



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم لخدمات الأسنان أو لديك أسئلة حول مزايا الأسنان الخاصة بك، تفضلي بزيارة DentaQuest.com أو الاتصال بالرقم 1-855-388-6257، TTY/TDD 711.



يتم توفير مزايا طب الأسنان من خلال California Dental Network. تمارس California Dental Network أعمالها تحت اسم DentaQuest. يُشار إلى DentaQuest في كل California Dental Network. DentaQuest أجزاء هذا المستند باسم DQ3543 LA (2.25) ARA

# النساء الحوامل

هل تعلمين أن صحة اللثة تؤثر على صحة طفلك الذي لم يولد بعد؟ تشير الأبحاث إلى أن المرأة الحامل التي تعاني من أمراض اللثة لديها فرصة أكبر لولادة طفل صغير الحجم للغاية.<sup>1</sup> ينبغي على المرأة الحامل زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل أثناء الحمل. يمكن تقديم العلاج اللازم طوال فترة الحمل.

## أمراض اللثة

- عندما تكونين حاملاً، يزيد خطر إصابتك بأمراض اللثة.
- أمراض اللثة لا تسبب الألم، لذلك قد لا تعرفين إصابتك بها.
- إذا كانت لثتك تنزف أثناء تنظيف أسنانك بالفرشاة، فقد تكونين مصابة بأمراض اللثة.
- أفضل طريقة لتقليل فرص الإصابة بأمراض اللثة هي تنظيف أسنانك بالفرشاة مرة واحدة على الأقل يومياً، ولكن من الأفضل تنظيفها مررتين يومياً.
- إذا كنت تطنين أنك قد تعانين من أمراض اللثة، فبادربي بزيارة طبيب الأسنان الذي تتبعين معه. من السهل علاج أمراض اللثة في مراحلها المبكرة.



ينبغي على المرأة الحامل زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل أثناء الحمل.

# 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 ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាអង់គ្លេស សូមហោមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ ដំនួយ និងសែវភ័ណ្ឌផ្លូវការបែងមានពិភាក្សាត ដូចជាប័ណ្ណកសារជាមក្សរស្ថាប និងការបានពុម្ពជាមក្សរដឹកជញ្ជូន មានផែនដែរ សូមហោមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះគឺត្រូវត្រួតពិនិត្យ។

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.