

## مهم است!

# صحت دندان طی دوره شکم داری

- 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)

### علامت 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.
  - فضاهای نو بین دندان ها.
  - درد دندان یا دردهای سائر.
- در صورتیکه درد یا تورم دارید یا فکر میکنید عفونت دهان دارید عاجلا 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 مسروف 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 بشوید. 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 [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.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 نخیر.
- مسروف 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 800-Quit-Now (800-451-0669) به تماس شوید یا به [www.quitnow.net](http://www.quitnow.net) مراجعه کنید.

ریاست صحتی و سرویس های افراد مسن میسوری  
دفتر صحت دندان

PO Box 570

Jefferson City MO 65102-0570

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

oralhealth.mo.gov

یک صاحب کار EO/AA: سرویس های ارائه شده به اساس عدم تبعیض افرادی که ناشنوا، کم شنوا یا دارای ناتوانی گفتاری هستند میتوانند با نمبر 711 یا 1-800-735-2966 به تماس شوید.