

# CONSEILS POUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DES FEMMES ENCEINTES



## ÊTES-VOUS ENCEINTE?

- Il est **très important** de prendre soin de vos dents et de vos gencives.
- Faites-vous nettoyer les dents et faites vérifier votre santé buccodentaire par un professionnel de la santé buccodentaire au cours de votre premier trimestre de grossesse – assurez-vous de lui dire que vous êtes enceinte.
- Le meilleur moment d'effectuer le travail dentaire (comme les plombages) est pendant le deuxième trimestre de votre grossesse (entre le 4<sup>ième</sup> et le 6<sup>ième</sup> mois).

### Nausées de grossesse?

Elles peuvent accroître le risque de carie dentaire.

1. **Rincez** votre bouche avec de l'eau immédiatement après avoir vomis. Ceci réduit la quantité d'acide dans votre bouche.
2. **Attendez** au moins 30 minutes afin de réduire davantage l'acide dans votre bouche.
3. **Brossez-vous** les dents.



## Maintenez une BONNE SANTÉ BUCCODENTAIRE afin de réduire le risque des maladies buccales :

- Brossez-vous les dents **deux fois par jour** pendant au moins **2 minutes** avec un dentifrice fluoré.
- **Crachez l'excès de dentifrice.**
- **Ne rincez pas.**
- Passez quotidiennement la **soie dentaire.**
- **Buvez de l'eau fluorée** lorsque disponible.
- **Mangez sainement** (c'est bon pour vous et votre bébé) : réduisez votre consommation d'aliments et de boissons riches en sucre.

**Pour votre santé buccodentaire** et votre santé en général, ainsi que pour la santé et la sécurité de votre bébé :

- **Ne fumez pas**, n'utilisez aucun produit relié au tabac, et évitez la fumée secondaire.
- **Ne buvez pas de boissons alcoolisées.**
- **N'utilisez pas de drogues récréatives** – comme le cannabis.

Pour de plus amples informations visitez: [www.canada.ca/santé](http://www.canada.ca/santé) et recherchez « Santé buccodentaire et grossesse »

