

# الحفاظ على صحة أسنانك أثناء الحمل



## الحفاظ على صحة أسنان الرضع

### كيف أساعد طفلي على الحصول ابتسامة 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. فيمتنع الرضع الذين يتم إرضاعهم طبيعيًا بأسنان أفضل صحة. وإذا تناول رضيعك من الزجاجات، فضعي الحليب أو الحليب الصناعي أو الماء في زجاجةهم. لا تسمح للرضيع بالنوم وفي فمه زجاجة أبدًا.

حددي أول زيارة لطبيب الأسنان لرضيعك قبل أن يتم عامه الأول.

حافظي على صحة أسنانك أيضًا. إذا كنت مصابة بالتسوس، فتزيد احتمالات إصابة رضيعك به. فيمكن أن تنتشر الجراثيم المسببة للتسوس من فمك إلى فم الرضيع عن طريق تشارك الملاعق أو لحس لهاية الرضيع.

إصدار ٢٠١٦

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



## هل علاجات الأسنان آمنة أثناء الحمل؟

نعم! تعتبر زيارات طبيب الأسنان وأشعة X والتخدير الموضعي آمنة أثناء الحمل. احجز موعدًا 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 بفتي أثناء الحمل؟

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

## الاعتناء

## بأسنانك

## أثناء الحمل

## لماذا تعد العناية بأسناني هامة أثناء الحمل؟

تبدأ أسنان الجنين في النمو منذ الشهر الثالث من الحمل. التزمي بنظام غذائي صحي متوازن لمساعدة جنينك عند نمو أسنانه الأولى. بسبب هرمونات الحمل، تزداد احتمالات إصابتك 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.