

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



Во время беременности необходимо ухаживать за полостью рта и зубами. Уход за зубами, употребление здоровой пищи и соблюдение других правил здорового образа жизни имеют важное значение для вас и вашего ребенка.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

- Изменения в организме во время беременности могут вызвать болезненность и опухание десен, а также их кровотечение. Это воспаление десен называется гингивитом, и его должен лечить ваш стоматолог.
- Уход за полостью рта безопасен во время беременности. Необходимо посещать стоматолога каждые 6 месяцев или при возникновении проблем.
- Чистить зубы следует не реже двух раз в день. Менять зубную щетку нужно каждые 3–4 месяца.
- Каждый день полощите рот ополаскивателем, содержащим фтор.
- Употребляйте разнообразную здоровую пищу, например, фрукты, овощи, молочные продукты и цельнозерновые продукты.
- Если у вас рвота, необходимо прополоскать рот, чтобы кислота не разъедала зубы.

МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ

- Хорошая привычка чистить молочные зубы в детстве положит начало хорошей привычке чистить зубы, когда ребенок будет старше. Начинать чистить десны ребенку следует еще до того, как у него появятся зубы. Вы можете протереть их чистой тканью или марлей.
- Молочные зубы обеспечивают место для роста постоянных зубов.
- Молочные зубы позволяют детям правильно питаться.
- Здоровые молочные зубы способствуют здоровью всего организма.
- Молочные зубы также помогают детям четко говорить.
- Здоровые зубы помогают детям лучше учиться в школе, поскольку они не мучаются зубной болью.
- У детей со здоровыми зубами выше самооценка.



Если вам нужна помощь в поиске стоматолога или у вас есть вопросы о стоматологических услугах, посетите [DentaQuest.com](https://www.dentaquest.com) или позвоните по телефону 1-833-479-1984, TTY/TDD 711.

Льготы на стоматологические услуги предоставляются Калифорнийской стоматологической сетью (California Dental Network). California Dental Network осуществляет свою деятельность под наименованием DentaQuest. В тексте настоящего документа California Dental Network именуется 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.