

سلامت دهان و دندان در دوران بارداری مهم است

در دوران بارداری مهم است که مراقب دندان‌ها و لثه‌تان باشید. برای سلامت خودتان و نوزادتان مهم است که از دندان‌هایتان مراقبت کنید، غذای سالم بخورید و سایر رفتارها و عادات خوب سلامت را رعایت کنید.



توصیه‌هایی برای مراقبت خوب از سلامت دهان و دندان

- تغییرات در بدن در دوران بارداری می‌تواند موجب التهاب و ورم لثه و احتمالاً خونریزی آن شود. به این وضعیت التهاب لثه می‌گویند و دندانپزشکتان می‌تواند آن را درمان کند.
- مراقبت از دهان و دندان در دوران بارداری اقدامی ایمن است و مهم است که هر 6 ماه یک بار یا وقتی نگرانی دارید، به دندانپزشک مراجعه کنید.
- باید حداقل دو بار در روز مسواک بزنید و مسواکتان را هر 3 تا 4 ماه عوض کنید.
- هر شب دهانتان را با دهانشویه حاوی فلوراید بشوید.
- غذاهای سالم و متنوع بخورید، مانند میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و غلات.
- در صورت استفراغ، مهم است که دهانتان را آبکشی کنید تا اسید از روی دندان‌هایتان زوده شود.

سلامت لثه بر سلامت جنین تأثیر می‌گذارد

تحقیقات نشان می‌دهد که احتمال اینکه زنان بارداری که بیماری لثه دارند نوزاد بسیار کوچک به دنیا بیاورند بیشتر است.¹

زنان باردار باید حداقل یک بار در دوران بارداری به دندانپزشک مراجعه کنند. در دوران بارداری می‌توانید درمان دریافت کنید.

بیماری لثه

- در دوران بارداری، دچار بیماری لثه شدن امری رایج است.
- بیماری لثه درد ندارد، بنابراین ممکن است متوجه نشوید که آن را دارید.
- اگر از لثه‌هایتان هنگام مسواک زدن خون می‌آید، ممکن است بیماری لثه داشته باشید.
- بهترین راه برای توقف بیماری لثه این است که دندان‌هایتان را حداقل روزی یک بار مسواک بزنید؛ اما دو بار در روز بهتر است.
- اگر فکر می‌کنید ممکن است بیماری لثه داشته باشید، به دندانپزشکتان مراجعه کنید. بیماری لثه در صورت تشخیص زودهنگام به‌آسانی قابل درمان است.

اگر برای پیدا کردن دندانپزشک نیاز به کمک دارید یا سوالی درباره مزایای دندانپزشکی خود دارید، به نشانی www.hndental.com مراجعه کنید یا با این شماره تماس بگیرید:

اعضا در کانتی Los Angeles:
1-844-233-4522

اعضا در کانتی Sacramento:
1-833-493-0428

ساعات کاری: از 8 صبح تا 5 عصر به وقت پاسیفیک
کاربران TDD/TTY باید با شماره
1-800-466-7566 تماس بگیرند.

¹Offenbacher, Steven, "Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight" (عنوان به عنوان عامل خطر احتمالی برای زایمان زودرس با وزن کم نوزاد)، Journal of Periodontology (مجله پریودنتولوژی)، اکتبر 1996؛ جلد 67 (شماره 10): صفحه‌های 1103-1113.

منبع و وبسایت:

5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry (ویراست 5 کتابچه راهنمای دندانپزشکی کودکان). American Academy of Pediatric Dentistry (آکادمی دندانپزشکی کودکان آمریکا - AAPD)، www.aapd.org.

این اطلاعات جایگزین مراقبت پزشکی یا دندانپزشکی نیست. لطفاً همیشه دستورالعمل‌های ارائه‌کننده مراقبت سلامت خود را دنبال کنید.

Health Net Community Solutions, Inc. شرکت تابعه Health Net, LLC و Centene Corporation است. Health Net نشان خدماتی ثبت‌شده Health Net, LLC است. کلیه حقوق محفوظ است.

FLY1959753FH01w (4/25)