

## DE BONNES DENTS PENDANT MA GROSSESSE

### VOTRE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE EN 6 POINTS

**« Je suis enceinte : mes dents sont-elles plus fragiles ? »**

Non, pas plus qu'avant mais vous devez garder de bonnes habitudes pour votre alimentation et votre hygiène bucco-dentaire en utilisant une brosse à dent souple et un dentifrice fluoré. Pour une santé bucco-dentaire optimale, pensez à vous brosser les dents après chaque prise alimentaire.

**« J'ai des nausées qui entraînent des vomissements. Je grignote sans arrêt car j'ai toujours faim. Ces deux situations sont-elles dangereuses pour mes dents ? »**

Les vomissements répétés fragilisent vos dents du fait de l'acidité qui à terme peut provoquer des caries. Pensez à bien vous rincer la bouche avec du bicarbonate de sodium (une cuillère à café dans un verre d'eau) ou avec un bain de bouche fluoré, ou au minimum à l'eau claire, et surtout attendez 30 minutes avant de vous brosser les dents car l'émail de vos dents est fragilisé.

*Parallèlement, essayez de limiter le grignotage et les sodas, même lights, qui sont également acides pour l'émail de vos dents.*

**« Mes gencives se mettent à saigner, est-ce normal ? »**

Oui, les changements hormonaux qui interviennent durant la grossesse rendent vos gencives plus sensibles à la plaque dentaire. Donc, plus que jamais, veillez à bien vous brosser les dents et les gencives, et complétez vos brossages éventuellement avec un bain de bouche sans alcool. Dès le début de votre grossesse, prenez rendez-vous chez votre dentiste pour obtenir ses recommandations ; il contrôlera vos dents, vos gencives et procédera, si nécessaire, à un détartrage, éliminant ainsi l'un des facteurs de d'irritation et de fragilisation des gencives.



#### Le conseil de l'UFSBD

*N'oubliez pas de signaler à votre dentiste que vous êtes enceinte, en lui précisant votre nombre de mois de grossesse.*



**« Puis-je faire soigner mes dents durant ma grossesse ? »**

Oui, une visite de contrôle chez le dentiste s'impose dès le début de votre grossesse et des soins peuvent tout à fait être réalisés. La période idéale pour les soins se situe entre le 4<sup>ème</sup> trimestre et le 8<sup>e</sup> mois, mais toute urgence peut être gérée en dehors de cette période. Les traitements complexes (chirurgie, prothèses, etc...) seront de préférence à reporter après la naissance de votre enfant.

**Début 2014, chaque femme enceinte pourra bénéficier d'un examen bucco-dentaire pris en charge par l'Assurance Maladie au 4<sup>ème</sup> mois de sa grossesse.**

**« Au cours des soins, mon dentiste peut-il faire des radiographies ? »**

En général, les radiographies sont à limiter au maximum durant la grossesse. Toutefois, si elles s'avéraient nécessaire pour un diagnostic, elles pourraient être réalisées sans risque en utilisant une protection en plomb.

**« Lors de soins bucco-dentaires, mon dentiste peut-il me faire une anesthésie locale ? »**

Oui, votre dentiste pourra réaliser une anesthésie locale, il choisira un produit adapté du fait de votre grossesse.

