

# COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE PENDANT LA GROSSESSE

SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE EST LIÉE À LA SANTÉ DE VOTRE FUTUR BÉBÉ ?

GARDER UNE BOUCHE EN BONNE SANTÉ PENDANT LA GROSSESSE EST ESSENTIEL POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE VOTRE BÉBÉ.



## LES FAITS



**Les changements hormonaux** exposent davantage les femmes enceintes aux maladies parodontales et aux caries.



**Les vomissements dus aux nausées matinales** et les reflux gastriques (régurgitation des aliments et boissons) peuvent augmenter la quantité d'acides à laquelle la bouche est exposée et accroître le risque de carie.



**Les maladies parodontales sont associées** à un faible poids de naissance, à une naissance prématurée ainsi qu'à une pré-éclampsie (complication de grossesse).

## MESURES À PRENDRE



Assurez-vous de faire **contrôler vos dents** pendant la grossesse.



**Si vous vomissez**, rincez-vous la bouche à l'eau immédiatement après. Frottez ensuite du dentifrice sur vos dents avec votre doigt ou utilisez un bain de bouche au fluor. Attendez au moins 30 minutes avant de vous brosser les dents.



**Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire.**

Brossez-vous les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et utilisez du fil dentaire (ou des brossettes interdentaires) au quotidien.



Adoptez une alimentation équilibrée. **Réduire** la fréquence et la quantité de **sucre** que vous mangez/buvez aidera à atténuer les risques de problèmes dentaires.



Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire  
20 mars

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

