

2 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Vous et votre bébé

Félicitations

Vous êtes enceinte! Prendre bien soin de votre santé et de celle de votre bébé est certainement une de vos priorités pour les mois et les années à venir.

L'Ordre des hygiénistes dentaires de l'Ontario (OHDO) a rédigé le présent livret pour vous fournir des renseignements importants sur votre santé buccodentaire et celle de votre bébé. À titre de professionnels de la prévention, nous désirons vous aider à maintenir vos gencives et vos dents en santé pendant et après votre grossesse, et ainsi donner un bon départ à la santé buccodentaire de votre bébé.

Pourquoi la santé buccodentaire est-elle si importante? Des dents et des gencives en santé contribuent à la santé globale. Des recherches suggèrent que chez les adultes, les bactéries provenant de gencives malades peuvent circuler dans le sang vers d'autres parties du corps. Cela peut contribuer à un certain nombre de maladies graves allant de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux à la pneumonie. Des études ont également lié la maladie des gencives à des accouchements avant terme ou à l'insuffisance de poids à la naissance. C'est pourquoi il est particulièrement important pour les femmes de bien prendre soin de leur santé buccodentaire pendant la grossesse.

Les bébés peuvent également souffrir de problèmes de santé buccodentaire, y compris une percée de dents douloureuse, des infections buccales et des caries infantiles (cavités). Prévenir les cavités infantiles est très important pour que la dentition permanente se développe et se place correctement.

La bonne nouvelle pour la maman et le bébé est qu'avec des soins dentaires réguliers et une bonne hygiène buccodentaire, ils peuvent tous les deux profiter toute leur vie d'une bonne santé buccodentaire. Voici ce que vous devez savoir...

Qu'est-ce que la maladie des gencives?

La maladie des gencives se développe lors de la formation de dépôts durs et mous sur la surface des dents. Au fil du temps, une accumulation de bactéries que l'on appelle plaque se dépose sur le rebord gingival. Éventuellement, la plaque durcit sur les dents et se transforme en calcium (tartre).

Dans le cas d'une mauvaise hygiène buccodentaire, ces bactéries peuvent causer une inflammation des gencives que l'on appelle gingivite et s'infiltrer dans la gencive. Enfin, ces bactéries peuvent se propager dans l'os sous-adjacent. C'est ce que l'on appelle la parodontite. Si elle n'est pas traitée, la maladie parodontale peut entraîner la destruction complète des tissus de soutien de la dent, des abcès et même la perte de la dent.

Voici les signes avant-coureurs de la maladie des gencives :

- Gencives rouges, enflées et sensibles
- Saignement lors du brossage ou de l'utilisation de la soie dentaire
- Gencives qui se décollent de la dent
- Mauvaise haleine persistante
- Dents branlantes ou qui se séparent
- Changement dans la façon dont vos dents s'articulent.

Selon certaines estimations, jusqu'à 75 pour cent des adultes de plus de 30 ans peuvent souffrir à un certain degré de la maladie des gencives. Toutefois, en pratiquant une bonne hygiène buccodentaire, on peut contrôler et même inverser la maladie des gencives.

Table des matières

Félicitations	1
Qu'est-ce que la maladie des gencives?	1
La maladie des gencives et la grossesse	2
La santé buccodentaire pour la maman	2
La santé buccodentaire pour le bébé	3
Les années à venir	5
Votre hygiéniste dentaire	6
Notes	6

La maladie des gencives et la grossesse

Prévenir la maladie des gencives peut être bénéfique pour votre bébé...

Des recherches ont révélé que les femmes atteintes de maladie parodontale sont plus susceptibles d'accoucher prématurément. Dans une étude menée auprès de 100 femmes qui étaient enceintes ou qui avaient récemment donné naissance, les femmes souffrant d'une maladie des gencives ou de la parodontite étaient 7 fois plus susceptibles d'accoucher prématurément ou d'avoir un bébé à faible poids que celles dont les gencives étaient saines. (Par comparaison, boire et fumer pendant la grossesse augmentent les chances ou la probabilité de 2,5 fois.) Une autre étude menée auprès de 2 000 femmes a également constaté un risque accru semblable.

