

Mahalaga ang Kalusugan ng Iyong Bibig Kapag Buntis Ka

Sa panahon ng iyong pagbubuntis, mahalaga na pangalagaan ang iyong mga ngipin at gilagid. Mahalaga para sa iyo at iyong sanggol na pangalagaan mo ang iyong mga ngipin, kumain ng masusustansiyang pagkain at mag-practice ng iba pang magagandang gawi sa kalusugan.

Mga tip para sa magandang pangangalaga ng kalusugan ng bibig

- Ang mga pagbabago sa iyong katawan sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magdulot na sumakit at mamaga ang iyong mga gilagid at posibleng pagdurugo. Tinatawag itong gingivitis at maaaring gamutin ito ng iyong dentista.
- Ligtas ang pangangalaga ng bibig sa panahon ng pagbubuntis, at mahalagang magpatingin sa dentista kada 6 na buwan o kapag mayroon kang mga alalahanin.
- Dapat kang magsipilyo na kahit dalawang beses sa isang araw at palitan ang iyong toothbrush kada 3 hanggang 4 na buwan.
- Magmumog bawat gabi gamit ang mouthwash na may flouride.
- Kumain ng iba't ibang masusustansiyang pagkain tulad ng mga prutas, gulay, mga produktong gatas at whole grains.
- Kung susuka ka, mahalaga na magmumog ng iyong bibig para alisin ang mga acid sa iyong mga ngipin.

Naaapektuhan ang kalusugan ng iyong hindi pa naipapanganak na sanggol ang kalusugan ng iyong mga gilagid

Ipinapakita ng research na ang isang buntis na babae na may sakit sa gilagid ay may mas mataas ang tsansang ipanganak ang masyadong maliit na sanggol.¹

Dapat mapagtingin sa isang dentista ang mga buntis na babae nang kahit isang beses sa panahon ng pagbubuntis. Makakakuha ka ng paggamot sa buong pagbubuntis.



Kung kailangan mong maghanap ng isang dentista o mayroong mga tanong tungkol sa iyong mga benepisyo sa ngipin, bisitahin ang www.hndental.com o tawagan ang:

Mga miyembro ng Los Angeles County: **1-844-233-4522**

Mga miyembro ng Sacramento County: **1-833-493-0428**

Mga oras: 8 a.m. hanggang 5 p.m.
Ang mga gumagamit ng PT TDD/TTY ay dapat i-dial ang **1-800-466-7566**.

Sakit sa gilagid

- Kapag ikaw ay buntis, madali kang magkaroon ng sakit sa gilagid.
- Hindi masakit ang sakit sa gilagid, kaya maaaring hindi mo alam na mayroon ka nito.
- Kung nagdurugo ang iyong mga gilagid kapag nagsisipilyo ka, maaaring mayroon kang sakit sa gilagid.
- Ang pinakamagandang paraan para pigilan ang sakit sa gilagid ay sipilyuhin ang iyong mga ngipin kahit isang beses sa isang araw, pero mas maganda ang dalawang beses sa isang araw.
- Kung sa tingin mo na baka mayroon kang sakit sa gilagid, magpatingin sa iyong dentista. Ang maagang sakit sa gilagid ay madaling gamutin.

¹Offenbacher, Steven, "Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight" *Journal of Periodontology* 1996 October; 67 (10 Suppl): pp. 1103-1113.

Source at website:

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

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong palitan ang pangangalagang medikal o pangangalaga sa ngipin. Mangyaring sundin palagi ang mga instruksyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang Health Net Community Solutions, Inc. ay subsidiary ng Health Net, LLC at Centene Corporation. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

FLY1959753TH01w (4/25)