



La santé  
buccodentaire pendant  
la grossesse

# Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest

## Conseils généraux

1. Brossez-vous les dents pendant deux minutes, au moins deux fois par jour.
2. Utilisez une quantité de la taille d'un pois de dentifrice au fluorure.
3. Il est très important de se brosser les dents avant d'aller au lit; les morceaux de nourriture, le sucre ou les bactéries qui restent sur vos dents toute la nuit peuvent causer des caries.
4. Passez la soie dentaire une fois par jour pour nettoyer les endroits que la brosse ne peut pas atteindre entre les dents.
5. Remplacez votre brosse à dents tous les trois mois ou plus tôt si les soies commencent à être usées.

**Pourquoi?** Les caries, les maladies des gencives et une grande consommation d'aliments et de boissons sucrés peuvent affecter votre santé et celle de votre bébé. Plus vous vous brossez les dents et passez la soie dentaire souvent dans la journée, moins vous aurez de risques de développer des caries ou une maladie des gencives. En outre, manger sainement et maintenir une bonne hygiène buccodentaire au quotidien vous gardera en santé, vous et votre bébé.

## Pendant la grossesse

Voici certains symptômes que vous pourriez développer :

- Gencives enflées, douloureuses ou qui saignent.
- Nausées du matin, vomissements ou reflux gastriques. Cela augmente vos risques d'érosion de l'émail, de sensibilité des dents et de caries. Rincez-vous la bouche avec de l'eau et attendez 30 minutes avant de vous brosser les dents.
- Fringales. Manger des aliments sains et limiter la consommation d'aliments et de boissons sucrés est important, tant pour vous que pour le bébé.
- Il est important de consulter un professionnel de la santé buccodentaire pendant la grossesse; on recommande de le faire dans les trois premiers mois. N'oubliez pas de mentionner que vous êtes enceinte.

**Pourquoi?** Les changements hormonaux qui surviennent pendant la grossesse augmentent les risques de développer des caries ou une maladie des gencives. Consulter un professionnel de la santé buccodentaire au début de votre grossesse permettra de détecter ou de traiter tout problème rapidement, de vous assurer que vous avez de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire et de poser vos questions.

Pour obtenir des conseils,  
des astuces et des ressources, visitez le

**[www.gov.nt.ca/dents](http://www.gov.nt.ca/dents)**

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, contactez-nous : **1-855-846-9601**

