

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE & GROSSESSE

JULIE, 32 ANS, « C'EST MA PREMIÈRE GROSSESSE »



66 JE SAIGNE AU NIVEAU DES GENCIVES, **EST-CE NORMAL?**



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Ce phénomène est normal, mais non systématique. Il apparaît au premier trimestre, pour disparaître après l'accouchement. C'est la seule pathologie buccale réellement liée à la grossesse.

QUE FAIRE?

Dès le début de la grossesse, prenez rendez-vous chez votre chirurgien-dentiste pour obtenir ses recommandations. Il contrôlera vos dents et vos gencives et procèdera, si nécessaire, à un détartrage pour éliminer l'un des facteurs d'irritation et de fragilisation des gencives : la plaque dentaire.

Au quotidien, veillez à bien vous brosser les dents et les gencives avec une brosse à dents à brins souples et un dentifrice spécial gencives sensibles. Complétez éventuellement vos brossages avec un bain de bouche sans alcool.

J'AI DES NAUSÉES ET DES REMONTÉES **ACIDES, EST-CE GRAVE POUR MES DENTS?**





LA RÉPONSE DU DENTISTE

Les vomissements répétés fragilisent vos dents à cause de l'acidité, ce qui va engendrer une déminéralisation de l'émail des dents. A terme, cela peut favoriser le développement de caries.

Ne vous brossez pas les dents immédiatement après avoir vomi. L'émail étant fragilisé, les dents pourraient être endommagées si l'on rajoute une usure mécanique. Attendez au moins 45 minutes avant de procéder au brossage.

QUE FAIRE?

Se rincer la bouche

- avec une solution de bicarbonate de sodium (demandez conseil à votre pharmacien ou à votre dentiste) qui favorisera la neutralisation des acides par effet tampon;
- avec un bain de bouche fluoré sans alcool. Au minimum, rincer à l'eau claire.



JE GRIGNOTE BEAUCOUP ENTRE LES REPAS, QUEL EST L'IMPACT SUR MES DENTS?



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Face aux nausées, il est souvent conseillé de fragmenter les repas. Mais le grignotage tout au long de la journée est néfaste pour les dents. Les bactéries présentes dans la bouche (notamment les streptococcus mutans) transforment le sucre contenu dans les aliments solides ou liquides en acide. Cette acidité participe à la déminéralisation de l'émail.

Ce phénomène est contrebalancé par la salive, qui apporte des minéraux et neutralise l'acidité par sa composition riche en bicarbonates.

Si vous grignotez, la salive n'a pas le temps de jouer son rôle de tampon et de reminéralisation. Les dents restent ainsi toute la journée dans un « bain » acide.

QUE FAIRE?

Se brosser les dents après chaque prise alimentaire ou au minimum se rincer la bouche après chaque prise alimentaire.



Consulter un dentiste dès le début de la grossesse doit être un réflexe. Depuis avril 2014, chaque femme enceinte bénéficie d'un examen bucco-dentaire totalement pris en charge par l'Assurance Maladie au 4^{ème} mois de grossesse.

N'oubliez pas de signaler à tout professionnel de santé votre état et précisez votre terme. Les soins et les traitements seront ainsi adaptés.

N'hésitez pas à consulter le site www.ufsbd.fr et la chaine YouTube de l'UFSBD & www.pie<u>rrefabre.oralcare.com</u> pour retrouver tous ces conseils.









RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR UNE **BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE**



2 brossages par jour matin et soir endant 2 minutes

L'utilisation d'un dentifrice fluoré



Une visite au moins 1 fois par an chez le dentiste, et ce dès l'âge d'1 an



ET EN COMPLÉMENT



Le bain de bouche comme complément

d'hygiène

807749—MARS 2018