



Vitamine D :

La vitamine du soleil

Notre peau utilise le soleil pour produire de la vitamine D.

Malheureusement, les facteurs ci-dessous en limite la quantité produite :

Vivre au niveau des latitudes nordiques (la plupart du Canada)
Passer trop de temps à l'intérieur
Utiliser de l'écran solaire
Avoir la peau foncée

Les femmes enceintes peuvent s'assurer d'obtenir assez de vitamine D (600 IU chaque jour) grâce à leur alimentation.

Vous pouvez par exemple obtenir 600 IU avec :

2 tasses de lait ou de boisson au soja enrichi
Supplément vitaminique prénatal (Vérifiez votre marque)

Pour de plus amples renseignements sur la vitamine D et les recommandations actuelles concernant la grossesse, veuillez contacter votre médecin.

Éviter la carie de la petite enfance!

La carie de la petite enfance est une forme de carie dentaire évitable et douloureuse qui peut affecter les enfants à un très jeune âge (avant même l'âge d'un an).

Comment l'éviter?

Dès l'apparition de la première dent, brosser les dents de votre bébé deux fois par jour, surtout avant de se coucher

Enfant de la naissance à l'âge de 3 ans : demandez à votre dentiste si votre enfant est plus exposé à la carie*



Si oui, utilisez une petite quantité (la taille d'un grain de riz) de dentifrice au fluor

Éviter de mettre du jus et des boissons sucrées

* Un enfant est plus exposé à la carie de la petite enfance si il : vit dans une zone où l'eau ne contient pas de fluor, a des zones crayeuses blanches ou des caries, a de nombreuses collations/boissons sucrées entre les repas, ne brosse pas ses dents chaque jour, ou si le fournisseur de soins a des caries.

dans les biberons ou tasses à bec.

Éviter de mettre votre bébé au lit avec un biberon (à moins qu'il ne contienne que de l'eau)

Éviter de transmettre à votre bébé des bactéries causant la carie (goûter la nourriture, nettoyer sa sucette avec votre bouche et partager votre brosse à dents)

Services dentaires dans votre communauté :

Former des dents de bébé fortes!

Les dents de bébé saines commencent ici!



► Renseignements prénataux

Sourire en santé, enfant heureux

▶ Gingivite au cours de la grossesse

Des chercheurs ont récemment découvert que les mères atteintes de gingivite ont plus de chance de donner naissance à un bébé **prématuré**, souffrant d'une **insuffisance de poids à la naissance**.



La santé de votre bébé dépend du soin que vous prenez de vos gencives et de vos

Les femmes enceintes sont plus exposées au risque d'infection des gencives en raison des hormones sécrétées pendant la grossesse.

Symptômes de la gingivite :

- Mauvaise haleine chronique
- Gencives rouges ou gonflées
- Douleur ou saignement des gencives
- Mastication douloureuse
- Dents mobiles
- Sensibilité des dents

Éviter la gingivite



Se brosser les dents deux fois par jour (avec un dentifrice au fluor)

Passer la soie dentaire tous les jours

Prendre rendez-vous avec votre dentiste et votre hygiéniste dentaire pour un examen de routine ainsi qu'un nettoyage

Manger de manière équilibrée



Ne pas consommer de produits du tabac

Si vous êtes enceinte, ou désirez le devenir, **prenez rendez-vous avec votre dentiste ou thérapeute dentaire** afin de faire examiner et, le cas échéant, traiter, vos dents ainsi que vos gencives. Cela vous permet d'éviter de transmettre à votre bébé la bactérie provoquant la carie dentaire.

▶ Nutrition saine

Manger suffisamment et de façon variée est important pour vous ainsi que votre bébé en développement.

Assurez-vous chaque jour d'inclure dans votre alimentation de bonnes sources de calcium et de vitamine D. **Ces nutriments sont importants pour la santé dentaire de votre bébé.**

Aliments riches en calcium (1portion chaque)

- Lait ou boisson au soja enrichi (1 tasse)
- Fromage (1,5 once/50 grammes)
- Yogourt (3/4 de tasse)
- Amandes (1/4 de tasse)

Quelques sources de vitamine D

- Saumon
- Lait ou boisson au soja enrichi
- Jaune d'œuf
- Margarine

3 à 4 portions quotidiennes d'aliments riches en calcium vous apporte, à vous et votre bébé, tout le calcium dont vous avez besoin.



Si vous ne pouvez pas obtenir de votre alimentation tout le calcium dont vous avez besoin, prenez un supplément de calcium et de vitamine D.