Quel est le lien? Les chercheurs croient que les bactéries provenant des gencives malades se propagent dans le sang tout en mangeant ou en se brossant les dents. Ces bactéries peuvent alors affecter le niveau de prostaglandines (ou PGE2), une hormone naturellement présente dans l'organisme de la femme. Lorsque le niveau de PGE2 s'élève de façon significative, normalement au cours du neuvième mois de la grossesse, le travail commence. Donc, pour les femmes souffrant d'une maladie des gencives, le niveau de PGE2 peut s'élever trop tôt et déclencher un travail prématuré.

La santé buccodentaire pour la maman

Des visites régulières chez le dentiste et une bonne hygiène buccodentaire quotidienne sont importantes tout au long de votre vie. Si vous êtes enceinte et souffrez d'une maladie des gencives, ou si vous présentez des risques élevés d'accoucher prématurément, il est particulièrement important de prendre soin de votre santé buccodentaire.

Examen d'hygiène dentaire

Visiter votre hygiéniste dentaire régulièrement est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour maintenir ou améliorer votre santé buccodentaire.

En général, tous les aspects d'une visite de routine chez l'hygiéniste dentaire sont sécuritaires pour vous et votre bébé, à moins que votre fournisseur de soins vous conseille autrement. Le deuxième trimestre est le meilleur moment pour recevoir ces soins.

Votre hygiéniste dentaire est formée pour prodiguer les soins particuliers aux femmes enceintes. Elle peut raccourcir la visite ou vous inviter à changer de position dans la chaise pour vous rendre plus confortable.

Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre de votre hygiéniste dentaire :

1. Elle commence par revoir avec vous vos antécédents médicaux. Certaines conditions médicales peuvent avoir une incidence sur votre traitement.

Informez votre cabinet dentaire dès le début de votre grossesse. Informez-le de toute préoccupation ou condition connexe. Chez certaines femmes, les hormones de grossesse peuvent aggraver les conditions existantes de la santé buccodentaire comme des gencives sensibles et des saignements gingivaux. Votre hygiéniste dentaire peut recommander des visites plus régulières lors de votre grossesse pour mieux contrôler la plaque.
2. Ensuite, votre hygiéniste dentaire examine votre tête, votre cou, votre langue, vos gencives, vos dents et d'autres régions de la bouche. Toute préoccupation sera signalée à votre dentiste ou à votre médecin.
3. Elle nettoie ensuite vos dents pour enlever l'accumulation de plaque et de calcul; c'est ce qu'on appelle le détartrage. Cela se fait à l'aide d'instruments manuels ou d'un instrument vibrant à ultrasons. Le détartrage aide à réduire les saignements et le risque que les bactéries se propagent dans le sang.
4. Votre hygiéniste dentaire peut polir certaines de vos dents pour enlever toute tache restante. Au besoin, vous pouvez obtenir un traitement de fluorure pour renforcer vos dents ou tout autre traitement qui aide à rendre vos dents moins sensibles.
5. Selon la condition de vos dents et gencives, votre hygiéniste dentaire prépare un programme d'hygiène buccodentaire pour vos soins entre les visites. Ce programme peut consister à limiter la consommation de sucre ou à cesser de fumer (fortement recommandé, particulièrement lors de la grossesse).

Entre les visites

Le programme d'hygiène buccodentaire que vous et votre hygiéniste dentaire développez doit faire partie de votre routine quotidienne pour contrôler ou inverser la maladie des gencives.

Un nettoyage en profondeur une ou deux fois par jour suffit. Moins de cinq minutes deux fois par jour est tout ce qu'il faut pour maintenir ou améliorer l'hygiène buccodentaire.

