

L'Hygiène Dentaire des Femmes Enceintes

Les bonnes habitudes d'hygiène dentaire sont contagieuses...
Donnez l'exemple à votre famille!

Vrai ou Faux?

Les changements hormonaux chez les femmes enceintes augmentent le risque qu'elles souffrent d'une inflammation des gencives ou de saignements pendant le brossage.

VR

Si vous en prenez bien soin, vos dents et vos gencives peuvent demeurer en bonne santé durant la grossesse. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour et utilisez le fil de soie dentaire quotidiennement. Le moment le plus important pour se brosser les dents est avant d'aller au lit.

Vrai ou Faux?

Votre entourage et vous-même pouvez transmettre des bactéries cariogènes à votre bébé.

VR

Si vos dents et vos gencives sont en bonne santé, vous réduisez le risque de transmettre des bactéries cariogènes à votre bébé. Le deuxième trimestre est considéré comme étant le meilleur moment pour se faire soigner les dents. N'attendez pas d'avoir des douleurs!

Vrai ou Faux?

Les nausées liées à la grossesse ne nuisent pas à vos dents.

FAUX

Pour enlever l'acide contenu dans les vomissements, rincez-vous la bouche avec de l'eau tout de suite après avoir vomi et attendez 30 minutes avant de vous brosser les dents. Vous avez des haut-le-cœur? Essayez une brosse à dents plus petite.


Vrai ou Faux?

La grossesse n'affaiblit pas vos dents.


VR

Mais chaque fois que vous mangez des sucreries, des croustilles ou des craquelins, ou que vous buvez des boissons sucrées, vos dents subissent une attaque acide cariogène. C'est pourquoi il faut choisir des collations saines comme des fruits et des légumes frais.

SAVEZ-VOUS QUE :

 Le meilleur moment pour manger des sucreries est juste après un repas car vous réduisez le risque d'avoir des caries. Si vous ne pouvez vous laver les dents après un repas ou une collation, mangez du fromage ou prenez de la gomme à mâcher sans sucre pour prévenir les caries;

 Les dents de votre bébé commencent à pousser dès la sixième semaine de grossesse;

 Les femmes enceintes souffrant d'une maladie des gencives courent de 4 à 7 fois plus de risques de donner naissance à un bébé prématuré ou de faible poids.

Désirez-vous en apprendre plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale dans votre région.

Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 888 848-0140

(Les utilisateurs d'appareils de télécommunication pour malentendants doivent composer le 945-1305.)

Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.



Enfants en santé
Manitoba



Manitoba

Les enfants et les familles d'abord