

سلامت دهان و دندان در دوران بارداری

در دوران بارداری، مراقبت از دهان و دندان، از جمله دندان‌ها، بسیار مهم است. مراقبت از دندان‌ها، خوردن غذاهای سالم و انجام سایر رفتارهای بهداشتی خوب برای شما و کودکانتان مهم است.

سلامت دندان‌های شیری مهم است!

- عادت خوب مسواک زدن دندان‌های شیری، شروع یک عادت خوب برای دندان‌های بزرگسالی خواهد بود. شما باید حتی قبل از اینکه کودک دندان در بیاورد، شروع به تمیز کردن لثه‌های او کنید. می‌توانید آنها را با یک پارچه تمیز یا گاز استریل پاک کنید.
- دندان‌های شیری فضای لازم برای رشد دندان‌های دائمی را حفظ می‌کنند.
- دندان‌های شیری به بچه‌ها اجازه می‌دهند درست غذا بخورند.
- دندان‌های شیری سالم به سلامت بقیه بدن کمک می‌کنند.
- دندان‌های شیری همچنین به کودکان کمک می‌کنند تا واضح صحبت کنند.
- دندان‌های سالم به کودکان کمک می‌کنند تا در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشند، زیرا درد ندارند.
- کودکانی که دندان‌های سالمی دارند، احساس خوبی نسبت به خودشان دارند.

نکاتی برای مراقبت خوب از سلامت دهان و دندان:

- تغییرات بدن شما در دوران بارداری می‌تواند باعث درد و تورم لثه‌ها و احتمالاً خونریزی آنها شود. به این حالت التهاب لثه گفته می‌شود و باید توسط دندانپزشک درمان شود.
- مراقبت از دهان و دندان در دوران بارداری بی‌خطر است و مراجعه به دندانپزشک هر ۶ ماه یکبار یا در صورت بروز هرگونه نگرانی ضروری است.
- شما باید حداقل دو بار در روز مسواک بزنید و هر ۳ تا ۴ ماه یکبار مسواک خود را تعویض کنید.
- هر شب با دهانشویه حاوی فلوراید دهان خود را بشویید.
- از غذاهای سالم و متنوع مانند میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و غلات کامل استفاده کنید.
- اگر استفراغ کردید، مهم است که دهان خود را بشویید تا از تأثیر اسید روی دندان‌هایتان جلوگیری شود.

مزایای دندانپزشکی توسط
California Dental Network ارائه می‌شود.
California Dental Network تحت نام
تجاری DentaQuest فعالیت می‌کند. در
سراسر این سند، از شبکه دندانپزشکی
کالیفرنیا، California Dental Network،
تحت عنوان DentaQuest یاد می‌شود.

اگر در یافتن ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی به کمک نیاز دارید یا در مورد مزایای دندانپزشکی خود سؤالی دارید، به DentaQuest.com مراجعه کنید یا با شماره 1-855-388-6257، TTY/TDD 711 تماس بگیرید.



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

Cambodian: សូមប្រុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់ជនមានពិការភាព ដូចជាឯកសារជាអក្សរស្នាប និងការបោះពុម្ពជាអក្សរធំក៏មានផងដែរ។ សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះគឺឥតគិតថ្លៃទេ។

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 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 با شماره 711 تماس بگیرید). برای افراد دچار ناتوانی, کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط بریل و چاپ با حروف درشت نیز امکان پذیر است. با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرید). 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 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)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 serbisyonang 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.