



## 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 unités internationales (UI)** par jour) grâce à leur alimentation ou à un supplément vitaminique prénatal

### Pour obtenir plus d'information sur la vitamine D, consultez:

<http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Factsheets/Vitamins/Food-Sources-of-Vitamin-D.aspx>

Pour plus d'information sur la vitamine D et les recommandations actuelles à suivre pendant la grossesse

## 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 puis-je aider à prévenir la carie de la petite enfance?

- Dès l'apparition de la première dent, brossez les dents de votre bébé deux fois par jour, surtout avant le coucher
- Enfants de 3 ans et moins: Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries\*
  - *Si l'enfant est à risque,* utilisez une petite quantité de dentifrice au fluor (la taille d'un grain de riz)
  - *Si l'enfant n'est pas à risque,* utilisez seulement de l'eau



Photographie provenant du site : [http://www.cda-adc.ca/\\_files/position\\_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf](http://www.cda-adc.ca/_files/position_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf)

\*Un jeune enfant risque d'avoir des caries s'il ou elle: habite dans une région où l'eau n'est pas traitée au fluorure; a des taches crayeuses ou des caries; prend beaucoup de collations ou de boissons sucrées entre les repas; ne se fait pas brosser les dents à chaque jour; ou si ses proches ont des caries.

- Éviter de mettre du jus et des boissons sucrées 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)

### Services dentaires dans votre communauté:

Projet Sourire en santé, enfant heureux 2007.  
Réimpression Mai 2014.

Former des dents de bébé fortes!

## Les dents de bébé saines commencent ici!



### Information prénatale

Sourire en santé, enfant heureux

Télécharger des copies à [http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/preventill/oral\\_child.php](http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/preventill/oral_child.php)

## Gingivite au cours de la grossesse

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

Vous pouvez consulter votre dentiste en toute sécurité pendant votre grossesse.

Vos bonnes habitudes de santé buccodentaire peuvent aider à protéger votre bébé contre la carie de la petite enfance.



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

### Nausées de la grossesse

Les vomissements causés par les nausées de la grossesse laissent de l'acide dans la bouche qui peut affaiblir la couche protectrice des dents. Attendez 20 à 30 minutes avant de vous brosser les dents.

## Éviter la gingivite



- Se brosser les dents deux fois par jour (avec un dentifrice au fluor)
  - ⇒ Utilisez un dentifrice sans saveur si les saveurs fortes et les odeurs vous donnent la nausée.
- Passer la soie dentaire tous les jours
- Consultez votre équipe de soins dentaires pour un examen et un nettoyage
- Manger de manière équilibrée
- Ne pas consommer de produits du tabac



Si vous êtes enceinte, ou désirez le devenir, **consultez votre équipe de soins dentaires** 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.

Projet Sourire en santé, enfant heureux 2007.  
Réimpression Mai 2014.

## 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 important pour la santé dentaire de votre bébé.**

### Aliments riches en calcium (1 portion 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	2,5 onces/ 75 grammes	203 - 699 UI
Lait/Boisson de soya enrichie	1 tasse/ 250 ml	100 - 123 UI
Jaunes d'œuf	2 gros œufs	57 - 88 UI
Margarine	1 cuillère à thé	27 UI

3 à 4 portions  
quotidiennes d'une  
variété d'aliments  
riches en calcium  
vous donnent tout  
le calcium  
nécessaire pour  
vous et votre bébé



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