

COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE pendant la grossesse

**SAVIEZ-VOUS QU'UNE BOUCHE Saine CONTRIBUE
À UNE VIE HEUREUSE, POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ ?**

Prendre soin de votre santé bucco-dentaire contribue non seulement à votre bien-être, mais protège aussi la santé de votre bébé, dès le départ.



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 **sucré** que vous mangez/buvez aidera à atténuer les risques de problèmes dentaires.

