

Mes dents, Ma grossesse

Pourquoi prendre soin de mes dents pendant la grossesse ?



Pendant la grossesse, les femmes ont plus souvent des **problèmes de gencives** (saignements) et des **caries**.

Cela entraîne des **douleurs**, des **difficultés pour mâcher et parfois pour dormir** ; et cela peut avoir des conséquences plus graves :

- augmentation de la **tension artérielle**
- perte du bébé avec une **fausse couche**
- **bébé** de petit poids de naissance, donc plus **fragile**
- **accouchement prématuré**

Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.69
mesdentsmasante@ass.nc

mes
dents
ma
santé



Prendre soin de mes dents pendant la grossesse

1

J'ai une bonne hygiène dentaire :

- Je me brosse les dents au moins 2 fois par jour avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré.
- En cas de vomissement ou de remontées acide, je me rince la bouche avec de l'eau et j'attends 30 minutes avant de me brosser les dents.
- Si j'ai des nausées en me brossant les dents, je me passe du dentifrice sur les dents avec le doigt, et je laisse 2 minutes avant de rincer.



2

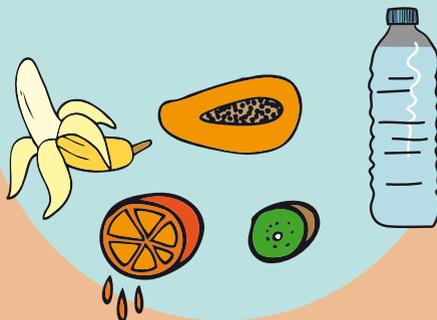


Je vais chez le dentiste :

Tous les soins dentaires sont autorisés pendant la grossesse.

3

Si j'ai faim entre les repas,
je bois de l'eau
et je mange des fruits.



De la naissance aux premières dents

Je prends soin des dents de lait de mon bébé
car elles sont fragiles. Ces dents vont lui permettre de **mâcher ses aliments**, et de **prononcer ses premiers mots**.

1

**Je donne
à mon bébé des
boissons SANS SUCRE.**

Bébé boit de l'eau autant qu'il
veut entre les biberons,
ou
des tisanes (citronnelle,
fleurs d'oranger,...)
sans sucre.

2

**Si j'allaite
mon bébé,** le

lait maternel suffit
à apporter l'eau et les
éléments nécessaires
pour mon bébé
jusqu'à 6 mois.

3

**J'apprends à mon bébé à
s'endormir sans biberon.**

Le sucre naturel ou ajouté du lait
et des jus peut entraîner des caries,
les dents s'effritent. Votre tout petit
a mal aux dents, il dort mal et a
des difficultés pour manger et
parler.



Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.69
mesdentsmasante@ass.nc

mes
dents
ma
santé



Pour protéger mon bébé des microbes qui sont dans ma bouche :

J'évite

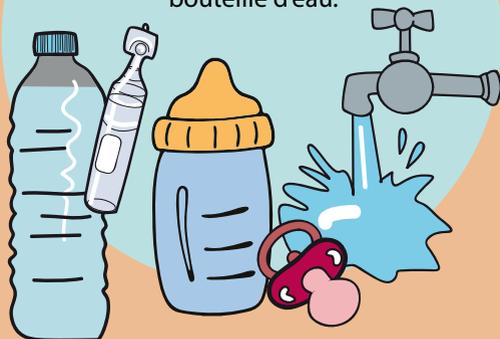
- de mettre sa tétine ou sa cuillère dans ma bouche,
- de prémâcher ses aliments,
- de l'embrasser sur la bouche.

Voici ce que je peux faire :

Je vérifie la température du plat de bébé avec le dos de ma main ou la face interne du poignet.



Je rince la tétine et le biberon uniquement avec de l'eau. En balade, j'utilise une dosette de serum physiologique ou une bouteille d'eau.



Je mixe les aliments de bébé avec une fourchette, un moulin à légumes ou un mixeur.



Le brossage des premières dents

Je prends soin des dents de lait de mon bébé
car elles sont fragiles. Ces dents vont lui permettre de **mâcher ses aliments**, et de **prononcer ses premiers mots**.

Qui ?

- Avant 3 ans : je brosse les dents de mon enfant
- Après 3 ans : je l'aide à se brosser
- A partir de 6 ans, je surveille qu'il se brosse les dents.



Quelle brosse à dents ?

- Une brosse à dents de taille adaptée pour l'âge de mon enfant (âge noté sur l'emballage).



Quel dentifrice ?

- Avant 2 ans : sans dentifrice, juste avec de l'eau.
- Après 2 ans : avec un dentifrice au fluor adapté à l'âge de mon enfant (âge noté sur l'emballage).



Quand ?

- Avant 2 ans : le soir.
- Après 2 ans :



matin



midi

si possible



soir

Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.69
mesdentsmasante@ass.nc

mes
dents
ma
santé



Je donne de bonnes habitudes alimentaires à mon enfant.

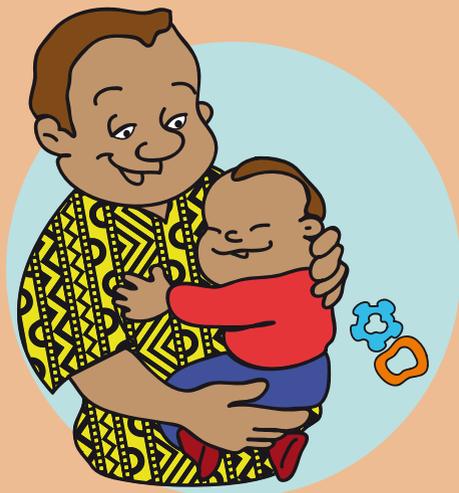
Dès qu'il a diversifié son alimentation (à partir de 6 mois) :

- Je lui propose à manger à heures régulières.
- Je privilégie les fruits, les légumes, les tubercules.
- Je cuisine sans sel.
- J'évite les aliments gras, sucrés et salés (comme les gâteaux, les bonbons, les biscuits apéritifs, les chips, ...).

En donnant de bonnes habitudes alimentaires à mon enfant, je lui apprends à reconnaître et à apprécier une alimentation saine, en le protégeant des caries et de l'obésité.



Je soulage bébé quand ses dents poussent.



- Je lui masse les gencives avec de l'eau ou avec un gel pour les dents.
- Je donne à bébé un anneau froid ou un gant de toilette propre à mâcher.
- Je demande conseils à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je prends bébé dans mes bras quand il pleure.

Dès l'âge de 3 ans, j'emmène mon enfant chez le dentiste, il lui apprendra tous les secrets pour garder de belles dents toute sa vie.

