

سالم نگه داشتن لثه ها و دندان ها در دوران بارداری

Keeping you gums and teeth healthy while you are pregnant

Farsi

مراقبت از لثه و دندان در دوران بارداری برای شما و کودکتان مهم است.

مراقبت از دندان ها و لثه هایم در مدتی که باردار هستم:

دندان ها و لثه های من

در دوران بارداری تغییرات زیادی در بدن شما ایجاد می شود.

- تهوع صبحگاهی و برخی وبار های غذایی می تواند خطر ابتلا به مشکلات دندانی را افزایش دهد.
- هورمون های بارداری می توانند روی لثه ها و دندان ها تأثیر بگذارند. این ممکن است روی سلامت کودک شما تأثیر داشته باشد.
- اگر سلامت دندان شما ضعیف باشد، کودک شما بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات دندانی است.

علائم بیماری لثه:

- قرمزی، ورم یا خونریزی از لثه
- لق شدن دندانها
- بوی بد دهان

علائم پوسیدگی دندان:

- لکه های سفید روی دندانها، نزدیک لثه
- حفره (یا سوراخ) در دندان
- دندان درد
- بوی بد دهان.

غذا و نوشیدنی

از یک رژیم غذایی سالم که برای شما و کودکتان مفید است لذت ببرید.

بخورید:

- میوه و سبزیجات تازه.
- غذاهای غلات، عمدتاً غلات سبوس دار و/یا انواع غلات با فیبر بالا به عنوان مثال. نان، غلات صبحانه، برنج، پاستا، رشته فرنگی، کوسکوس، جو دوسر، کینوا.
- غذاهای غنی از پروتئین به عنوان مثال گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، تخم مرغ و دانه ها.
- غذاهای غنی از کلسیم به عنوان مثال شیر، پنیر، ماست، عمدتاً کم چربی.

نوشیدنی:

- هر روز آب بنوشید.
- مصرف نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار شیرین شده با شکر، نوشیدنی‌های میوه‌ای، آب‌های ویتامینه، انرژی‌زا و نوشیدنی‌های ورزشی را محدود کنید.
- از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.

مسواک زدن

- دندان‌های خود را دو بار در روز، صبح و شب با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- بین دندان‌های خود را هر روز با نخ دندان تمیز کنید.
- اگر تهوع صبحگاهی دارید، بلافاصله بعد از استفراغ دندان‌های خود را مسواک **نزنید** - دهان خود را با آب بشویید و مقداری خمیر دندان حاوی فلوراید را روی دندان‌های خود بمالید.

معاینات دندانپزشکی

- قبل یا بلافاصله پس از بارداری، برای معاینه دندانپزشکی مراجعه کنید.
- یک متخصص دندانپزشکی به شما خواهد گفت که آیا در دهان خود مشکلی دارید یا خیر و می‌تواند به شما توصیه کند که چگونه دهان خود را سالم نگه دارید.
- درمان دندان در دوران بارداری امن است.
- دخانیات یا سیگار الکترونیکی نکشید - این کار می‌تواند باعث بیماری لثه، پوسیدگی دندان، از دست دادن دندان و سرطان دهان شود.
- با یک متخصص بهداشت صحبت کنید یا با Quitline به شماره 131 848 تماس بگیرید تا در ترک دخانیات و سیگار الکترونیکی کمک بگیرید.

نکاتی برای شما و نوزادان

- به خواب رفتن با شیشه شیر می‌تواند منجر به مشکلات دندان‌های نوزاد شما شود.
- دهان و لثه نوزاد را با یک پارچه نرم تمیز کنید.
- اولین دندان‌های کودک از حدود 6 ماهگی ظاهر می‌شود.
- ارائه فنجان را از 6 ماهگی شروع کنید.
- دندان‌های کودک را به محض ظاهر شدن با یک مسواک نرم کوچک و آب مسواک بزنید.
- دندان‌های جلویی کودک را با بلند کردن لب‌های او از نظر علائم اولیه پوسیدگی بررسی کنید.
- در حدود یک سالگی کودکان برای او یک معاینه دندانپزشکی برنامه ریزی کنید.
- پستانک کودکان را با آب تمیز کنید، نه در دهانتان.
- دندان‌ها و لثه‌های خود را تمیز و سالم نگه دارید زیرا می‌توانید به راحتی میکروب‌های خود را از طریق پستانک، شیشه و قاشق به دهان کودکان منتقل کنید.

خدمات دندانپزشکی در نیو ساوت ولز

خدمات دندانپزشکی دولتی نیو ساوت ولز مراقبت‌های دندانپزشکی عمومی و اورژانس را برای همه کودکان زیر 18 سال با کارت مدیکر ارائه می‌دهد. خدمات دندانپزشکی دولتی نیو ساوت ولز خدمات دندانپزشکی عمومی و اورژانس را برای بزرگسالانی که دارای کارت تخفیف دولت استرالیا هستند، ارائه می‌دهد. برای دسترسی به خدمات دندانپزشکی دولتی نیو ساوت ولز با این شماره تماس بگیرید: 1800 679 336

برخی از کودکان (بین 0 تا 17 سال) ممکن است واجد شرایط برنامه مزایای دندانپزشکی کودکان دولت فدرال (CDBS) باشند. برای آگاهی بیشتر از سایت www.health.nsw.gov.au/cdbs دیدن کنید.

برای یافتن یک دندانپزشک خصوصی به سایت <https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist> مراجعه کنید.

اگر به خدمات یک مترجم نیاز دارید، با شماره 13 14 50 تماس بگیرید.