

Chaque jour, vous êtes au contact d'enfants ou d'adultes et vous pouvez leur transmettre des informations utiles et essentielles pour leur santé bucco-dentaire. Une bonne santé dentaire a des répercussions sur la santé au global et une bonne hygiène bucco-dentaire peut éviter de grands troubles pour l'avenir.

Avec ces modules de formation, recevez les informations essentielles à transmettre !



ATELIER 4

Spécial femmes enceintes et futures mamans

Lorsque l'on attend un bébé, le corps subit des changements hormonaux qui ont des incidences sur la santé des dents de la maman et des gencives.

Ceux-ci génèrent naturellement des modifications alimentaires (grignotage, envie de produits plus sucrés, plus acides). Les nausées ou vomissements peuvent également être responsables d'un risque de caries plus élevé.

Les modifications hormonales rendent la gencive plus sensible à la plaque dentaire. La gencive peut devenir rouge, gonflée et saigner facilement : c'est ce que l'on appelle la gingivite gravidique.

Les bonnes habitudes pendant la grossesse

4 conseils pratiques pour les futures mamans

- 1 Une hygiène bucco-dentaire irréprochable



2 Limiter le grignotage et privilégier les aliments avec un apport en calcium et autres sels minéraux (produits laitiers, poissons gras riches en vitamine D comme le saumon, maquereaux, sardines), légumes secs et viande riche en fer.



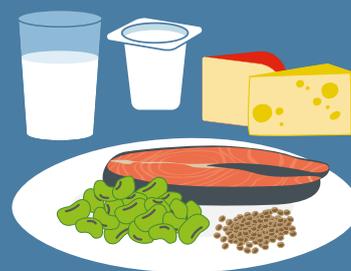
- 3 En cas de nausées, rincer vos dents à l'eau en priorité pour ne pas fragiliser l'email de vos dents.



- 4 Une visite chez le dentiste en début de grossesse. Dans certains pays comme en France, la femme enceinte bénéficie gratuitement d'un suivi chez le dentiste, à partir du 4^{ème} mois de grossesse et jusqu'à 12 jours après l'accouchement.



Un bébé en bonne santé



Une alimentation équilibrée et notamment sur les apports en calcium et autres sels minéraux peut également avoir un effet sur la qualité des dents des enfants à naître car ces sels minéraux peuvent passer dans le sang de l'enfant.

Questions fréquentes



Puis-je me faire soigner les dents pendant la grossesse ?

Presque tous les soins dentaires peuvent être pratiqués chez la femme enceinte.



Est-ce que je peux avoir une anesthésie pendant ma grossesse ?

L'anesthésie locale administrée lors d'un traitement dentaire ne présente aucun danger pour le fœtus ni pour la maman, peu importe le trimestre de la grossesse.



Est-ce que l'on peut m'arracher une dent ?

Se faire extraire une dent pendant la grossesse est possible. Le mieux est d'opter pour le deuxième trimestre en ce qui concerne les interventions dentaires non urgentes.

Nos conseils pour les 0/3 ans

Têter la sucette ou sucer le doigt ?

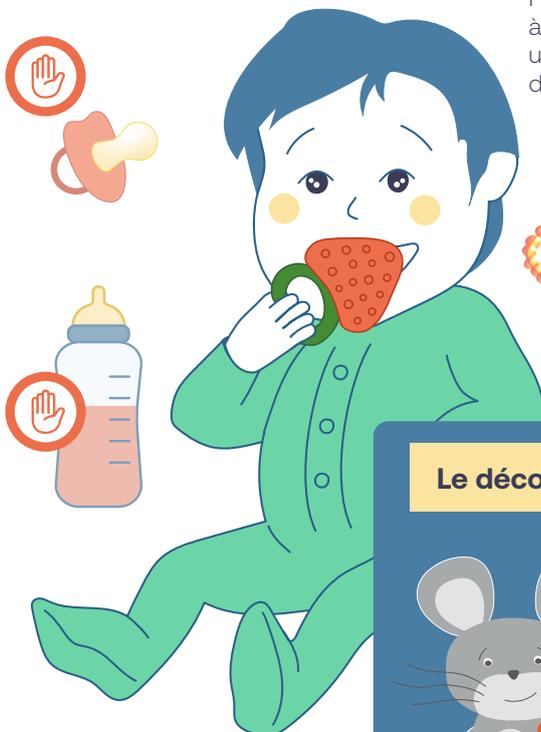
Il est important de prévenir les mamans que la succion est un geste instinctif et naturel qui rassure le bébé. Mais à long terme, la succion peut entraîner une malposition des dents et peut avoir des répercussions sur la respiration, la déglutition et l'articulation des mots. Il est conseillé d'arrêter la succion dès que possible.



