

懷孕期間 口腔健康



懷孕期間照顧好口腔（包括牙齒）非常重要。照顧好牙齒、吃健康食物以及養成其他良好的健康習慣，對您和寶寶都很重要。

保持口腔健康的提示：

- 懷孕期間身體的變化可能會導致牙齦疼痛、腫脹，甚至出血。這稱為牙齦炎，應諮詢牙醫進行治療。
- 懷孕期間進行口腔護理是安全的，務必要每 6 個月或有疑慮時去看牙醫檢查。
- 您應該要每天至少刷牙兩次，每 3 至 4 個月更換一次牙刷。
- 每晚用含氟漱口水漱口。
- 吃各種健康食物，如水果、蔬菜、乳製品和全穀類食物。
- 如果嘔吐，一定要漱口，以防止酸性物質侵蝕牙齒。

寶寶的牙齒非常重要

- 養成寶寶刷牙的好習慣，能為成人牙齒的健康習慣打下良好基礎。您甚至應該在寶寶長牙之前就開始擦拭寶寶的牙齦。您可以用乾淨的布或紗布擦拭牙齦。
- 乳牙為恆齒生長提供了空間。
- 乳牙使孩子能正確進食。
- 健康的乳牙有助於維持身體其他部位的健康。
- 乳牙也能幫助孩子清晰地說話。
- 健康的牙齒能幫助孩子在學校表現得更好，不會因為牙痛受到影響。
- 擁有健康牙齒的孩子會有自信心。

如果您需要協助尋找牙科服務提供者，或有關於牙科福利的疑問，請造訪網站 **DentaQuest.com** 或致電

1-833-479-1984，TTY/TDD 711。

牙科福利由 California Dental Network 提供。California Dental Network 的營業名稱是 DentaQuest。在本文件中，California Dental Network 稱為 DentaQuest。

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.