Soins généraux

- **Brossage :** placez votre brosse à un angle de 45° où la dent et la gencive se joignent. Appliquez une légère pression lorsque vous déplacez la brosse à partir des gencives. N'oubliez pas de brosser votre langue (avec ou sans dentifrice) où s'accumulent les bactéries. Vous devriez consacrer environ deux minutes chaque fois que vous brossez vos dents.
- **Soie dentaire :** enroulez 45 cm. (18 pouces) de fil dentaire autour de vos majeurs en laissant environ deux pouces entre les deux mains. Avec le pouce et l'index de chaque main, guidez le fil doucement et soigneusement entre chaque dent, en utilisant un mouvement de va-et-vient. Entourez chaque dent avec le fil en formant un « C ». Guidez le fil sous la gencive.
- **Soins additionnels :** votre hygiéniste dentaire peut aussi recommander de masser les gencives et d'utiliser un rince-bouche antibactérien.

Soins particuliers pendant la grossesse

- Si vous avez l'estomac sensible ou souffrez de nausées matinales et de vomissements pendant la grossesse, rincez votre bouche avec de l'eau tout d'abord, puis brossez vos dents avec une brosse douce. Demandez si un rince-bouche fluoré serait bon pour vous. Essayez également d'utiliser une petite brosse à dents. Pencher votre tête vers l'évier pendant le brossage peut également aider à détendre la gorge et permettre de dégager la salive.
- Si vous mangez plus souvent ou avez des envies sucrées inhabituelles, vous pouvez courir de plus grands risques de caries (cavités). Au lieu de manger des collations sucrées comme des bonbons ou biscuits, inclure dans votre alimentation une plus grande quantité de fruits et de légumes frais et crus.

La santé buccodentaire pour le bébé

En général, nous n'associons pas les cavités et les maladies des gencives avec les bébés. Mais en fait, les maladies buccodentaires commencent très tôt; à partir du moment où les bactéries commencent à vivre dans la cavité buccale.

Dès que les nouvelles dents apparaissent (que l'on appelle « éruption dentaire ») et que le régime alimentaire de l'enfant ressemble plus à celui d'un adulte, les bactéries continuent de produire des acides et des toxines qui sont nocives pour les tissus durs et mous dans la bouche.

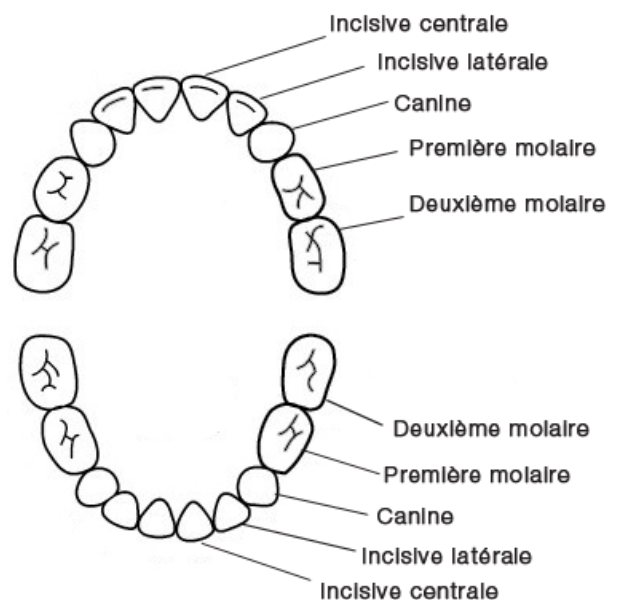
Au moment de l'adolescence, tous les enfants ont déjà subi une forme quelconque de maladie infectieuse buccodentaire.

Les premières dents

Les premières dents (appelées « première dentition ») sont la clé d'une dentition saine d'un adulte. La première dentition réserve un espace pour les dents permanentes. Si votre enfant perd une dent à cause de la carie, la dent permanente peut faire irruption de biais et encombrer les dents permanentes.

La perte prématurée des premières dents peut également affecter la manière de parler, la capacité de mâcher et l'usage de la langue.

Il y a 20 dents primaires. Habituellement, les incisives centrales (dents inférieures du milieu) sont les premières à apparaître entre 6 et 10 mois et les deuxièmes molaires apparaissent en derniers un peu après l'âge de 2 ans. La perte de ces dents se produit entre l'âge de 6 à 12 ans.



