

## Rincage

Le rinçage peut aider à nettoyer la bouche des aliments et des débris. Il existe différents types de rinçage pour des circonstances particulières.

1. Le rinçage à l'eau peut assainir la bouche en cas d'environnement acide. Le rinçage à l'eau est encouragé chaque fois que vous consommez des aliments ou des boissons acides.
2. Les bains de bouche antimicrobiens peuvent aider à réduire la quantité de plaque bactérienne et à prévenir la gingivite. L'utilisation d'un bain de bouche antimicrobien ne remplace pas le brossage des dents et l'utilisation du fil dentaire.



## Choses à éviter avec le bébé

- ◆ Éviter d'embrasser le bébé sur les lèvres. L'embrasser sur les lèvres peut faciliter la transmission des bactéries responsables des caries, des parents à leurs enfants.
- ◆ Le parent ou la personne qui s'occupe de l'enfant ne doit pas mettre la tétine dans sa bouche pour la nettoyer et la remettre dans la bouche de l'enfant.
- ◆ Évitez d'endormir votre bébé avec un biberon dans la bouche. Cela permet d'éviter que les sucres ne se déposent sur les dents et n'entraînent des problèmes de santé.
- ◆ Éviter de donner au bébé des boissons à forte teneur en sucres acides, comme les boissons aux fruits, les sodas et les jus de fruits, tout au long de la journée ou le soir, pour qu'il s'endorme.

## Le saviez-vous ?

- Entre le 3e et le 6e mois de grossesse, les dents de votre bébé se développent.
- Les bébés qui prennent le sein peuvent toujours avoir des caries. Le lait maternel contient du sucre et les dents de bébé doivent être nettoyées chaque jour avec un gant de toilette propre et humide.
- Il faut entre 30 et 40 minutes pour que votre bouche retrouve un pH favorable après avoir bu une boisson au pH très acide.
- Il existe des sucres liquides et des sucres collants. Les sucres liquides tels que les sodas et les jus de fruits doivent être consommés avec une paille pour contourner les dents. Rincer la bouche à l'eau après avoir bu ces boissons peut aider à l'assainir. Les sucres collants, tels que les bonbons, peuvent rester dans la bouche plus longtemps que les sucres liquides.
- Mâcher un chewing-gum sans sucre contenant du xylitol peut stimuler le flux salivaire après les repas et aider à prévenir les caries en réduisant les acides de la plaque dentaire et en renforçant les dents.



### Références :

1. Association dentaire américaine. (2019). La grossesse. Consulté sur <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>
- 2 Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7e édition). New Jersey : Pearson Education.

Date de création : 4 février 2020

# Soins dentaires pour les femmes enceintes

Il est extrêmement important de prendre soin de sa santé générale pendant la grossesse. La santé dentaire est tout aussi importante et peut affecter la santé de votre bébé en développement.



## Conseils de santé bucco-dentaire pendant la grossesse

- Si vous vomissez, rincez-vous la bouche avec de l'eau pour éliminer les acides nocifs qui peuvent affecter vos dents.
- Surveillez les symptômes de douleur ou de sensibilité dentaire lorsque vous mangez des aliments chauds ou froids.
- Consultez votre médecin avant de prendre des médicaments contre les douleurs dentaires ou les nausées.
- Des visites régulières chez le dentiste sont recommandées pour un nettoyage et un contrôle professionnels.
- Remplacez les sucreries par des fruits et des légumes frais.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré. Grignotez avec modération.
- Évitez le tabac, l'alcool et les substances nocives.
- À retenir : Brossez-vous les dents, utilisez du fil dentaire et rincez-vous les dents.

## Gingivite de grossesse

Les hormones sont la cause la plus fréquente de cette forme légère de maladie des gencives qui touche les femmes enceintes.

- Gencives enflées et rouge vif
- Sensibilité des gencives au toucher
- Saignement accru des gencives
- S'atténue après l'accouchement



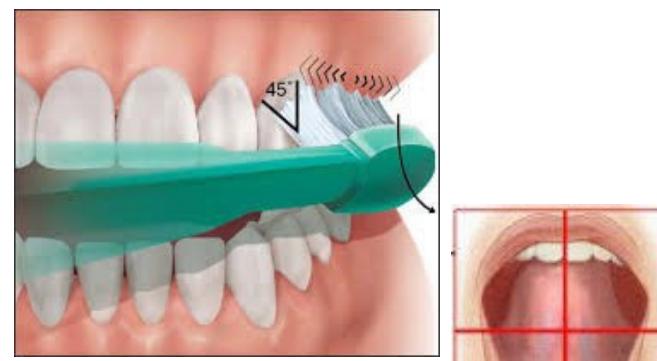
## Risque accru de développement de caries pendant la grossesse

- Les nausées et les vomissements peuvent laisser de l'acide gastrique sur les dents, ce qui entraîne leur érosion.
- Sucer des friandises, les fringales et les grignotages fréquents d'hydrates de carbone raffinés entre les repas peuvent augmenter le risque de développement de caries.
- L'augmentation des nausées ou du réflexe nauséux peut retarder les soins bucco-dentaires quotidiens pendant la grossesse.

## Technique de brossage des dents

Le brossage permet d'éliminer la plaque dentaire, les aliments et les taches de la cavité buccale. Le brossage doit être effectué deux fois par jour, matin et soir.

1. Commencez par utiliser une brosse à dents souple, orientée à un angle de 45 degrés, les pointes de la brosse étant dirigées vers le tissu gingival.
2. En exerçant une très légère pression, les poils de la brosse sont agités dans le tissu.
3. Chaque quadrant de la bouche peut être brossé pendant 30 secondes, soit un total de 2 minutes pour l'ensemble de la bouche.



## Technique du fil dentaire

Les suppléments de fil dentaire et le brossage quotidien permettent d'éliminer la plaque et les aliments dans les zones difficiles d'accès entre les dents, et de prévenir l'accumulation de tartre, de contrôler les saignements et de réduire la mauvaise haleine.

Il existe différents types de méthodes d'utilisation du fil dentaire, comme le fil de soie et les curettes de fil dentaire.



1. Pour mesurer le fil dentaire, prenez l'intervalle entre le majeur et le coude.
2. Enroulez la plus grande partie du fil autour du majeur et le reste du fil autour du même doigt de la main opposée.
3. En effectuant un mouvement de balancier, faites glisser doucement le fil dentaire entre les dents. Une fois passé le point de contact (là où les dents se touchent), créez une forme de C en serrant la dent et en faisant glisser le fil de haut en bas jusqu'à ce que la surface soit propre.  
Répétez l'opération des deux côtés de la papille.

