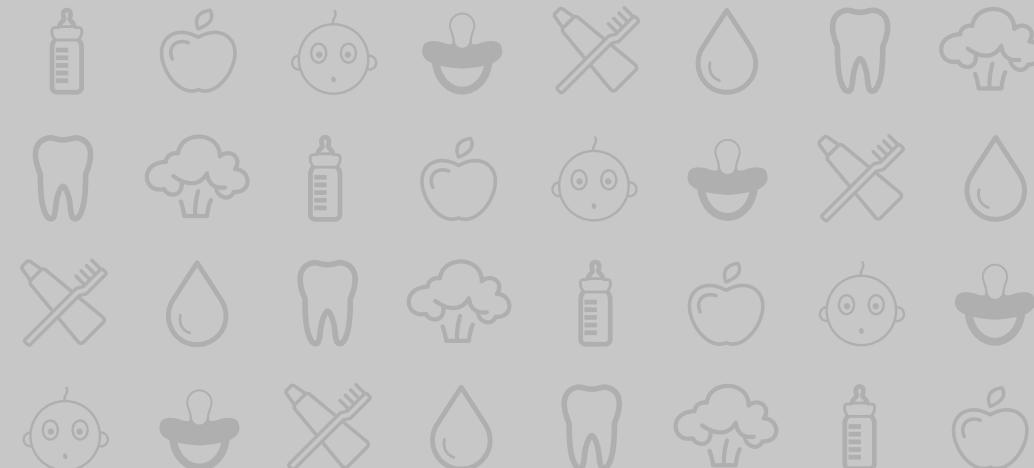




الحفاظ على صحة أسنانك أثناء الحمل



إصدار ٢٠١٦

تعود ملكية هذه الموارد إلى إدارة كولورادو للصحة العامة والبيئة (CDPHE) ولا يمكن تعديلاها.



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



الحفاظ على صحة أسنان الرضع

كيف أساعد طفلي على الحصول بابتسامة بأسنان صحية؟

تبدأ رعاية الفم الجيدة قبل أن تبدأ أول سن لرضيعك في الظهور. ويمكنك مساعدة الرضيع في منع تكاثر الجراثيم التي تؤدي إلى التسوس.

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل. فيتمتع الرضيع الذين يتم إرضاعهم طبيعياً بأسنان أفضل صحة. وإذا تناول رضيعك من الزجاجة، فضعي الحليب أو الحليب الصناعي أو الماء في زجاجتهم. لا تسمحي للرضيع بالنوم وفي فمه زجاجة أبداً.

حددي أول زيارة لطبيب الأسنان لرضيعك قبل أن يتم عامه الأول. حافظي على صحة أسنانك أيضاً. إذا كنتي مصابة بالتسوس، فتزيد احتمالات إصابة رضيعك به. فيمكن أن تنتشر الجراثيم المسببة للتسوس من فمك إلى فم الرضيع عن طريق تشارك الملاعق أو لحس لهما الرضيع.

شكراً لمساندتنا على دعمهم: مؤسسات The Colorado Health Foundation و Caring for Colorado Foundation و Rose Community Foundation و Kaiser Permanente و Delta Dental of Colorado Foundation و The Colorado Trust و Foundation

تم دعم هذا المشروع من قبل إدارة الخدمات والموارد المالية (HRSA) ووزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية (HHS)، رقم المنحة: H47MC28479. تعتبر المعلومات / المحتوى والاستنتاجات خاصة بالكاتب ولا ينفي أن تنسى على أنها موقف أو سياسة رسمية، كما لا ينبغي تفسيرها على أنها موافقات من قبل إدارة الخدمات والموارد المالية أو وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية أو حكومة الولايات المتحدة.



هل علاجات الأسنان آمنة أثناء الحمل؟

نعم! تعتبر زيارات طبيب الأسنان وأشعة X والتخدير الموضعي آمنة أثناء الحمل.
احجزي موعداً لزيارة طبيب الأسنان في فترة مبكرة في الحمل.

لا تخافي من الحصول على رعاية أسنان إذا كنت تحتاجين إليها. حيث تؤثر صحة فمك
على صحة جنينك.

كيف أعتني بفمي أثناء الحمل؟

اغسلي أسنانك مرتين بمعجون الفلورايد.
نظفي أسنانك بالخيط يومياً.
تناولي مياه الصنبور بالفلورايد.
اختاري المشروبات والوجبات الخفيفة التي تحتوي على مقدار ضئيل من السكر، وخاصة
بين الوجبات.
نظفي فمك بملعقة من بيكربونات الصوديوم الممزوجة بالماء بعد أي قيء.

الاعتناء

بأسنانك

أثناء الحمل

لماذا تعد العناية بأسنانك هامة أثناء الحمل؟

تبدأ أسنان الجنين في النمو منذ الشهر الثالث من الحمل.

التزمي بنظام غذائي صحي متوازن لمساعدة جنينك عند نمو أسنانه الأولى.

يسbib هرمونات الحمل، تزداد احتمالات إصابة إصاباتك بتورم اللثة المتورمة والتهابها (gingivitis) والتي تؤدي إلى أمراض اللثة.

وتوضح الأبحاث أن المرأة الحامل المصابة بأمراض اللثة يزداد احتمال ولادة الجنين في وقت مبكر أو بحجم صغير.