L'alimentation de bébé

Il est recommandé d'être vigilant sur la multiplication des biberons sucrés (sodas, jus de fruit, chocolat), en plus des biberons de lait, qui font plaisir au bébé mais moins à sa santé bucco-dentaire. Il faut savoir que les laits infantiles en poudre ou de vache contiennent également du sucre caché.

On constate de plus en plus de caries précoces chez le jeune enfant, liées à ces mauvaises habitudes de consommation.



Les petits gestes pour soulager bébé

Les éruptions dentaires de bébés sont souvent douloureuses mais bénignes. Pour soulager bébé, masser la zone à l'aide d'un anneau de dentition. Si une inflammation importante apparaît, demander conseil à votre médecin.



Les idées reçues pour soulager les bébés :

Certains mythes ont la vie dure, notamment celui du collier d'ambre en France, dont les propriétés apaisantes n'ont jamais pu être démontrées scientifiquement et qui présente de forts risques d'étranglement.

Le décompte des dents !

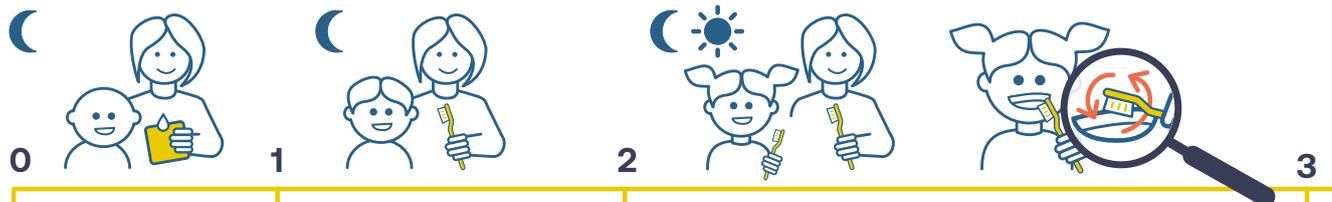


Les premières dents apparaissent à 3 ans environ, un enfant a une denture comprenant 20 dents de lait : 4 incisives centrales, 4 incisives latérales, 4 canines et 8 molaires.

A partir de 6 ans, les dents de lait tombent progressivement et à 12 ans environ, l'enfant a une denture définitive composée de 28 dents, à laquelle s'ajouteront en principe vers 18 ans 4 molaires dites « de sagesse ».

L'hygiène bucco-dentaire des petits

Il est important d'adopter dès le plus jeune âge une attention particulière au nettoyage des dents.



De 0 à 1 an, il est recommandé de passer une compresse humide sur les dents une fois par jour.

Dès 1 an, le parent brosse lui-même les dents de son enfant avec une brosse à dents et du dentifrice adaptés à son âge, avant le coucher.

À partir de 2 ans, les brossages sont à effectuer le matin, après le petit déjeuner, et le soir après le dîner.

Pour les 1-3ans, la méthode de brossage adéquate est celle des petits ronds, de la gencive vers la dent, sans oublier aucune face, en commençant par les dents du haut, puis en faisant celles du bas.



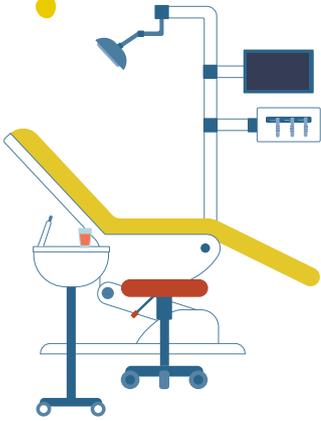
La plupart des pathologies bucco-dentaires sont bactériennes et à ce titre sont donc transmissibles... Il faut donc éviter de se prêter les brosses à dents mais aussi par exemple de goûter les aliments de ses enfants avec la même cuillère.

De bonnes dents, c'est une **bonne santé au globale** :
bonne dent, bonne énergie, bon sommeil, belle vie.

QUIZ

VRAI OU FAUX

ATELIER 4 pour valider vos connaissances



- 1** Les nausées et vomissements de la femme enceinte peuvent provoquer des caries.

VRAI FAUX

- 2** Il n'est pas utile d'aller chez le dentiste pendant la grossesse.

VRAI FAUX

- 3** Mon bébé peut boire des biberons sucrés sans risque pour ses dents.

VRAI FAUX

- 4** Dès 1 an, les parents peuvent brosser les dents de bébé avec une brosse à dents et du dentifrice adapté à son âge.

VRAI FAUX

- 5** Vers l'âge de 3 ans, un enfant a une denture définitive.

VRAI FAUX

Réponse : 1. VRAI (il faut se rincer les dents à l'eau en cas de nausées), 2. FAUX (au contraire, en début de grossesse, il est recommandé de consulter), 3. FAUX (cela peut lui provoquer des caries précoces), 4. VRAI, 5. FAUX (ce sont des dents de lait qui tomberont progressivement vers l'âge de 6 ans)