



Grossesse et santé dentaire Pregnancy and Dental Health

Pourquoi la santé dentaire est-elle importante durant la grossesse ?

Il est important de prendre soin de vos dents et de vos gencives durant la grossesse pour les raisons suivantes :

- Les changements hormonaux au cours de la grossesse peuvent rendre les gencives plus sensibles, enflées ou rouges. Cette maladie est connue sous le nom de « gingivite gravidique » ou maladie des gencives.
- En l'absence d'une bonne hygiène buccale, la gingivite peut entraîner le développement de maladies parodontales (gencives et os) plus graves.
- Une mauvaise santé dentaire peut nuire à la santé de votre bébé en développement. La recherche a démontré une association entre les maladies parodontales et l'accouchement prématuré ou un faible poids du bébé à la naissance. Ces bébés courent un risque accru de souffrir de problèmes de développement, d'asthme, d'otites et de mortalité infantile.

Que puis-je faire pour maintenir mes dents et mes gencives en santé ?

La fréquence à laquelle vous mangez et buvez, vos choix de nourriture et de boissons et le temps pendant lequel la nourriture et la plaque restent en contact avec vos dents peuvent avoir une incidence sur ces dernières. La plaque est une mince pellicule collante qui contient des bactéries.

Pour garder vos dents et vos gencives en santé :

- Brossez vos dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré.

- Veillez à bien nettoyer près des gencives lorsqu'il y a accumulation de plaque.
- Passez la soie dentaire tous les soirs.
- Buvez de l'eau entre les repas et les collations. Évitez de boire des boissons sucrées trop souvent.
- Brossez vos dents après les repas et les collations. Si vous ne pouvez pas broser vos dents, rincez votre bouche avec de l'eau ou un rince-bouche fluoré.
- Mangez des aliments sains et évitez les aliments sucrés ou collants. Si vous mangez parfois des aliments sucrés, faites-le à l'heure des repas.
- Évitez de fumer ou de consommer de l'alcool au cours de la grossesse.

Les nausées et les vomissements pendant la grossesse peuvent causer une accumulation d'acide gastrique dans votre bouche. À la suite d'un vomissement, attendez 30 minutes avant de vous broser les dents. L'acide gastrique en combinaison avec le brossage des dents pourraient endommager l'émail de vos dents. Rincez plutôt votre bouche avec de l'eau, ou avec un mélange d'une cuiller à café de bicarbonate de soude et d'eau. Vous pouvez rafraîchir votre bouche tout en protégeant vos dents en utilisant un rince-bouche fluoré.

Devrais-je consulter un dentiste pendant ma grossesse ?

Prendre soin de ses dents et de ses gencives au courant de la grossesse est un facteur clé d'une grossesse en santé.

Le nettoyage et l'examen réguliers des dents sont sécuritaires en tout temps durant la grossesse. Assurez-vous de mentionner à votre dentiste ou à votre hygiéniste dentaire que vous êtes enceinte. Toute douleur, enflure ou infection buccales devraient être soignées immédiatement afin d'assurer votre santé et celle de votre bébé.

Les radiographies, les anesthésiques locaux et les médicaments sont-ils sécuritaires ?

Les radiographies dentaires et les anesthésiques locaux pour les soins dentaires peuvent être administrés de façon sécuritaire pendant la grossesse. Si vous devez faire une radiographie, le tablier de plomb utilisé dans les cliniques dentaires vous protégera ainsi que votre bébé.

Certains médicaments pourraient ne pas être recommandés durant la grossesse. Vérifiez auprès de votre pharmacien, votre dentiste ou votre fournisseur de soins de santé si votre médicament est sécuritaire durant la grossesse. Si vous devez recevoir des soins dentaires en urgence, certains médicaments pourraient être requis. Il est donc important d'informer votre clinique dentaire de votre grossesse.

Comment puis-je maintenir la santé dentaire de mon bébé ?

Les dents de votre bébé sont complètement formées avant la naissance, mais on ne peut pas les voir, car elles sont cachées sous la gencive. Vous pouvez aider votre bébé à avoir des dents et des os solides en adoptant de saines habitudes alimentaires durant votre grossesse et en ayant un apport suffisant en calcium et en vitamine D.

Il est important de continuer à prendre soin de vos dents après la naissance de votre enfant. Les bactéries responsables de la carie dentaire peuvent être transmises à votre enfant par la salive.

Afin d'éviter de transmettre les bactéries à votre enfant :

- Brossez vos dents et passez la soie dentaire tous les jours.
- Utilisez une cuiller différente pour goûter à la nourriture de votre bébé, et évitez de partager les brosses à dents.
- Si votre enfant prend une sucette, lavez-la à l'eau savonneuse plutôt que dans votre bouche.
- Consultez le dentiste au moins deux fois par année.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la santé dentaire au cours de la grossesse, parlez à votre dentiste, votre hygiéniste dentaire ou consultez le programme de soins dentaires de votre service de santé publique local.

Pour de plus amples renseignements sur les soins dentaires de votre bébé, consultez [HealthLinkBC File n° 19 L'hygiène dentaire du nourrisson et du tout-petit](#).