Dents supérieures	Date d'éruption	Date de la perte
Incisive centrale	8 – 12 mois	6 – 7 ans
Incisive latérale	9 – 13 mois	7 – 8 ans
Canine	16 – 22 mois	10 – 12 ans
Première molaire	13 – 19 mois	9 – 11 ans
Deuxième molaire	25 – 33 mois	10 – 12 ans
Dents inférieures	Date d'éruption	Date de la perte
Deuxième molaire	23 – 31 mois	10 – 12 ans
Première molaire	14 – 18 mois	9 – 11 ans
Canine	17 – 23 mois	9 – 12 ans
Incisive latérale	10 – 16 mois	7 – 8 ans
Incisive centrale	6 – 10 mois	6 – 7 ans

Tableau adapté de Torres HD, Ehrlich A. 1999. A Modern Dental Assisting, 9th Ed. Philadelphia, WB Saunders.

Caries infantiles (ECC)

Les caries infantiles sont une forme de carie dentaire grave de la dentition primaire des nourrissons jusqu'à l'âge de 1 an et des enfants âgés de 1 à 3 ans. Elle affecte plus de 10 pour cent des enfants d'âge préscolaire au Canada.

La carie infantile peut se produire de diverses façons : le parent qui transmet les bactéries à l'enfant, la quantité de sucres et de féculents dans son alimentation, et la durée et la fréquence de l'allaitement.

Les enfants qui souffrent de caries infantiles ont tendance à toujours courir un risque élevé et à développer des caries dans la dentition permanente.

Dans les cas bénins de caries infantiles, les dents de l'enfant sont d'un blanc crayeux. Dans les cas modérés, les dents ont des taches brunes et peuvent être partiellement érodées. Dans les cas les plus graves, les dents sont d'un brun foncé ou noir avec une perte partielle ou complète de la couronne de la dent, ne laissant paraître que la racine au rebord gingival.

Quelle est la cause de caries infantiles?

Bactéries

Les caries infantiles sont une maladie infectieuse souvent associée à des cavités qui causent des bactéries que l'on appelle streptocoques mutans. Les streptocoques mutans passent du parent à l'enfant en raison du contact fréquent et intime (par exemple, par la salive en embrassant). Les bébés et les jeunes enfants sont plus susceptibles d'être infectés entre l'âge de 19 et 31 mois lors de l'éruption des molaires primaires et secondaires. L'infection peut même

survenir plus tôt, vers l'âge de 12 mois lors de l'éruption des incisives.

Régime alimentaire et nutrition

Le régime alimentaire joue un rôle important dans le développement des caries infantiles.

Sucres : les bactéries buccales prospèrent dans un environnement riche en glucides. Le contact du sucre avec la plaque crée un acide qui supprime le calcium des dents. Un brossage fréquent, surtout après avoir mangé du sucre, aide à réduire l'effet de l'acide et protège les dents contre les caries.

Il y a des sucres naturels présents dans plusieurs aliments nutritifs que nous voulons que les enfants mangent, y compris les produits laitiers, les grains et les fruits et légumes. Il n'est donc pas possible ni bon de supprimer tous les glucides ou les sucres de leur régime alimentaire. En fait, le but est de donner aux enfants la bonne quantité de bons sucres, au bon moment. Votre prestataire de soins de santé peut vous conseiller à cet effet.

Fluorure

Il est important que les enfants, comme les adultes, reçoivent les niveaux appropriés de fluorure. Le fluorure doit être dans l'alimentation du nourrisson dès sa naissance de sorte à renforcer ses os et ses dents. La clé est d'obtenir la bonne quantité de fluorure – trop peu peut aider à causer les caries chez les jeunes enfants, tandis que trop peut causer la fluorose – des marbrures et stries de couleur allant du blanc au brun de la dentition permanente sur le devant de la bouche.

