vous accompagner

Prenez votre santé bucco-dentaire en main

Future maman

www.msa.fr

santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

Les organismes d'assurance maladie et les chirurgiens-dentistes ont souhaité placer les femmes enceintes au cœur d'un nouveau dispositif de prévention bucco-dentaire.
Les femmes enceintes ont désormais la possibilité, à compter du 4e mois de la grossesse, de bénécifier d'un examen de dépistage bucco-dentaire entièrement pris en charge sans avance de frais.

Conseils utiles pendant la grossesse

Des difficultés à maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire favorisent l'accumulation de plaque dentaire et donc l'apparition des caries et des problèmes de gencives.
Des études [1] ont suggéré que des maladies bucco-dentaires pourraient augmenter le risque d'accouchement prématuré.

Les caries

- Ne négligez pas votre brossage (après chaque prise alimentaire pendant 2 minutes).
- Évitez de grignoter entre les repas et suivez attentivement les conseils alimentaires qui vous sont donnés.
- Utilisez un dentifrice fluoré (1 500 à 5 000 ppm).
- Utilisez une brosse à dents souple, renouvelée tous les 3 mois.

(1) Vergnes Jean-Noël et al., Revue de Santé Publique 2013/3 vol. 25 - p.281-292.

Les attaques acides

L'émail est attaqué par l'acide provenant des vomissements quelquefois fréquents les premières semaines et des reflux gastriques les dernières semaines de grossesse.

- Évitez de vous brosser les dents immédiatement après des vomissements, l'émail étant alors fragilisé. Il est plus judicieux de faire un rinçage soigneux à l'eau ou au bain de bouche sans alcool (bicarbonaté ou fluoré).

L'alimentation

Les habitudes alimentaires sont souvent bouleversées (grignotage, envie d'une alimentation plus sucrée) entraînant un fractionnement de vos repas.

- En cas d'impossibilité de brossage efficace et régulier, il

est conseillé de mastiquer des chewing-gums sans sucres ou d'effectuer un simple rinçage à l'eau.

- Limitez les boissons sucrées et privilégiez la consommation d'eau.

Les gencives

Très souvent, pendant la grossesse, les gencives sont rouges, gonflées, douloureuses et saignent facilement.

Ces saignements ne doivent pas être négligés car non traités ils peuvent avoir une répercussion sur le déroulement de votre grossesse.

- Le maintien d'une bonne hygiène bucco-dentaire associé à l'utilisation de bains de bouche sans alcool vous aidera à retrouver des gencives saines.

Les comportements à risque

◗ **Alcool :** il est recommandé de vous abstenir de toute consommation d'alcool dès le début de votre grossesse et pendant toute sa durée. Les risques de malformations et de déficiences mentales pour votre futur bébé sont importants.

◗ **Tabac :** outre les problèmes inhérents à la consommation de tabac (mauvaise haleine, altération du goût, risques de cancer, problèmes de gencives…), les dangers pour votre futur enfant sont prouvés (retard de croissance, altération du développement cérébral, …).

◗ **Drogues et antidépresseurs :** la consommation de ces produits peut être responsable de malformations chez le fœtus. Chez vous, une sécheresse buccale, des mycoses peuvent facilement apparaître.

ATTENTION : n'hésitez p*as à consulter votre chirurgien-dentiste dès réception de votre invitation. Il saura évaluer si des soins bucco-dentaires s'imposent pendant votre grossesse et vous donnera tous les conseils nécessaires. Il saura vous informer, notamment, sur les anesthésies dentaires et la réalisation d'examens radiographiques, qui, contrairement aux idées reçues, ne sont pas contre indiquées pendant la grossesse.*

La MSA mène de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.

Réf. : 11535-14- CCMSA - Conception : Corps&co - Crédits photos : Sborisov/Istockphotoo ; Sylvain Cambon - CCMSA Image

santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore