence sur **les dents de votre bébé**.

Les dents de lait commencent à se former au cours de la **sixième semaine** de la grossesse.

La vitamine D et le calcium sont très importants pour la solidité des dents.

- Consommez des aliments riches en calcium et en vitamine D, comme les produits laitiers, les noix et le poisson.

Consommez un apport suffisant de vitamin D pendant la grossesse **diminue le risque de caries dentaires du bébé**



À propos de nous

Le projet Sourire en santé, enfant heureux a été créé en 2000 en réponse à la fréquence élevée des cas de carie de la petite enfance, ainsi qu'à la très forte demande de chirurgie dentaire pédiatrique sous anesthésie générale et aux délais d'attente excessifs pour ce type d'intervention.

Nous cherchons à **prévenir la carie de la petite enfance** et à **promouvoir une bonne santé buccodentaire**.

Nous sommes guidés par trois principes fondamentaux : (1) l'établissement de relations et le développement communautaire; (2) la promotion de la santé buccodentaire; et (3) la recherche et le développement.

VOUS DÉSIREZ PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET DE RESSOURCES?

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

(204)789-3500

hshcinfo@chr.ca



umanitoba.ca/dentistry/healthy-smile-happy-child



**Healthy Smile
Happy Child**



SANTÉ DENTAIRE ET GROSSESSE

La santé dentaire commence à domicile



2022

Grossesse et visites chez le dentiste

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les traitements dentaires **sont sécuritaires** pendant la grossesse.

Ne manquez pas de **prendre rendez-vous chez le dentiste** au début de votre grossesse pour un examen et un nettoyage des dents.

Vous pouvez recevoir **un traitement préventif** (nettoyage) n'importe quand pendant la grossesse.

Attendez au **deuxième trimestre** pour les traitements dentaires non urgents, comme les obturations (plombages).



Grossesse et santé buccodentaire

GROSSESSE ET MALADIES DES GENCIVES

Les femmes enceintes sont plus exposées aux **maladies des gencives** (saignement des gencives) en raison de la poussée hormonale pendant la grossesse.

Symptômes de maladies des gencives:

- mauvaise haleine chronique
- gencives rouges ou enflées
- sensibilité ou saignement des gencives
- mastication douloureuse
- sensibilité des dents
- dents mobiles

Une bonne hygiène buccodentaire peut aider à protéger **vos gencives et vos dents**.

Brossez-vous les dents **deux fois par jour pendant deux minutes** avec un dentifrice contenant du **fluorure**.

Utilisez **la soie dentaire** au moins une fois par jour.

Évitez de consommer des produits du tabac (fumer, vapoter).

Faites-vous examiner et nettoyer les dents **au début de votre grossesse**.



NAUSÉES

Les vomissements peuvent exposer vos dents à **l'acide gastrique**.

Cette exposition **pose un risque accru de carie dentaire**.

CE QU'IL FAUT FAIRE APRÈS AVOIR VOMI :

Rincez-vous la bouche avec de l'eau ou un rince-bouche au fluorure.

Attendez de 20 à 30 minutes avant de vous brosser les dents.

