

임신 중의 구강 건강



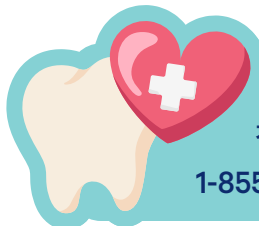
임신 중에는 치아를 포함해 구강 관리를 잘하는 것이 중요합니다. 치아 관리, 건강한 음식 섭취, 그리고 기타 건강한 습관을 실천하는 것은 엄마와 아기 모두에게 중요합니다.

올바른 구강 건강 관리를 위한 팁:

- 임신 중에는 신체 변화로 인해 잇몸이 아프고 붓고 피가 날 수 있습니다. 이를 치은염이라고 하며 치과에서 치료해야 합니다.
- 임신 중 구강 관리는 안전하며, 6개월마다 또는 우려 사항이 있을 때마다 치과를 방문하는 것이 중요합니다.
- 하루에 최소 2번은 양치질을 해야 하며, 3~4개월마다 칫솔을 교체해야 합니다.
- 불소가 함유된 구강 청결제로 매일 밤 가글링하세요.
- 과일, 채소, 유제품, 통곡물 등 건강한 음식을 고르게 섭취하세요.
- 구토를 한 경우, 산이 치아를 손상시키는 것을 막기 위해 입을 헹구는 것이 중요합니다.

유치는 중요합니다

- 유치를 닦는 좋은 습관은 영구치를 닦는 좋은 습관으로 이어집니다. 아기가 이가 나기 전부터 잇몸을 닦아주는 것이 좋습니다. 깨끗한 수건이나 거즈로 닦아주면 됩니다.
- 유치는 영구치가 자랄 공간을 확보합니다.
- 유치는 아이들이 올바르게 음식을 섭취할 수 있게 해줍니다.
- 건강한 유치는 신체의 다른 부분을 건강하게 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 유치는 아이들이 또렷하게 말하는 데 도움이 됩니다.
- 건강한 치아는 아이들이 통증을 겪지 않기 때문에 학교에서 더 나은 성적을 거두는 데 도움이 됩니다.
- 건강한 치아를 가진 아이들은 자신감을 갖습니다.



치과를 찾는 데 도움이 필요하거나 치과 혜택에 대한 질문이 있는 경우 DentaQuest.com을 방문하거나
1-855-388-6257, TTY/TDD 711번으로 전화하세요.

치과 혜택은 California Dental Network에서 제공됩니다. California Dental Network는 DentaQuest라는 이름으로 운영됩니다. 이 문서에서 California Dental Network는 DentaQuest로 지칭됩니다.

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 تماس بگیرند). 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 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 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.