

## COMMENT CONSERVER DE BONNES DENTS PENDANT LA GROSSESSE ?

### Les dents des femmes enceintes sont-elles plus fragiles ?

Non, pas plus qu'avant mais il faut garder de bonnes habitudes d'alimentation et d'hygiène bucco-dentaire en utilisant une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré. Pour une santé bucco-dentaire optimale, penser à se brosser les dents après chaque repas, soit 3 fois par jour.

### Les nausées qui entraînent des vomissements et le grignotage : deux situations dangereuses pour les dents ? »

Les vomissements répétés fragilisent les dents du fait de l'acidité qui à terme peut provoquer des caries. Penser à bien se rincer la bouche avec du bicarbonate de sodium (une cuillère à café dans un verre d'eau) ou avec un bain de bouche fluoré sans alcool, ou au minimum à l'eau claire, et surtout attendez 30 minutes avant de vous brosser les dents car l'émail de vos dents est fragilisé.

*Parallèlement, essayez de limiter le grignotage et les sodas, même lights, (qui sont également acides) qui favorisent les déminéralisations de l'émail et bien sûr l'alcool.*

### Les gencives qui se mettent à saigner, est-ce normal ?

Oui, les changements hormonaux qui interviennent durant la grossesse rendent vos gencives plus sensibles à la plaque dentaire. Donc, plus que jamais, veiller à bien vous brosser les dents et les gencives, et compléter vos brossages éventuellement avec un bain de bouche sans alcool. Dès le début de la grossesse, prenez rendez-vous chez le dentiste. Il contrôlera les dents, les gencives et procédera, si nécessaire, à un détartrage, éliminant ainsi l'un des facteurs d'irritation et de fragilisation des gencives. Il vous recommandera des mesures d'hygiène adaptées.

### Peut-on faire soigner ses dents durant la grossesse ?

Oui, une visite de contrôle chez le chirurgien-dentiste s'impose dès le début de la grossesse et des soins peuvent tout à fait être réalisés. La période idéale pour les soins se situe

entre le 4<sup>ème</sup> mois et le 8<sup>ème</sup> mois, mais toute urgence peut être gérée en dehors de cette période. Les traitements complexes (chirurgie, prothèses, etc...) seront de préférence à reporter après la naissance de l'enfant.



**Amalgames dentaires :** Suite à la Convention de Minamata, entrée en vigueur le 16 août 2017, et de sa ratification par l'Union européenne, de nouvelles interdictions sont entrées en vigueur au 1<sup>er</sup> juillet 2018 pour :

- > les enfants de moins de 15 ans
- > les femmes enceintes
- > les femmes allaitantes

Depuis février 2024 chaque femme enceinte bénéficie d'un examen bucco-dentaire au 4<sup>ème</sup> mois de sa grossesse, [Ameli.fr](https://www.ameli.fr), avec prolongation de cette examen jusqu'au sixième mois après l'accouchement. Cet examen est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

### Enceinte, au cours des soins, le chirurgien-dentiste peut-il faire des radiographies ?

En général, les radiographies sont à limiter au maximum durant la grossesse. Toutefois, si elles s'avéraient nécessaires pour un diagnostic, elles pourraient être réalisées sans risque en utilisant une protection en plomb.

### Lors de soins bucco-dentaires, le chirurgien-dentiste peut-il me faire une anesthésie locale ?

Oui, le dentiste pourra réaliser une anesthésie locale, il choisira un produit adapté en cas de grossesse.

#### Le conseil de l'UFSBD

*N'oubliez pas de signaler à votre chirurgien-dentiste que vous êtes enceinte, en lui précisant votre nombre de mois de grossesse.*



COMMENT CONSERVER DE BONNES DENTS PENDANT LA GROSSESSE ?

## LES RECOMMANDATIONS BUCCO-DENTAIRES DE L'UFSBD POUR LES FEMMES ENCEINTES

	<b>3 brossages par jour</b> pendant <b>2 minutes</b>
	L'utilisation d'un <b>dentifrice fluoré</b>
	Le <b>nettoyage</b> <b>interdentaire</b> avant le brossage
	Au moins <b>une visite</b> chez le <b>dentiste</b> au cours de la grossesse
	Une <b>alimentation</b> <b>équilibrée</b> sans grignotage entre les repas

### ET EN COMPLÉMENT

	La mastication d'un <b>chewing-gum sans</b> <b>sucres</b> après chaque prise alimentaire
	Le <b>bain de bouche</b> <b>sans alcool</b> comme complément d'hygiène

