

Des dents saines pour la femme enceinte et son bébé

Brochure d'information
de la Société suisse
des médecins-dentistes SSO

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO





Des dents saines durant la grossesse

La grossesse met tout le corps à rude épreuve, y compris vos dents. Mais, grâce à une hygiène dentaire adéquate, à une alimentation équilibrée et à des contrôles réguliers, vos dents et vos gencives resteront saines même durant cette phase exaltante de votre vie.

La gingivite n'est pas une fatalité

Les modifications hormonales liées à la grossesse rendent les gencives particulièrement sensibles. L'élimination méticuleuse et quotidienne des dépôts bactériens (plaque) revêt donc une grande importance pendant la grossesse.

Demandez conseil à votre médecin-dentiste ou à votre hygiéniste dentaire pendant la grossesse pour savoir quels sont les moyens les plus appropriés pour maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire et éliminer le mieux possible la plaque dentaire qui abrite les germes pathogènes.

Voici comment éviter les lésions dentaires

Sucre = carie

La consommation fréquente de sucre entraîne la formation de caries. Veillez en particulier à ne pas consommer des en-cas contenant du sucre ni des boissons sucrées. La consommation excessive de sucre n'est d'ailleurs pas non plus bénéfique pour l'enfant. En outre, elle peut entraîner une surcharge pondérale et des caries chez la mère.

Vomissements = émail ramolli

Juste après les vomissements ou un renvoi acide, il est important de se rincer immédiatement la bouche avec de l'eau ou, mieux encore, avec un bain de bouche fluoré.

Les boissons acides abîment les dents

Les limonades, thés froids, jus de fruits et autres boissons acides abîment les dents, et cela pour deux raisons : premièrement, l'acide ramollit la surface de la dent et favorise l'érosion et, deuxièmement, le sucre nourrit les bactéries de la plaque, ce qui peut provoquer des caries.



Et le bébé ?

Une bonne hygiène bucco-dentaire tout au long de la grossesse ne réduit pas seulement le risque de carie et de gingivite pour la mère, mais elle évite également la transmission des germes de la carie au nourrisson.

Les infirmières puéricultrices, les pédiatres et les médecins-dentistes vous indiqueront volontiers les mesures à prendre pour que votre bébé ait des dents saines.



Éviter les caries

Fluorures = protection contre la carie

Pour une prévention efficace contre la carie, il faut utiliser un dentifrice fluoré et du sel de cuisine fluoré (emballage avec une bande verte).

Au besoin, votre médecin-dentiste vous recommandera aussi des mesures complémentaires comme l'application d'un gel fluoré ou des bains de bouche fluorés.

Le logo Sympadent = douceurs sans danger pour vos dents

Si vous souhaitez vous accorder quelques gourmandises occasionnelles, nous vous recommandons les produits Sympadent, facilement reconnaissables au logo du « bonhomme Quenotte » abrité sous son parapluie. Ils sont sans danger pour les dents puisqu'ils contiennent des succédanés de sucre ainsi que des édulcorants.

La plaque provoque gingivites et caries

Demandez à votre médecin-dentiste ou à un membre de son équipe de vous présenter les mesures de prévention et d'hygiène bucco-dentaire à respecter pendant la grossesse. Vous éviterez ainsi les caries et les gingivites.

Ces mesures auront également un effet positif sur la santé bucco-dentaire de l'enfant à naître.

En résumé

- De belles dents saines garantissent une meilleure qualité de vie.
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré.
- Utilisez du sel fluoré pour cuisiner.
- Les lésions dentaires sont provoquées par une consommation fréquente de sucre et de boissons acides ainsi que par un brossage des dents irrégulier.

Centres universitaires de médecine dentaire de Bâle, Berne, Genève et Zurich

ASP: Association suisse de médecine dentaire pédiatrique

SSPRE: Société suisse de médecine dentaire préventive, restauratrice et esthétique

SSGO: Société suisse de gynécologie et d'obstétrique

SSP: Société suisse de pédiatrie

kinderärzte.schweiz: Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire

ASISP: Association suisse des infirmières puéricultrices

www.sso.ch

Chef de projet: Prof. Adrian Lussi, Université de Berne

Rédaction: Marco Tackenberg, Service de presse et d'information de la SSO

Photos: iStock, Unsplash (Irina Murza)

Maquette: Definitiv Design AG

Impression: Ediprim SA