

# Sức Khỏe Răng Miệng Rất Quan Trọng Khi Quý Vị Mang Thai

Trong thời gian mang thai, việc chăm sóc răng và nướu rất quan trọng. Để bảo vệ sức khỏe cho cả quý vị và thai nhi, quý vị nên chăm sóc răng đúng cách, ăn uống lành mạnh và duy trì các thói quen tốt cho sức khỏe.

## Mẹo chăm sóc sức khỏe răng miệng hiệu quả

- Khi mang thai, cơ thể quý vị có thể thay đổi khiến nướu bị đau, sưng và có thể chảy máu. Tình trạng này được gọi là viêm nướu và nha sĩ có thể điều trị được.
- Việc chăm sóc răng miệng khi mang thai hoàn toàn an toàn. Quý vị nên đi khám nha sĩ định kỳ 6 tháng một lần hoặc bất cứ khi nào gặp vấn đề về răng miệng.
- Quý vị nên đánh răng ít nhất hai lần mỗi ngày và thay bàn chải sau 3–4 tháng.
- Hãy súc miệng bằng nước súc miệng có chứa fluoride mỗi buổi tối.
- Ăn đa dạng các loại thực phẩm lành mạnh như trái cây, rau củ, sản phẩm từ sữa và ngũ cốc nguyên hạt.
- Nếu bị nôn, quý vị hãy súc miệng ngay để loại bỏ axit ra khỏi răng.

## Sức khỏe của nướu ảnh hưởng đến em bé trong bụng quý vị

Nghiên cứu cho thấy phụ nữ khi mang thai mà mắc bệnh về nướu có nguy cơ cao sinh con nhẹ cân.<sup>1</sup>

Phụ nữ mang thai nên đi khám nha sĩ ít nhất một lần trong suốt thai kỳ. Quý vị có thể được điều trị trong quá trình mang thai.

## Bệnh về nướu

- Khi mang thai, quý vị rất dễ mắc bệnh về nướu.
- Bệnh về nướu thường không gây đau nên có thể quý vị không nhận ra mình đang mắc bệnh.
- Nếu nướu chảy máu khi đánh răng, có thể quý vị đã mắc bệnh về nướu.
- Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh về nướu là đánh răng ít nhất một lần, tốt nhất là hai lần mỗi ngày.
- Nếu quý vị nghi ngờ mình mắc bệnh về nướu, hãy đi khám nha sĩ. Bệnh về nướu phát hiện sớm thường dễ điều trị.



Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nha sĩ hoặc có thắc mắc về các quyền lợi nha khoa của mình, vui lòng truy cập [www.hndental.com](http://www.hndental.com) hoặc gọi đến số:

Đối với hội viên tại Quận Los Angeles: **1-844-233-4522**

Đối với hội viên tại Quận Sacramento: **1-833-493-0428**

Giờ làm việc: 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo Giờ Chuẩn Thái Bình Dương (PT)

Người dùng TDD/TTY xin gọi số **1-800-466-7566**.

<sup>1</sup>Offenbacher, Steven, “Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight” (Nhiễm Trùng Nha Chu Có Thể Là Yếu Tố Nguy Cơ Gây Sinh Non và Trẻ Sơ Sinh Nhẹ Cân), Tạp Chí Nha Chu Học (Journal of Periodontology), tháng 10 năm 1996; 67 (Phụ Bản số 10): trang 1103–1113.

Nguồn và trang web:

*5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry (Cẩm Nang Nha Khoa Nhi – Ấn Bản lần thứ 5)*. American Academy of Pediatric Dentistry (Viện Nha Khoa Nhi Hoa Kỳ, AAPD), [www.aapd.org](http://www.aapd.org).

Thông tin này không thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế hay nha khoa. Vui lòng luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Health Net Community Solutions, Inc. là công ty con của Health Net, LLC và Centene Corporation. Health Net là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC. Bảo lưu mọi quyền.

FLY1959753VH01w (4/25)