



# صحة الفم أثناء الحمل

من المهم أثناء فترة الحمل العناية بفمك، بما في ذلك أسنانك. العناية بأسنانك وتناول الأطعمة الصحية وممارسة السلوكيات الصحية الجيدة الأخرى أمر مهم بالنسبة لك ولطفلك.

الأسنان الابنوية مهمة

- تنظيف الأسنان اللبنية عادة جيدة، وهي تمهد الطريق لاكتساب عادة جيدة تضمن صحة الأسنان عند البلوغ. ينبغي عليك البدء بمسح لثة طفالك حتى قبل أن تكون لديه أي أسنان. يمكنك مسحها بقطعة قماش نظيفة أو شاش.
  - تقوم الأسنان اللبنية بحجز مساحة للأسنان الدائمة لتنمو فيها.
  - الأسنان اللبنية تتيح للأطفال تناول الطعام بشكل صحيح.
  - تساعد أسنان الطفل السليمة على الحفاظ على صحة باقي أعضاء الجسم.
  - وتساعد الأسنان اللبنية أيضًا الأطفال على التحدث بوضوح.
  - تساعد الأسنان الصحية الأطفال على تحقيق نتائج أفضل في المدرسة لأنهم لا يتعرضون لأي نوبات من الألم.
  - يشعر الأطفال الذين لديهم أسنان صحية بالرضا عن أنفسهم.

## نصائح للعناية الجيدة بصحة الفم:

- قد تسبب التغيرات التي تطرأ على جسمك أثناء الحمل التهاباً وتورماً في اللثة، وربما تسبب التزيف. يُسمى هذا التهاب اللثة، ويجب علاجه لدى طبيب الأسنان.
  - العناية بالفم آمنة أثناء الحمل، ومن المهم زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر أو عندما يكون لديك أي مشكلات في الأسنان.
  - يجب عليك تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل واستبدال فرشاة أسنانك كل 3 إلى 4 أشهر.
  - اغسلي أسنانك كل ليلة بغسول للفم يحتوي على الفلورايد.
  - تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.
  - إذا تقيأت، فمن المهم أن تخسري فمك بالماء لمنع الحمض من مهاجمة أسنانك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم لخدمات الأسنان أو لديك  
أسئلة حول مزايا الأسنان الخاصة بك، تفضل زيارة [DentaQuest.com](http://DentaQuest.com) أو  
الاتصال بالرقم 1-855-388-6257 TTY/TDD 711.



# Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Armenian: ՈՒԾԱՂՐԾՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով։ Դասանելի են նաև օգնություն և ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ բրայլյան գրերով և խոշոր տառերով փաստաթղթերը։ Զանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով։ Այս ծառայություններն անվճար են։

Cambodian: សូមប្រើប្រាស់តួនាទី ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការដំឡើយជាលាតាសារសំខ្លួន សូមហេរោមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ ដំឡើយ និងសែវភ័ណ្ឌផ្លូវការបែងចាន់នៅពីការវាត ដូចជាបែងចាន់ការអក្សរស្អាប និងការបានពុម្ពជាមក្ស្រដឹក មនុស្សដែរ។ សូមហេរោមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ សៀវភៅកម្មទាំងនេះគឺត្រូវត្រួតពិនិត្យ។

Chinese: 注意：如果您需要使用您的语言获得帮助，请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。我们还提供为残障人士准备的辅助工具和服务，例如盲文文件和大字版文件。请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。这些服务是免费的。

Farsi توجه: اگر به زبان مادری خود به راهنمایی احتیاج دارید، با شماره 1-800-466-7566 یا 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). برای افراد دچار ناتوانی، کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط بریل و چاپ با حروف درشت نیز امکان‌پذیر است. با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). این خدمات رایگان هستند.

Korean: 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서) 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 11.5 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서)도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다. 도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Также доступны средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). También hay disponibilidad de ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y en letra grande. Llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog: PAUNAWA: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Libre ang mga serbisyong ito.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Chúng tôi cũng có các dịch vụ và hỗ trợ người khuyết tật, như các tài liệu bằng chữ Braille và in cỡ lớn. Gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.