

د غاښونو روغتيا د اميندواري پرمهال د مهمه ده!

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

- د خولي انتان کولی شي د پری ايکلامپسيا 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 ناکامۍ سندروم
- « د ماشوم د ناڅاپه مړینې سندروم (SIDS)

د خولي د انتان نښې څه دي؟

- بد بوی.
- د وریو سوروالی، پړسوب او وینه بهېدل.
- نرمې وری چې د غاښونو څخه لرې کیږي او غاښونه ډېر ښکاره کوي.
- د غاښونو تر منځ نوي ځایونه.
- د غاښ درد یا بل درد.

که تاسو درد یا پړسوب لرئ، سمدلاسه خپل د غاښونو ډاکټر ته زنګ ووهئ، یا فکر کوئ چې تاسو د خولي انتان لرئ ترڅو د خپل ځان او د خپل ماشوم لپاره د ستونزو مخه ونیسئ!



ځنگه کولی شم د امیندواری پرمهال بڼه شفاهي روغتیا ولرم؟

- د امیندواری څخه مخکې او د امیندواری پرمهال د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ. د غاښونو لیدنه خوندي ده! د غاښونو پاکول د غاښونو او وریو په سالم ساتلو کې مرسته کوي.
- په ورځ کې دوه ځله غاښونه 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 ګیلاس اوبو کې د بیکینګ سوډا په یوه کاشو غه و مینځئ. ستاسو په خوله کې تیزاب کولی شي ستاسو د غاښونو انامیل کمزوری کړي.
- د فلوراید سره اوبه وڅښئ ترڅو د غاښونو 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 MyPlate.gov لیدنه وکړئ.
- xylitol یا د شکر څخه پاک ژاوله وژاړئ.
- د امیندواری په جریان کې د آرامۍ احساس کولو کې د مرستې لپاره تمرین وکړئ. تل د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره وګورئ ترڅو وګورئ چې تمرین ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره خوندي دی.
- د تمباکو، نشه یي توکو او الکول کارول بند کړئ. د میسوري تمباکو کویت لاین د تمباکو پرېښودو سره لارښود او ملاتړ چمتو کوي. 1-800-QUIT-NOW (784-8669) ته زنگ ووهئ یا د دې وېب پاڼې څخه YouCanQuit.org لیدنه وکړئ.

د میسوري د روغتیا او لوړ پوړو خدماتو څانګه
د غاښونو د روغتیا دفتر

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



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

Office of Dental Health