Des sources de fluorure incluent l'eau potable, des aliments et préparations pour nourrissons mélangés avec de l'eau, et des produits comme des dentifrices. Votre hygiéniste dentaire ou votre dentiste peut vous conseiller sur la bonne quantité de fluorure que doivent ingérer vos enfants selon leur poids (0,05 à 0,07 mg de fluorure par kilogramme de poids corporel est accepté comme apport maximal pour minimiser la fluorose dentaire). Informez-vous auprès des services de santé de votre région pour savoir si l'eau potable contient du fluorure et, si oui, quelle en est la quantité. Si vous utilisez l'eau de puits, elle doit être testée pour en déterminer le niveau de fluorure.

Si votre eau ne contient pas de fluorure, ou si vous allaitez seulement, votre enfant peut courir un plus grand risque de caries. Votre professionnel de la santé peut vous prescrire des suppléments de fluorure (habituellement sous forme de comprimés à croquer ou de gouttes).

Soins quotidiens pour les nourrissons et les jeunes enfants

Afin de réduire le risque d'infection buccale et le développement de caries infantiles :

- Maintenez vos propres dents et gencives dans la meilleure condition possible pour minimiser la transmission de bactéries de streptocoques mutans.
- Prenez l'habitude de nettoyer les dents de votre bébé. À l'aide d'un linge humide ou d'une gaze, essuyez la bouche et les gencives de votre bébé après chaque repas.
- Nettoyez doucement chaque nouvelle dent avec une gaze ou une débarbouillette, ou utilisez une petite brosse à dents douce spécialement conçue pour les dents de bébé (sans dentifrice).
- Pour rendre le nettoyage plus agréable pour votre bébé, demandez l'aide d'une autre personne. Assoyez-vous l'une en face de l'autre en tenant votre bébé entre vous deux sur vos genoux.
- Ne remplissez pas le biberon de punch aux fruits sucré et non nutritif ou de toute autre boisson semblable.
- Si vous donnez un biberon ou une tasse à votre bébé lors de la sieste ou au coucher (ce qui est déconseillé), évitez les jus, le lait et la préparation pour nourrisson, car ils contiennent tous une certaine quantité de sucre. Utilisez seulement de l'eau.
- Réduisez la fréquence des tétées la nuit. L'alimentation fréquente pendant la nuit, lorsque le débit salivaire est à son plus bas, augmente le risque de caries infantiles. L'accumulation de tout liquide (à l'exception de l'eau) autour des dents pendant la nuit augmente également le risque de caries infantiles.
- Si votre bébé utilise une sucette, vérifiez l'emballage et la forme de la sucette pour vous assurer que sa conception est orthodontique. (Ceci aide à prévenir le déplacement des dents.) Les meilleures sucettes ont la forme d'un mamelon, gardent les lèvres du bébé fermées et facilitent la respiration naturelle par le nez.
- Ne trempez jamais les sucettes dans une substance sucrée; le miel est une des pires choses.
- Si votre bébé prend un médicament liquide (généralement sucré pour le goût), rincez et brossez-lui la bouche à l'eau claire immédiatement après lui avoir donné le médicament.

- Vérifiez en soulevant les lèvres du bébé qu'il n'y a pas de signes avant-coureurs de caries infantiles. Des dents d'un blanc crayeux indiquent un cas bénin; des dents érodées avec des taches brunes ou noires indiquent un cas plus sérieux. Contactez immédiatement votre hygiéniste dentaire.
- Introduisez graduellement des aliments comme des fruits et légumes frais dans l'alimentation. Ces aliments, qui requièrent une mastication plus intense et longue, entraînent le débit salivaire, qui supprime l'acide et ramène le calcium qui protège les dents contre les cavités.

Premier anniversaire de naissance, première visite

Il vaut mieux prévenir que guérir les caries infantiles. L'OHDO recommande qu'un bébé fasse sa première visite dentaire autour de son premier anniversaire de naissance, ou peu de temps après l'éruption des premières dents.

Très peu d'enfants à ce moment-là ont des problèmes qui requièrent les soins d'un professionnel de la santé buccodentaire, mais presque tous ont un environnement buccal à risque de maladies.

Lors de cette première visite, l'équipe de santé buccodentaire :

- Évalue le risque de maladies buccales
- Vous conseille de commencer un programme de santé buccodentaire préventif
- Répond à vos questions et démontre des techniques de soin à domicile
- Détermine la fréquence des visites de suivi pour votre enfant.

