



Mon hygiène

Le diagnostic : Durant votre [grossesse](#), vous devez plus que jamais faire attention à votre [hygiène intime](#). Vous êtes en effet plus sujette aux infections et aux irritations. Aussi, les conséquences bucco-dentaires sont à prendre en compte dans votre hygiène. La grossesse entraîne des changements au niveau de la structure gingivale, de la composition de la salive, ainsi qu'une baisse des défenses immunitaires. Les problèmes bucco-dentaires sont ainsi plus fréquents, à l'image de la gingivite.

Les bons gestes à adopter : Essayez de ne pas dépasser plus de 2 toilettes intimes par jour, et privilégiez les produits au PH neutre. N'hésitez pas à utiliser un soin hydratant pour prévenir les irritations des muqueuses.

Pour votre hygiène bucco-dentaire, utilisez un dentifrice spécialement conçu pour les problèmes de gingivites.

En ce qui concerne votre déodorant, il est préférable d'utiliser un déodorant sans aluminium.

L'idée en + : Durant votre grossesse, vos besoins en fer, en magnésium ou encore en Oméga 3 sont intenses. Ils participent au bon déroulement de votre grossesse et au développement de votre [bébé](#). Il est donc conseillé de prendre un complément alimentaire à l'image de **Gestarelle**, largement prescrit par les gynécologues. Cela vous aidera à lutter contre les petits [maux de la grossesse](#), et à retrouver votre tonus.

Notre shopping :

1. Saforelle- Soin lavant doux, 250 ml : 8.87 €

Informations : www.saforelle.com/

2. Saforelle- Soin lavant ultra hydratant, 250 ml : 9.86 €

Informations : www.saforelle.com/

3. Sanoflore - Déodorant 24H sans concession Spray et Roll-on, 100 ml: 9€

Informations : www.sanoflore.net/

4. Arthrodont - pâte gingivale, tube de 40g, 3.40€

5. Gestarelle G - Grossesse et allaitement, boîte de 90 capsules: 19.69€

Informations : www.groupeiprad.com/fr/



presse-papiers

RELATIONS MÉDIAS