

## Grossesse et santé bucco-dentaire

### Pregnancy and oral health

#### Pourquoi la santé bucco-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 peuvent faire en sorte que les gencives saignent et qu'elles soient plus sensibles, enflées ou rouges. Cette maladie est connue sous le nom de « gingivite gravidique »
- La gingivite peut entraîner le développement de maladies parodontales (gencives et os) plus graves. Ceci peut augmenter le risque de souffrir d'autres troubles de santé (notamment le diabète et les maladies cardiaques)
- Une mauvaise santé bucco-dentaire peut nuire à la santé générale de votre bébé en développement. Des études montrent que les maladies parodontales peuvent entraîner une naissance prématurée ou un faible poids 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, le temps pendant lequel la nourriture reste en contact avec vos dents peuvent avoir une incidence sur l'état de vos dents. Le biofilm (plaque dentaire) se forme sur les dents et peut contenir des bactéries nocives (germes).

Pour garder vos dents et vos gencives en bonne santé :

- Brossez-vous les 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 jours
- Buvez de l'eau entre les repas et les collations. Évitez de boire fréquemment des liquides sucrés ou des boissons acides
- 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
- Brossez-vous les dents après les repas et les collations. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, rincez-vous la bouche à l'eau ou avec un rince-bouche fluoré
- Pour votre santé bucco-dentaire et votre santé générale, ainsi que pour la santé et la sécurité de votre bébé, ne fumez pas, ne vapotez pas, ne consommez pas d'alcool et n'utilisez pas de cannabis
- Continuez à bénéficier régulièrement de soins dentaires professionnels

Les nausées et les vomissements pendant la grossesse peuvent causer dans votre bouche une accumulation d'acide gastrique qui peut nuire à vos dents. Après avoir vomi, rincez-vous la bouche à l'eau ou avec un mélange d'une cuiller à café de bicarbonate de soude et d'eau. Attendez 30 minutes avant de vous brosser les dents. Vous pouvez rafraîchir votre bouche tout en

protégeant vos dents en utilisant un rinçage-bouche fluoré.

### **Est-il sécuritaire de rechercher des soins dentaires professionnels lorsque je suis enceinte?**

Prendre soin de ses dents et de ses gencives pendant 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. Il faut traiter immédiatement toute douleur, enflure ou infection buccale 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 sont sans danger pour les femmes enceintes. Si vous devez passer une radiographie, le tablier de plomb utilisé dans les cliniques dentaires vous protégera ainsi que votre bébé.

Si vous devez prendre certains médicaments dans le cadre d'un traitement dentaire, il est important d'informer votre clinique de votre grossesse. Vérifiez auprès de votre dentiste, hygiéniste dentaire ou pharmacien(ne) si votre médicament est sécuritaire durant la grossesse.

### **Que faire pour garder les dents de mon bébé en bonne santé?**

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.

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

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

### **Pour en savoir plus**

Pour de plus amples renseignements sur la santé bucco-dentaire au cours de la grossesse, parlez à votre dentiste ou à 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 Fiche n° 19 L'hygiène dentaire du nourrisson et du tout-petit](#).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.