

د غابنونو روغتيا د اميندواری پرمهال

ايا تاسو پوهيږئ چې د اميندواری پرمهال د خولي انتان کولی شي مور او ماشوم دواړو ته زیان ورسوي؟

- د خولي انتان کولی شي د پری ایکلامپسیا په نوم یو وضعیت رامینځته کړي، کوم چې په امیندواره مور کې د مړینې لوی لامل دی او ماشوم ته د وینې جریان محدودوي.
- د خولي انتانات د وخت څخه مخکې د زیږون، د کم وزن ماشوم سندروم خطر زیاتوي په شمول:

- تنفسي ستونزې
- د انتاناتو د خطر زیاتوالی
- د هاضمې ستونزې
- په وده کې د ناکامی سندروم
- د ماشوم د ناڅاپه مړینې سندروم (SIDS)

د خولي د انتان نښې څه دي؟

- بد بوی.
 - د وریو سوروالی، پرسوب او وینه بهېدل.
 - نرمې وری چې د غابنونو څخه لرې کيږي او غابنونه ډېر ښکاره کوي.
 - د غابنونو تر منځ نوي ځایونه.
 - د غابن درد یا بل درد.
- که تاسو درد یا پرسوب لرئ، سمدلاسه خپل د غابنونو ډاکټر ته زنگ ووهئ، یا فکر کوئ چې تاسو د خولي انتان لرئ ترڅو د خپل ځان او د خپل ماشوم لپاره د ستونزو مخه ونیسئ!



څنگه کولی شم د امیندواری پرمهال ښه شفاهي روغتیا ولرم؟

- د امیندواری څخه مخکې او د امیندواری پرمهال د غابونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ. د غابونو لیدنه خوندي ده! د غابونو پاکول د غابونو او وریو په سالم ساتلو کې مرسته کوي.
- په ورځ کې دوه ځله غابونه د دوه دقیقو لپاره د فلوراید پیسټ په کارولو سره برش کړئ.
- په ورځ کې یو ځل فلاس وکړئ. تاسو د خپل ځان او ماشوم لپاره برش او فلاس کوئ!
- د کانګي کولو وروسته خپله خوله په یو گیللاس اوبو کې د بیکینګ سوډا په یوه کاشوغه وینځئ. ستاسو په خوله کې تیزاب کولی شي ستاسو د غابونو انامیل کمزوری کړي.
- د فلوراید سره اوبه وڅښئ ترڅو د غابونو په پیاوړتیا کې مرسته وکړي او د غارونو مخه ونیسي.
- له تاسو سره د صحي خواړو انتخابونو کې د مرسته کولو لپاره، د دې وېب پاڼې څخه www.choosemyplate.gov لیدنه وکړئ.
- xylitol یا د شکر څخه پاک ژاوله وژارئ.
- د امیندواری په جریان کې د آرامی احساس کولو کې د مرستې لپاره تمرین وکړئ. تل د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره وگورئ ترڅو وگورئ چې تمرین ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره خوندي دی.
- د تمباکو، نشه یي توکو او الکول کارول بند کړئ. د میسوري تمباکو کوپټ لاین د تمباکو پرېښودو سره لارښود او ملاتړ چمتو کوي. (800-Quit-Now (800-451-0669 ته زنگ ووهئ یا د دې وېب پاڼې څخه www.quitnow.net لیدنه وکړئ.

د میسوري د روغتیا او لوړ پوړو خدماتو څانګه

د غابونو د روغتیا دفتر

پوسټ بکس 570

جیفرسن ښار MO 65102-0570

573-751-5874 ● oralhealth@health.mo.gov

oralhealth.mo.gov

د EO/AA کار ګمارونکی: خدمتونه په غیر تبعیض اساس سره چمتو شوي. هغه کسان چې ګناه دي، په اورېدلو کې ستونزه لري، یا د وینا معیوبیت لري کولی شي 711 یا 1-800-735-2966 ته زنگ ووهي.



DHSS
Office of
Dental Health