comment protéger votre bouche pendant la grossese

SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE EST LIÉE AU BIEN-ÊTRE DE VOTRE BÉBÉ ?

En prenant soin de votre bouche, vous prenez aussi soin de votre enfant.

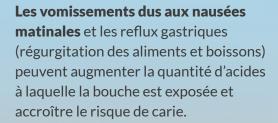


LES FAITS





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





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. Brossezvous 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.



