

SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG TRONG LÚC MANG THAI



Trong thời gian mang thai, việc chăm sóc răng miệng, bao gồm cả răng, là rất quan trọng. Chăm sóc răng miệng, ăn thực phẩm lành mạnh và thực hiện các hành vi sức khỏe tốt khác rất quan trọng cho quý vị và em bé.

MẸO CHĂM SÓC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG TỐT:

- Những thay đổi trong cơ thể quý vị trong thời kỳ mang thai có thể khiến nướu của quý vị bị đau, sưng và có thể chảy máu. Tình trạng này được gọi là viêm nướu và cần được nha sĩ điều trị.
- Chăm sóc răng miệng là an toàn trong thời kỳ mang thai và điều quan trọng là phải đến thăm khám nha sĩ 6 tháng một lần hoặc khi quý vị có thắc mắc.
- Quý vị nên đánh răng ít nhất hai lần một ngày và thay bàn chải đánh răng sau mỗi 3 đến 4 tháng.
- Súc miệng mỗi tối bằng nước súc miệng có chứa fluoride.
- Ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh như trái cây, rau, sản phẩm từ sữa và ngũ cốc nguyên hạt.
- Nếu quý vị nôn, điều quan trọng là phải súc miệng để ngăn axit tấn công răng.

RĂNG SỮA VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

- Thói quen đánh răng sữa tốt sẽ hình thành thói quen tốt cho răng vĩnh viễn. Quý vị nên bắt đầu vệ sinh nướu cho bé ngay cả khi bé chưa mọc răng. Quý vị có thể vệ sinh nướu bằng khăn hoặc gạc sạch.
- Răng sữa giữ khoảng trống cho răng vĩnh viễn mọc lên.
- Răng sữa giúp trẻ ăn đúng cách.
- Răng sữa khỏe mạnh giúp duy trì khỏe mạnh cho các bộ phận còn lại của cơ thể.
- Răng sữa cũng giúp trẻ nói rõ ràng hơn.
- Răng khỏe mạnh giúp trẻ học tốt hơn ở trường vì không bị đau đớn.
- Trẻ em có răng khỏe mạnh sẽ cảm thấy tự tin hơn về bản thân.

 Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nhà cung cấp dịch vụ nha khoa hoặc có thắc mắc về quyền lợi nha khoa của mình, hãy truy cập DentaQuest.com hoặc gọi số 1-833-479-1984, TTY/TDD 711.

Các quyền lợi về nha khoa được cung cấp bởi California Dental Network. California Dental Network hoạt động dưới tên DentaQuest. Trong toàn bộ tài liệu này, California Dental Network được gọi là 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.