

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 اللبنية مهمة

- تنظيف الأسنان اللبنية عادة جيدة، وهي تمهد الطريق لاكتساب عادة جيدة تضمن صحة الأسنان عند البلوغ. ينبغي عليك البدء بمسح لثة طفلك حتى قبل أن تتكون 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 تُسبب التغيرات التي تطرأ على جسمك أثناء الحمل التهابًا وتورمًا في اللثة، وربما تسبب النزيف. 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 يوميًا على الأقل واستبدال فرشاة أسنانك كل 3 إلى 4 أشهر.
- اغسلي أسنانك كل ليلة بغسل للفم يحتوي على الفلورايد.
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.
- إذا تقيأت، فمن المهم أن تغسلي فمك بالماء لمنع الحمض من مهاجمة أسنانك.

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

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم لخدمات الأسنان أو لديك أسئلة حول مزايا الأسنان الخاصة بك، تفضلني بزيارة DentaQuest.com أو الاتصال بالرقم 1-833-479-1984، TTY/TDD 711.



Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-833-479-1984 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-833-479-1984 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Chinese: 注意: 如果您需要使用您的语言获得帮助, 请拨打 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 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 1-833-479-1984 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). این خدمات رایگان هستند.

Hmong: UA TWB ZOO NYEEM: Yog koj xav tau kev pab ua koj hom lus, hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Tsis tas li ntawd, tseem muaj cov kev pab thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li ua tus ntawv sur au neeg dig muag thiab luam ua ntawv loj. Hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-833-479-1984 (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 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.