

صحت دندان طی دوره شکم داری مهم است!

معلومات داشتید که عفونت های دهان طی دوران شکم داری
میتواند به مادر و جنین صدمه و آسیب برساند؟

- عفونت های دهان میتواند باعث ایجاد مریضی به نام پره اکلامپسی شود که علت اصلی مرگ مادر شکم دار است و جریان خون را به طفلش محدود میکند.
- عفونت های دهان خطر ابتلا به سندرم زودرس و کم وزنی طفل را افزایش میدهد به شمول:

- « مشکلات تنفسی
- « افزایش خطر عفونت
- « مشکلات هضمی
- « سندرم شکست در رشد
- « سندرم مرگ ناگهانی طفل (SIDS)

علام عفونت دهان چه است؟

- نفس بد.
- لثه های قرمز، متورم و دارای خونریزی.
- لثه های شل که از بین میروند و دندان بیشتری نشان میدهند.
- فضاهاى نو بین دندان ها.
- درد دندان یا دردهای سائر.

در صورتیکه درد یا تورم دارید یا فکر میکنید عفونت دهان دارید
عاجلاً با داکتر دندان تان به تماس شوید تا از بروز تکالیف
و مشکلاتی بالای خود و طفلتان جلوگیری کنید!



چه طور میتوانم صحت دهان و دندان صحیحی طی دوران شکم داری داشته باشم؟

- قبل و حین شکم داری به داکتر دندان مراجعه کنید. ویزیت داکتر دندان بی خطر است! تمیز کردن دندان ها به حفظ صحت دندان ها و لثه ها مساعی میرساند.
- دندان ها را دو بار در روز به مدت دو دقیقه با مصروف سازی کریم دندان حاوی فلوراید برس دندان بزنید.
- روزی یکبار نخ دندان بکشید. بالای خودتان و طفلتان برس دندان میزنید و نخ دندان میکشید!
- پس از استفراغ، دهان تان را با یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک فنجان آب بشویید. اسید موجود در دهان میتواند مینای دندان تان را ضعیف کند.
- آب حاوی فلوراید بنوشید تا به تقویت دندان ها مساعی برساند و از پوسیدگی جلوگیری کند.
- بالای مساعی به انتخاب غذای صحتمند به MyPlate.gov مراجعه کنید.
- زایلیتول یا آدامس بدون قند بجوید.
- ورزش کنید تا طی دوران شکم داری احساس راحتی بیشتری داشته باشید. همیشه با ارائه دهنده مراقبت های صحتی تان مشوره نمایید تا ببینید ورزش بالای شما و طفلتان بی خطر است یا نه.
- مصروف سازی دخانیات، مواد مخدر و الکل را متوقف کنید. میسوری توتون کویت لاین یا خط ترک تنباکو میسوری (Missouri Tobacco Quitline) رهنمایی و حمایت را بالای ترک سیگار ارائه میدهد. با 1-800-QUIT-NOW (784-8669) به تماس شوید یا به YouCanQuit.org مراجعه کنید.

ریاست صحتی و سرویس های افراد مسن میسوری
دفتر صحت دندان

Office of Dental Health
573-751-5874 • oralhealth@health.mo.gov
OralHealth.Mo.Gov



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

Office of Dental Health