

- 1** Bon nombre d'entre nous connaissent le proverbe allemand: «Chaque enfant coûte une dent». Il y a longtemps que ce n'est plus vrai. Quiconque se préoccupe intensivement de sa santé buccale pendant la grossesse – et fait examiner ses dents de préférence dès qu'un enfant est désiré et, le cas échéant, les fait traiter – peut se réjouir de ses belles dents saines également après la naissance.
- 2** Maintenant, soignez vos dents de manière particulièrement rigoureuse. Car les dents malades de la mère peuvent également avoir des répercussions négatives sur l'enfant.
- 3** Alimentez-vous sainement – par exemple avec des produits à base de céréales complètes, beaucoup de légumes et de fruits frais. Cela vous permettra non seulement de fournir tous les nutriments importants à votre organisme, mais également à vos dents. Dans la mesure du possible, vous devriez éviter les snacks et les collations sucrées à cause du risque de caries.
- 4** Le risque de caries est particulièrement élevé durant les premiers mois de la grossesse – à cause des crises de fringale sucrées ou aigres et d'une modification de la composition de la salive. Une hygiène buccale rigoureuse est, par conséquent, particulièrement importante à ce moment.
- 5** Quiconque a tendance à avoir des caries peut utiliser une gelée contenant du fluorure une fois par semaine à domicile en tant que protection ou faire appliquer un vernis fluoré sur les dents par le dentiste.
- 6** En raison des modifications hormonales, les femmes enceintes ont plus tendance aux inflammations des gencives et aux dépôts dentaires. Par conséquent, les nettoyages dentaires professionnels (NDP) sont à recommander pendant la grossesse.
- 7** Si une parodontite (affection inflammatoire des tissus qui entourent les dents) n'est pas traitée pendant la grossesse, cela n'est pas seulement néfaste pour la santé buccale, mais, comme le supposent les spécialistes, augmente également le risque de complications tels que les naissances prématurées. Un diagnostic et un traitement précoces – dans le cas idéal, dès la planification d'une grossesse – peuvent considérablement réduire ce risque.
- 8** Vous souffrez de nausées? Rincez-vous soigneusement la bouche avec de l'eau après avoir vomi car l'acide gastrique attaque l'émail des dents. Ensuite, utilisez un dentifrice ou une solution de rinçage buccal contenant du fluorure. Attendez une demi-heure avant de vous brosser les dents.
- 9** Lorsque le brossage des dents entraîne également une envie de vomir: essayez quand même avec précaution. Il est souvent utile d'utiliser une brosse à dents douce et à petite tête.