

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



Santé dentaire et grossesse

**Vrai
ou
faux?**

Des changements hormonaux peuvent rendre vos gencives douloureuses et enflées, et les faire saigner.

Vrai

Il est très important de prendre soins de vos dents et de vos gencives lorsque vous êtes enceinte. Pendant la grossesse, vos hormones changent et cela peut augmenter le risque de maladie des gencives.

**Vrai
ou
faux?**

Je ne devrais pas aller chez le dentiste lorsque je suis enceinte.

Faux

Les vérifications et nettoyages réguliers des dents sont sans danger à tout moment de la grossesse. Dites simplement à votre dentiste ou hygiéniste dentaire que vous êtes enceinte.

**Vrai
ou
faux?**

Les nausées n'ont aucun effet sur vos dents.

Faux

Rincez-vous la bouche à l'eau après avoir vomi à cause des nausées matinales. L'acide gastrique peut endommager vos dents et causer des caries. Après vous être rincé la bouche, attendez au moins 30 minutes avant de vous brosser les dents.

**Vrai
ou
faux?**

Avoir une maladie des gencives n'aura aucun effet sur mon bébé.

Vrai

Avoir une bouche saine peut réduire votre risque d'avoir un bébé prématuré ou un bébé dont le poids à la naissance est faible.

**Vrai
ou
faux?**

La grossesse n'affaiblit pas vos dents.

Faux

Mais à chaque fois que vous manger ou buvez quelque chose de sucré, ou que vous grignotez des craquelins ou des croustilles, vos dents subissent une attaque acide. Choisissez donc des collations saines comme les fruits et légumes.

Comment puis-je garder mes dents et mes gencives saines?

- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice qui contient du fluorure.
- Nettoyez soigneusement le long du rebord marginal de la gencive.
- Nettoyez vos dents avec de la soie dentaire tous les jours.
- Quand vous avez soif, buvez de l'eau plutôt que du jus de fruit, des boissons à saveur de fruit ou des boissons gazeuses.
- Rincez-vous la bouche à l'eau après les collations.
- Mangez des aliments sains et limitez les aliments sucrés ou qui collent aux dents.



Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.