ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է

Լավ առողջությունը սկսվում է ծնունդից

Նույնիսկ մանուկները կարող են ատամի խոռոչներ ունենալ

Ատամի խոռոչներն առաջանում են բերանի խոռոչում առկա մանրէների և բակտերիաների պատճառով, որոնք կպչում են ատամներին:[1]

- Խոռոչ կարող է առաջանալ ինչպես մանկական, այնպես էլ մշտական ատամների վրա:
- Դուք կարող եք օգնել կանխել խոռոչները, եթե.
  - Մաքրեք ձեր մանկան ատամները փափուկ խոզանակով դրանց ծկթելուն պես:
  - Մի թողեք, որ ձեր մանուկը քնի կաթի կամ հյութի շիշով (կամ ջրից բացի որևէ այլ բանով):
  - Թույլ մի տվեք ամբողջ օրվա ընթացքում խորտիկներ ուտել:
  - Դարձրեք խոզանակով մաքրումը զվարճալի ձեր մանկան համար՝ վաղ հասակում լավ սովորություններ ձևավորելու համար:

Օգտակար խորհուրդներ նորածինների համար

- Նույնիսկ նախքան ձեր երեխայի ատամների ծկթելը, մաքրեք լնդերը խոնավ կտորով ուտելուց հետո և քնելուց առաջ:
- Ձեր բժիշկը կամ ատամնաբույժը կարող է ձեզ սովորեցնել, թե ինչպես մաքրել ձեր մանկան լնդերը և ատամները:
- Ատամների ծկթելուց հետո դրանք պետք է մաքրել փափուկ մազերով ատամի խոզանակով (առանց ատամի մածուկի) ուտելուց հետո և քնելուց առաջ:
- Լավ է շշից անցնել բաժակի 9-ից 12 ամսականում:

Եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր ատամնաբույժ գտնելու համար կամ հարցեր ունեք ձեր նպաստների վերաբերյալ, այցելեք **www.hndental.com** կայքը կամ զանգահարեք.

Los Angeles վարչաշրջանի անդամներ՝ **1-844-233-4522**

Sacramento վարչաշրջանի անդամներ՝ **1-833-493-0428**

Աշխատանքային ժամեր՝ 8 a.m.-ից 5 p.m.-ը, խաղաղօվկիանոսյան ժամանակով
TDD/TTY օգտագործողները պետք է զանգահարեն **1-800-466-7566:**

www.healthnet.com

Օգտակար խորհուրդներ քնի համար

Մի քնացրեք ձեր մանուկին շշի օգնությամբ, փորձեք հետևյալներից մեկը.

- Լողացրեք ձեր մանուկին ջերմ ջրում:
- Օրորեք ձեր մանուկին քնելիս:
- Որպես վերջին միջոց՝ շշի մեջ ՄԻԱՅՆ ՋՈՒՐ լցրեք:

Բարձրացրե՛ք շրթունքը:

Սա ձեր մանկան ատամների խնդիրների նշանները հայտնաբերելու լավագույն միջոցն է:

- Մանուկին պառկեցրեք վերմակի վրա՝ գետնին կամ ձեր ծնկներին:
- Զննեք ձեր մանկան ատամները՝ նրբորեն բարձրացնելով նրա շրթունքը: Շարժեք շրթունքները՝ բոլոր ատամները տեսնելու համար:
- Զանգահարեք ատամնաբույժի ժամադրության համար, եթե նկատում եք սպիտակ, դարչնագույն կամ շագանակագույն բծեր:

Կանոնավոր զննումների միջոցով ձեր երեխան կսովորի ատամների այս ստուգումներին և ավելի քիչ կվախենա ատամնաբույժից:

[1]https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html

Աղբյուր և կայք.

Մանկական ատամնաբուժության ձեռնարկի 5-րդ հրատարակություն: Ամերիկյան մանկական ատամնաբուժության ակադեմիա (AAPD), www.aapd.org:

Այս տեղեկատվությունը նախատեսված չէ փոխարինելու բժշկական կամ ատամնաբուժական խնամքը: Խնդրում ենք միշտ հետևել ձեր առողջական խնամքի մատակարարի ցուցումներին:

Health Net Community Solutions, Inc.-ը հանդիսանում է Health Net, LLC-ի և Centene Corporation-ի մասնաճյուղ: Health Net-ը Health Net, LLC-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

FLY1959551MH01w (4/25)