

# La gestion des inconforts de grossesse : la sensibilité des gencives



## Comment l'expliquer?

La sensibilité des gencives pourrait être causée par les changements hormonaux de la grossesse. Ces changements rendent les gencives plus sensibles ou gonflées. Ils peuvent aussi entraîner des légers saignements. Ils ne sont pas nécessairement associés à une mauvaise hygiène buccale.



N'arrêtez pas de  
brosser vos dents ou de  
passer la soie dentaire  
parce que vous avez un  
peu de saignement!



Consultez un·e professionnel·le de la  
santé si vos symptômes persistent.

## Astuces pour les soulager

- Se brosser les dents au moins 2 à 3 fois par jour
- Brosser les gencives avec une brosse à dents très douce
- Utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour
- Limiter les aliments contenant des sucres ajoutés comme les bonbons, les boissons gazeuses, les pâtisseries, etc.
- Voir votre dentiste régulièrement, et n'oubliez pas de lui dire que vous êtes enceinte!

