

Santé buccodentaire

Le saviez-vous?

La santé de votre bouche est très importante pour la santé générale de votre bébé.

Comment une maladie parodontale (une maladie de la gencive et des os) peut-elle affecter mon enfant?

Quand vous êtes enceinte, une maladie parodontale (une maladie de la gencive et des os) peut augmenter le risque d'accouchement prématuré ou d'enfants ayant un poids insuffisant à la naissance. Les enfants prématurés ou ayant un poids insuffisant à la naissance courent plus de risque de complications de développement, d'asthme, d'otites, d'anomalies à la naissance et de troubles du comportement et courent un risque accru de décès en bas âge.

Comment puis-je prévenir la maladie parodontale (une maladie de la gencive et des os)?

Des vérifications et des nettoyages réguliers de vos dents par un professionnel dentaire sont les meilleurs moyens de déceler et de prévenir les maladies parodontales. Demandez à votre professionnel dentaire de vous montrer comment brosser correctement vos dents et à bien passer la soie dentaire, puisque les soins appropriés à la maison sont essentiels à la prévention des maladies des gencives et des os. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents douce et un dentifrice au fluor. Brossez soigneusement vos dents au bord des gencives, où se déclarent les maladies des gencives. Passez la soie dentaire tous les jours afin de bien nettoyer entre vos dents. Les examens dentaires réguliers devraient se poursuivre pendant et après votre grossesse.

Puis-je encore voir mon professionnel dentaire pendant ma grossesse?

Oui, les examens dentaires réguliers devraient se poursuivre pendant votre grossesse. Si vous prévoyez une grossesse, avisez-en immédiatement votre dentiste. Prévoyez un examen pendant le premier trimestre au cours duquel on fera un nettoyage de vos dents et une évaluation de votre santé buccale. Si vous devez subir des soins, le meilleur moment pour le faire est entre le quatrième et le sixième mois de votre grossesse (le deuxième trimestre). Les radiographies de votre bouche devraient être limitées aux situations d'urgence.

L'alimentation et la santé buccale

Il est important que les femmes enceintes mangent les aliments appropriés, en quantité suffisante. Afin que les enfants aient des dents et des os solides, la mère doit avoir une alimentation riche en calcium, en vitamines A, C et D, en protéines et en phosphore.

Les femmes enceintes devraient choisir des aliments qui appartiennent aux quatre groupes recommandés dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)

Nausées

L'acide gastrique laissé sur les dents peut endommager la surface de vos dents et favoriser la carie. Après les vomissements, rincez votre bouche à l'eau ou avec un rince-bouche au fluorure.

Pour de plus amples renseignements

Association dentaire canadienne - Votre santé buccodentaire
http://www.cda-adc.ca/french/your_oral_health/default.asp.

Pour obtenir de l'information sur une alimentation saine, veuillez consulter le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html.

Réseau canadien de la santé - un service d'information offert par l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays.
<http://www.reseau-canadien-sante.ca/>

Foire aux questions

1. J'ai entendu dire qu'une femme perd une dent par grossesse. Est-ce vrai?

C'est un mythe selon lequel le calcium nécessaire à la formation des dents de votre bébé provient de vos dents. Le calcium dont a besoin votre enfant provient de votre alimentation, et non pas de vos dents. Si vous ne prenez pas assez de calcium pour répondre aux besoins de votre enfant, ce dernier tirera ce minéral du calcium de vos os. La consommation suffisante de produits laitiers, l'une des meilleures sources de calcium et, au besoin, d'un supplément de calcium, vous assurera que vous et votre enfant avez tous deux assez de ce minéral pour ne pas risquer un amincissement de votre masse osseuse (ostéoporose).

2. Mes dents en souffriront-elles si je mange entre les repas?

Il est bon pour les femmes enceintes de manger de saines collations entre les repas afin de répondre à leurs besoins quotidiens au plan nutritif. Les collations devraient être composées d'aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les collations molles, sucrées et collantes à forte teneur en hydrates de carbone et en sucre devraient être évitées. Les dents devraient être brossées après les collations en vue de prévenir les caries.

3. Est-il sécuritaire de subir des radiographies pendant la grossesse?

Il est bon d'éviter les radiographies dentaires pendant la grossesse. S'il est essentiel de subir une radiographie en situation d'urgence, votre professionnel dentaire recouvrira votre abdomen d'un tablier de plomb afin de protéger votre bébé contre l'exposition aux rayons.

4. Pourquoi mes gencives continuent-elles de saigner?

Les changements hormonaux provoqués par la grossesse peuvent affecter les gencives et les rendre plus sensibles et irritées en réaction aux bactéries situées le long de la gencive. Cela peut amener la gencive à rougir, à enfler et à saigner facilement. La « gingivite gravidique » apparaît souvent entre le troisième et le neuvième mois de la grossesse. Un brossage doux à la limite des dents et de la gencive pendant le brossage des dents peut soulager les gencives sensibles qui saignent. Les problèmes de gencives se résorbent généralement après la naissance de l'enfant. Si les symptômes persistent, communiquez avec votre dentiste.

