# Grossesse

North Bay Parry Sound District Health Unit
Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

Oral Health
Santé buccodentaire

myhealthunit.ca



# Grossesse

## Prenez bien soin de vos dents et de vos gencives pendant la grossesse

- L'érosion des dents, les caries et l'inflammation des gencives sont des problèmes communs pendant la grossesse.
- Vomir souvent peut amincir l'émail des dents à cause du contact répété avec les acides de l'estomac. Cela s'appelle l'érosion dentaire.
- Les dents exposées à ces acides sont plus sensibles, plus vulnérables aux caries et se brisent plus facilement.
- Pendant la grossesse, les changements hormonaux peuvent rendre les gencives rouges, enflées et les faire saigner plus facilement.

## Minimisez vos risques

- Brossez-vous les dents deux fois par jour, le matin et le soir.
- Passez la soie dentaire chaque jour.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau après avoir vomi. Attendez au moins 30 minutes avant de vous brosser les dents afin d'empêcher les acides de l'estomac de se répandre sur vos dents.
- Essayez de bien manger et de consommez moins de boissons et d'aliments sucrés.
- Si possible, continuez à consulter votre dentiste régulièrement.