

# صحة فمك مهمة أثناء الحمل

خلال فترة الحمل، من المهم العناية بأسنانك ولثتك. من الضروري لصحتك وصحة طفلك أن تعتني بأسنانك، وأن تتناولي أطعمة صحية وتمارسي سلوكيات صحية جيدة أخرى.



## نصائح للعناية الجيدة بصحة الفم

- قد تؤدي التغيرات التي تطرأ على جسمك أثناء الحمل إلى ألم وتورم في اللثة وقد تسبب النزيف أيضاً. يُطلق على ذلك اسم التهاب اللثة، ويمكن لطبيب الأسنان علاجه.
- العناية بصحة الفم آمنة أثناء الحمل، ومن المهم زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر أو عند وجود أي مخاوف.
- يجب عليك تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا على الأقل، وتغيير فرشاة الأسنان كل 3 إلى 4 أشهر.
- اشطفي فمك كل ليلة باستخدام غسول فم يحتوي على الفلورايد.
- تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.
- إذا تقيأت، من المهم شطف الفم لإزالة الأحماض عن الأسنان.

## صحة لثتك تؤثر في صحة الجنين

تشير الأبحاث إلى أن المرأة الحامل التي تعاني من أمراض اللثة تكون أكثر عرضة لإنجاب طفل صغير الحجم<sup>1</sup>. يجب على النساء الحوامل زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل أثناء الحمل. يمكنك الحصول على العلاج في أي وقت خلال فترة الحمل.

## أمراض اللثة

- عندما تكونين حاملاً، تصبح الإصابة بأمراض اللثة أسهل.
- أمراض اللثة لا تسبب ألماً، لذلك قد لا تدركين أنك مصابة بها.
- إذا كانت لثتك تنزف عند غسل الأسنان بالفرشاة، فقد تكونين مصابة بأمراض اللثة.
- أفضل طريقة للوقاية من أمراض اللثة هي غسل أسنانك بالفرشاة مرة واحدة على الأقل يوميًا، ولكن مرتين يوميًا أفضل.
- إذا كنتِ تظنين أنك مصابة بأمراض اللثة، راجعي طبيب الأسنان.
- أمراض اللثة في مراحلها المبكرة سهلة العلاج.

إذا كنتِ بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أسنان أو كان لديك أسئلة حول مزايا طب الأسنان الخاصة بك، يرجى زيارة [www.hndental.com](http://www.hndental.com) أو الاتصال على:

رقم أعضاء Los Angeles County: **1-844-233-4522**

رقم أعضاء Sacramento County: **1-833-493-0428**

ساعات العمل: من 8 صباحًا إلى 5 مساءً  
بتوقيت المحيط الهادئ  
على مستخدمي (TDD/TTY) الاتصال على  
الرقم **1-800-466-7566**

1Offenbacher, Steven. "عدوى اللثة كعامل خطر محتمل للولادة المبكرة وانخفاض وزن المولود" مجلة علم أمراض اللثة، أكتوبر 1996؛ المجلد 67 (العدد 10 - ملحق): الصفحات 1103-1113.

المصدر والموقع الإلكتروني:

.5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry. American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), www.aapd.org

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل الرعاية الطبية أو رعاية الأسنان. يرجى اتباع التعليمات المقدمة من مقدم خدمة الرعاية الصحية دائمًا.

إن Health Net Community Solutions, Inc. هي شركة فرعية تابعة لشركتي Health Net, LLC وCentene Corporation. إن Health Net هي علامة خدمة مسجلة لصالح Health Net, LLC. جميع الحقوق محفوظة.