

Informer et prévenir

Pendant la grossesse, la femme enceinte :

⇒ peut développer des **comportements à risque** : alimentation plus sucrée, grignotage, moindre observance au brossage.

⇒ présente des **gencives plus sensibles**, c'est-à-dire qui s'inflament plus vite (gonflement, saignement), en raison des variations hormonales.

Allez voir votre chirurgien-dentiste, qui pourra :

⇒ vous informer des modifications buccales durant la grossesse

⇒ vous prescrire le matériel d'hygiène orale adéquat

⇒ vous enseigner les techniques d'hygiène orale adéquates

⇒ assurer le suivi.



DÉPISTAGE ET SOINS



Vous pouvez bénéficier du dépistage des maladies de la gencive et des dents grâce au Bilan Bucco-Dentaire de l'Assurance Maladie réalisable à partir du 4^{ème} mois et pris en charge à 100 %.

Les autres soins sont pris en charge par l'assurance maladie à 100 % à partir du 6^{ème} mois jusqu'à 12 jours post-partum.

PRÉVENIR AVEC UNE BONNE HYGIÈNE



La santé orale c'est :

⇒ **une bonne hygiène orale**

2 brossages/jour pendant 2 à 3 minutes avec une brosse à dents souple, manuelle ou électrique, des brossettes interdentaires et une technique adaptée.

⇒ **une bonne hygiène de vie au quotidien**

Alimentation équilibrée répartie sur 3 à 4 repas, activité physique régulière, bonne gestion du stress, pas de consommation de tabac ou d'alcool.

À RETENIR : LES TROIS POINTS ESSENTIELS !

1 visite chez le dentiste lors de la grossesse

2 brossages / jour pendant 2 minutes

3 repas équilibrés/jour