

# LES 1000 PREMIERS

*GUIDE DOUCE POUR PROTÉGER LE SOURIRE DE  
VOTRE BÉBÉ*

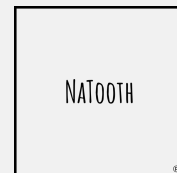
*DE LA GROSSESSE AUX PREMIÈRES DENTS*

# JOURS

PAR CRISTINA RUOPOLO, HYGIÉNISTE DENTAIRE ET FONDATRICE DE  
NATOOTH



# TOUT COMMENCE AVANT LA PREMIÈRE DENT



Tous les enfants naissent sans caries.  
Mais dans les mois et les années qui suivent,  
certains développeront des caries très tôt... alors  
que d'autres non.

Pourquoi ?

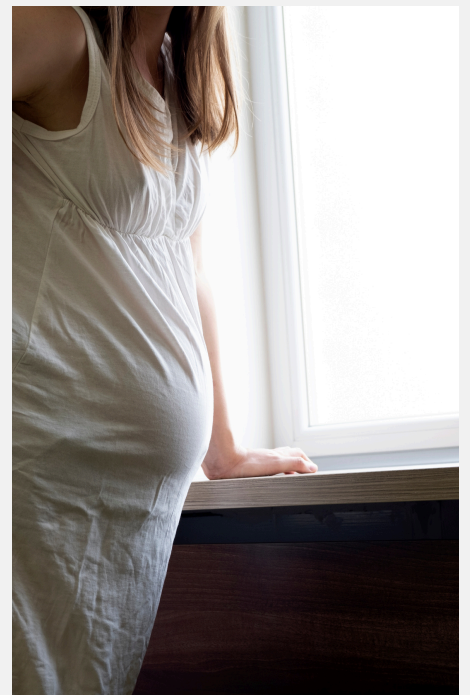
Parce que le risque carieux ne dépend pas  
seulement des dents.  
Il dépend aussi de tout ce qui se construit bien  
avant leur apparition.

👉 Pendant la grossesse, et même avant la  
conception, on pose déjà les bases de la santé  
buccale du futur bébé.

C'est pourquoi on parle aujourd'hui des 1000  
premiers jours, la période la plus précieuse pour  
une bouche saine... pour la vie.

# PENDANT LA GROSSESSE

## POSER LES FONDATIONS



Durant ces premiers mois, trois facteurs jouent un rôle essentiel :

- **la santé buccale de la maman**
- **son alimentation**
- **la voie d'accouchement**

Voyons cela ensemble, simplement.

1. La bouche de maman : un pilier pour bébé  
Pendant la grossesse, le corps change énormément.

Les hormones augmentent, les gencives deviennent plus sensibles, et les reflux acides peuvent fragiliser l'émail.

Souvent, l'hygiène bucco-dentaire passe au second plan... par fatigue ou par manque d'informations.

### Résultat :

les inflammations, les saignements et les douleurs peuvent apparaître plus facilement.

✨ Pourtant, prendre soin de sa bouche pendant la grossesse est un cadeau immense pour soi... et pour son bébé.

Et le détartrage pendant la grossesse ?

La réponse est claire :

Oui. Oui. Et encore oui !

Un suivi chez le dentiste ou l'hygiéniste est non seulement possible, mais recommandé.

### 💬 Petite histoire vraie :

J'ai récemment accueilli une patiente enceinte arrivée en urgence avec de fortes douleurs gingivales.

Elle n'avait pas eu de suivi avant sa grossesse. Nous avons pu l'aider, mais cela aurait été évitable avec une consultation plus tôt.

👉 La prévention est toujours plus douce que l'urgence.

NATooth



# L'ALIMENTATION DE MAMAN

---

## *CONSTRUIRE UN MICROBIOTE PROTECTEUR*

Ce que mange la maman influence :

- sa santé générale
- son microbiote buccal
- et celui du bébé

La qualité et la fréquence des sucres jouent un rôle majeur.

Quelques habitudes simples :

- éviter le grignotage fréquent
- boire beaucoup d'eau (de préférence non pétillante)
- limiter les boissons sucrées
- choisir des aliments peu transformés

Votre médecin vous guidera aussi pour les apports essentiels :  
vitamine D, calcium, acide folique...

🌿 Et voici une info fascinante :

Le bébé développe déjà des préférences gustatives pendant la grossesse, selon les saveurs de l'alimentation maternelle.

Alors... quel meilleur moment pour améliorer ses habitudes ?

# LA VOIE D'ACCOUCHEMENT

---

## *LES PREMIÈRES BACTÉRIES DE BÉBÉ*

Lors d'un accouchement par voie basse, le bébé entre en contact avec le microbiote vaginal et intestinal de la maman.

En cas de césarienne, son microbiote initial sera plutôt celui de la peau.

Ensuite, il évoluera aussi selon l'alimentation :

- allaitement maternel
- ou lait artificiel

✨ Dans tous les cas, la maman reste la première grande source de bactéries... et donc de protection.

# LES PREMIER MOIS DE VIE AVEC LE BÉBÉ

Les premiers mois : nettoyer avant même les dents

On pense souvent que l'hygiène buccale commence avec la première dent.

Mais en réalité...

👉 On peut commencer dès les premières semaines.

Pourquoi ?

Parce que cela permet :

- d'habituer bébé à la manipulation
- de créer une routine rassurante
- de faire de la prévention primaire (avant toute maladie)

Même sans dents, nettoyer la bouche aide bébé à accepter plus tard le brossage naturellement.

Comment nettoyer la bouche d'un bébé ?



C'est très simple :

- une compresse propre et humide

ou

- un petit gant en tissu doux adapté

Passez doucement sur :

- les gencives
- la langue
- l'intérieur des joues

✦ Le meilleur moment : le soir, avant le coucher.

Pendant la nuit :

- les mouvements de la langue diminuent
- la salive baisse
- les bactéries peuvent agir plus facilement

Le rituel du soir est donc le plus important.

✨ Et si bébé est habitué depuis toujours, le brossage deviendra plus tard un moment naturel... voire agréable.

# L'ÉRUPTION DES DENTS

*quand commencent-elles?*



Chaque enfant est unique.

En général :

- vers 6 mois : incisives centrales inférieures
- puis incisives supérieures
- puis latérales
- vers 2 ans et demi : dentition de lait complète

📌 Gardez une image de référence sur votre téléphone : c'est très utile!

La santé buccale n'est pas une question de dents uniquement.

C'est une histoire de microbiote, de gestes simples, de routine, et surtout... d'amour préventif. Vous faites déjà énormément, simplement en vous informant.

Merci de prendre soin du sourire de votre enfant dès ses premiers jours 🍀



CRISTINA RUOPOLO, HYGIÉNISTE DENTAIRE ET FONDATRICE NATOOTH