

TOUT SAVOIR SUR L'HYGIÈNE BUCCALE

POUR LA FUTURE MAMAN

Pendant la grossesse, votre taux d'hormones augmente. Chez certaines femmes, les gencives deviennent plus rouges, gonflées et saignent plus facilement lors du brossage. Ces symptômes indiquent une hypersensibilité à la plaque dentaire, causée par un taux élevé de progestérone dans l'organisme. L'inflammation des gencives pendant la grossesse est également appelée gingivite de grossesse¹.

Elle touche 60 % à 70 % des femmes enceintes, souvent sans provoquer de douleurs².

En outre, durant la grossesse, tous les ligaments du corps sont plus distendus, et il arrive que les dents et les molaires se déchaussent. Cela se résorbe naturellement après l'accouchement.

ALIMENTATION

- Ayez une alimentation variée.
- Essayez de vous en tenir à trois repas principaux et quatre en-cas sains.
- Essayez en outre de réfréner vos envies de sucré, afin de ne pas accroître le risque de caries.
- Les dents de lait de votre enfant se forment déjà dans l'utérus. Veillez donc à assimiler suffisamment de calcium pendant votre grossesse.
- Limitez la consommation de café, de thé, de cola et de sel, car ces produits accroissent l'excrétion du calcium via l'urine et ne favorisent pas la blancheur de la dentition.

CONTRÔLE CHEZ LE DENTISTE

- Avant la grossesse, il est recommandé de faire un contrôle chez le dentiste, et de s'y rendre au moins une fois pendant la grossesse.
- Pendant la grossesse, la meilleure période pour une visite chez le dentiste se situe entre le quatrième et le sixième mois.
- Tout traitement comportant un quelconque risque est généralement reporté après l'accouchement.
- Pendant la grossesse, les anesthésies, les antidouleurs et les antibiotiques ne sont administrés qu'en cas de nécessité absolue.

COMMENT ÉVITER LA GINGIVITE DE GROSSESSE ?

- Utilisez une brosse à dents électrique, qui élimine jusqu'à 100 % plus de plaque dentaire qu'une brosse à dents manuelle classique.
- Brossez-vous les dents avec Oral-B Pro-Expert Premium Protection des Gencives. Ce dentifrice améliore l'état de la gencive en 4 semaines, limite la prolifération bactérienne et vous protège des problèmes de gencives.
- Utilisez régulièrement du fil dentaire Oral-B Premium Floss.

Oral-B®

PRO-EXPERT PREMIUM



¹ Source : allesoverhetgebit.nl

² Source : mens-en-gezondheid.infonu.nl