Normalement, l'OHDO recommande un premier nettoyage par un hygiéniste dentaire vers l'âge de 2 ans.

Les années à venir

Avec de bons soins de santé buccodentaire, tous les enfants peuvent grandir sans cavité dentaire. Les habitudes que vous les aidez à adopter aujourd'hui serviront tout au long de leur vie. Voici quelques conseils de santé buccodentaire pour les années à venir :

12–24 mois

- Informez l'enfant sur l'hygiène dentaire dès l'éruption des premières dents. Les enfants doivent s'habituer à tenir une brosse à dents et observer les autres lorsqu'ils se brossent les dents. Laissez-les se brosser, mais continuez à leur brosser les dents.
- Commencez à utiliser la soie dentaire lorsque la majorité des premières dents sont apparues.

2 à 5 ans

- Montrez aux jeunes enfants à utiliser une très petite quantité de dentifrice pour se brosser les dents. Assurez-vous qu'ils ne l'avalent pas.
- Continuez à leur brosser les dents et à utiliser la soie dentaire.

6 ans

- Encouragez les enfants à utiliser eux-mêmes la soie dentaire. L'hygiéniste dentaire leur montrera la bonne technique lors de leur visite.
- Continuez à surveiller le brossage et l'utilisation de la soie dentaire à la maison.
- Votre professionnel de la santé buccodentaire vous informera si la surface des molaires permanentes doit être scellée d'une couche de plastique légère pour prévenir la carie dans les fissures profondes et les rainures des dents.
- Tenez compte de tout accident ou de toute chute qui pourrait affecter la position ou la condition des dents permanentes.

Votre hygiéniste dentaire

Votre hygiéniste dentaire est un membre important de l'équipe de soins de santé buccodentaire. Elle fournit des traitements et des conseils professionnels pour aider à prévenir les maladies des gencives et les caries dentaires, et elle soutient et favorise le bien-être global.

En Ontario, toutes les hygiénistes dentaires sont inscrites auprès de l'Ordre des hygiénistes dentaires de l'Ontario (OHDO). L'OHDO régleme la profession afin d'assurer que le public reçoit des soins d'hygiène dentaire efficaces et sécuritaires. Toutes les hygiénistes dentaires actives ont poursuivi leurs études en complétant un programme en hygiène dentaire.



Pour de plus amples renseignements sur les soins de santé buccodentaire, veuillez contacter votre hygiéniste dentaire.

Notes

Utilisez les pages suivantes pour inscrire la date d'éruption et de la perte des premières dents, les détails des visites dentaires de votre enfant, et l'information et les conseils que vous a fournis votre hygiéniste dentaire.

PREMIÈRES DENTS

Voir en page 3 pour le schéma des dents

G=gauche D=droite	Éruption (entrée) Date	Âge (ans, mois)	Perte Date	Âge (ans, mois)
Dents supérieures				
Incise centrale	G			
	D			
Incise latérale	G			
	D			
Canine	G			
	D			
Première molaire	G			
	D			
Deuxième molaire	G			
	D			
Dents inférieures				
Deuxième molaire	G			
	D			
Première molaire	G			
	D			
Canine	G			
	D			
Incise latérale	G			
	D			
Incise centrale	G			
	D			

VISITES DE SOINS DE SANTÉ

DATE : _____ ÂGE : _____
BUT DE LA VISITE : _____
NOTES : _____

DATE : _____ ÂGE : _____
BUT DE LA VISITE : _____
NOTES : _____

DATE : _____ ÂGE : _____
BUT DE LA VISITE : _____
NOTES : _____

DATE : _____ ÂGE : _____
BUT DE LA VISITE : _____
NOTES : _____

DATE : _____ ÂGE : _____
BUT DE LA VISITE : _____
NOTES : _____

DATE : _____ ÂGE : _____
BUT DE LA VISITE : _____
NOTES : _____

AUTRES NOTES

Références : disponibles sur demande.

Remerciements : Cherry Ong et Ann Szeto, Vancouver Community College, Dental Hygiene Program.

