

Здоровье полости рта важно при беременности

Во время беременности следует хорошо ухаживать за зубами и деснами. Для вас и вашего ребенка важно, чтобы вы ухаживали за своими зубами, ели полезную пищу и в остальном вели здоровый образ жизни.

Советы по уходу за полостью рта

- Изменения в теле во время беременности могут вызывать болезненность, отек и кровоточивость десен. Это называется гингивитом и лечится у стоматолога.
- Уход за полостью рта безопасен во время беременности, и важно посещать стоматолога раз в 6 месяцев и при появлении жалоб.
- Чистите зубы не реже двух раз в день и меняйте щетку каждые 3—4 месяца.
- Ополаскивайте рот перед сном жидкостью для полоскания с фтором.
- Употребляйте в пищу полезные продукты, например фрукты, овощи, молочные и цельнозерновые продукты.
- В случае рвоты важно прополоскать рот, чтобы удалить кислоту с поверхности зубов.

Здоровье ваших десен влияет на здоровье будущего ребенка

Исследования показали, что у беременных женщин с заболеванием десен выше вероятность рождения ребенка с низким весом.¹

Беременным женщинам следует посетить стоматолога как минимум один раз за время беременности. Лечить зубы во время беременности можно.



Если вам нужна помощь в поиске стоматолога или возникли вопросы о своем страховом покрытии, посетите www.hndental.com или звоните:

для участников в округе
Los Angeles: **1-844-233-4522**

Для участников в округе
Sacramento: **1-833-493-0428**

Часы работы: с 8 а.м. до
5 р.м. по тихоокеанскому
времени (PT)
Пользователям TDD/TTY
следует звонить на номер
1-800-466-7566.

Заболевание десен

- Беременные более уязвимы к заболеванию десен.
- Оно не сопровождается болью, и вы можете не понимать, что больны.
- Если вы заметили, что десны кровоточат во время чистки зубов, возможно, у вас развилось заболевание десен.
- Лучший способ избавиться от заболевания десен заключается в том, чтобы чистить зубы не реже одного раза, а лучше — два раза в день.
- Если вы полагаете, что у вас заболевание десен, обратитесь к стоматологу. На ранней стадии его легко вылечить.

¹Offenbacher, Steven, “Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight” *Journal of Periodontology*, октябрь 1996 г.; 67 (Прил. 10): стр. 1103-1113.

Источник и сайт:

Руководство по детской стоматологии, издание 5-е. Американская академия детской стоматологии (AAPD), www.aapd.org.

Данная информация не заменяет медицинские и стоматологические услуги. Всегда следуйте рекомендациям своего поставщика медицинских услуг.

Компания Health Net Community Solutions, Inc., является дочерней организацией компаний Health Net, LLC, и Centene Corporation. Health Net — это зарегистрированный знак обслуживания компании Health Net, LLC. Все права защищены.

FLY1959753RH01w (4/25)