



La vitamine D : la vitamine du soleil

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

Malheureusement, certains facteurs limitent le montant de vitamine D que nous pouvons fabriquer :

- vivre dans le nord (la plupart du Canada)
- rester à l'intérieur la plupart du temps
- utiliser de l'écran solaire
- avoir la peau basané

Les femmes enceintes peuvent s'assurer de recevoir assez de vitamine D (200IU par jour) dans leur régime alimentaire.

Par exemple, vous pouvez recevoir 200 IU de vitamine D de :

- deux tasses de lait ou d'une boisson au soja enrichi et un jaune d'œuf ou une cuillère à thé de margarine.
- Vitamines prénatales (vérifier la marque)

Il faut prévenir la carie de la petite enfance!

La carie de la petite enfance est une forme de carie dentaire qui est évitable et douloureuse et peut affecter des enfants très jeunes (même des enfants de moins d'un an).

Prévenir la carie de la petite enfance :

- Brosser les dents de votre bébé deux fois par jour dès l'apparence de la première dent, surtout avant le coucher.
- Utiliser une très petite quantité de dentifrice avec fluorure pour nettoyer les dents de votre bébé.*

*Ceci n'est généralement pas recommandé avant l'âge de 3 ans, sauf sur avis contraire de votre dentiste ou de votre office régionale de la santé.

- Éviter de mettre du jus ou d'autres boissons sucrées dans un biberon ou un gobelet avec couvercle et bec verseur.
- Éviter de mettre votre bébé au lit avec un biberon (sauf si le contenu est de l'eau).
- Éviter de passer à votre bébé les bactéries qui causent la carie dentaire (ne goûtez pas la nourriture, nettoyez la sucette dans votre bouche ou utilisez votre brosse à dents pour le bébé).

**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

▶ La grossesse et les infections des gencives

La recherche démontre que les femmes qui souffrent de gingivite sont à risque de donner naissance à un bébé prématuré avec un faible poids à la naissance.

Les femmes enceintes sont à risque d'avoir des infections des gencives en raison des hormones libérées pendant la grossesse.



La façon dont vous prenez soin de vos dents et de vos gencives peut affecter la santé de votre bébé.

Symptômes d'une infection des gencives :

- mauvaise haleine chronique
- gencives rouges ou enflées
- gencives tendres ou qui saignent
- mastication douloureuse
- dents mobiles
- dents sensibles

Prévenir les infections des gencives

- Brossez vos dents deux fois par jour (avec un dentifrice au fluorure).
- Utiliser du fil dentaire chaque jour.
- Visiter le dentiste pour nettoyer vos dents et vérifier votre santé bucco-dentaire.
- Suivre un régime alimentaire sain.
- N'utiliser pas des produits du tabac



Voir votre dentiste ou votre thérapeute dentaire pour faire vérifier vos gencives et vos dents et les faire soigner, au besoin, si vous êtes enceinte ou si vous prévoyez être enceinte. Ceci aide à prévenir la transmission à votre bébé des bactéries qui causent la carie dentaire.

▶ Une saine alimentation

Il est important pour vous et votre bébé de manger une quantité suffisante et une bonne variété de nourriture.

Assurez-vous d'inclure des sources de calcium et de vitamine D dans votre régime alimentaire quotidien. **Ces éléments nutritifs sont importants pour des dents de bébé saines.**

Aliments riches en calcium (1 portion de chaque)

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

Quelques sources de Vitamine D :

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

4-5 portions quotidiennes d'aliments riches en calcium vous donne tout le calcium qu'il faut à vous et à votre bébé.



Si vous ne recevez pas assez de calcium de la nourriture, pensez à prendre un supplément de calcium + vitamine D.