

# Recommander les soins bucco-dentaires en toute sérénité

## Conseils de l'hygiéniste dentaire

Edition 3: la grossesse

### La grossesse et la santé bucco-dentaire – au profit de la mère et de l'enfant

#### Les caries

Pendant la grossesse, la salive change à la fois en terme de quantité et de composition. La salivation est réduite, le pH de la salive baisse et la salive est plus visqueuse. Ces changements induisent une diminution du pouvoir naturel de protection de la salive, ce qui, à son tour, induit un risque carieux accru.

De plus, l'alimentation des femmes enceintes est fréquemment influencée par une envie de sucré, ce qui favorise le développement de caries.



#### Prévention

- *Se brosser les dents 2 à 3 fois par jour, avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré.*
- *Une fois par jour – idéalement avant d'aller se coucher – procéder à un nettoyage interdentaire minutieux avec des accessoires d'hygiène dentaire adaptés et personnalisés.*
- *En cas de consommation entre les repas, se brosser également les dents après cela ou se rincer au moins la bouche à l'eau.*
- *Favoriser une alimentation saine et équilibrée. En particulier, essayer de limiter les envies de sucré. Préférer la consommation de sucré sous forme de fruits rafraîchissants plutôt que de friandises.*

#### L'érosion

De nombreuses femmes souffrent de vomissements durant leur grossesse, surtout au début. Les dents sont alors exposées à l'acide gastrique, agressif et particulièrement acide, et ce dernier attaque les dents (l'émail dentaire et la dentine).

#### Prévention

- *Se rincer abondamment la bouche, immédiatement après avoir vomi.*
- *Utiliser ensuite un bain de bouche fluoré ou appliquer un gel fluoré.*

#### Inflammations de la gencive et du parodonte

En raison des changements hormonaux, les femmes enceintes sont particulièrement sujettes aux inflammations de la gencive (gingivites) et aux inflammations du parodonte (parodontites).

Les tissus de la bouche réagissent de façon très sensible aux moindres quantités de dépôt (biofilm/plaque dentaire ainsi que tartre). Ce sont des bactéries de la cavité buccale qui forment ces dépôts à partir de résidus alimentaires. Des substances sont émises à partir de cette plaque, dans la gencive, et y déclenchent une inflammation.

La gencive saigne lors du brossage. De peur de mal faire, l'hygiène buccale est alors souvent négligée. Ceci ne fait que favoriser l'inflammation, pouvant finalement mener à une atteinte des tissus adjoints, tels que l'os de la mâchoire (l'os alvéolaire). Le cas échéant, l'os alvéolaire se dégrade et on parle alors de parodontite. Etant donné que la plupart des parodontites se déroule sans douleur, les personnes touchées ne sont interpellées que tardivement. Sans traitement, une parodontite mène à la perte de dents. Lorsqu'une parodontite est déjà existante en début de grossesse, elle va, dans tous les cas, s'aggraver au cours de la grossesse.



### ■ Un risque pour l'enfant pas encore né

Différentes études démontrent une relation entre des maladies parodontales de la mère et des naissances précoces de bébés prématurés au poids insuffisant.

### ■ Prévention

- *Se brosser les dents 2 à 3 fois par jour, avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré.*
- *Une fois par jour – idéalement avant d'aller se coucher – procéder à un nettoyage interdentaire minutieux avec des accessoires d'hygiène dentaire adaptés et personnalisés.*
- *Des contrôles réguliers et des détartrages professionnels chez une hygiéniste dentaire pour parvenir à éviter et prévenir les parodontites ou du moins pouvoir détecter et traiter celles-ci de façon précoce et même avant une grossesse prévue.*

### Le traitement durant la grossesse

En raison de la nausée fréquente en début de grossesse et d'éventuelles difficultés de la future maman à s'allonger en fin de grossesse (lorsque la femme enceinte est couchée sur le dos, la matrice peut appuyer sur des vaisseaux sanguins majeurs), le 2<sup>ème</sup> trimestre s'est avéré être le moment idéal pour un traitement durant la grossesse.

### De façon générale

**Il est indispensable que la future maman procède à une hygiène buccale quotidienne et soigneuse. Des contrôles réguliers avec un détartrage professionnel et des instructions à l'hygiène buccale individuelles, en particulier avant une grossesse prévue, préviennent les maladies de la cavité buccale et garantissent une bonne santé bucco-dentaire au profit de la mère et de l'enfant.**

**Car: «Une dent par enfant» – ce fût une fois, mais n'a plus raison d'être.**

Un projet de

**Swiss Dental Hygienists**

Avec l'aimable soutien de

