

حاملگی و دهان سالم

- دندانهای نوزاد شما در حدود ششمین هفته بارداری شما شروع به رشد می‌کنند.
- کودکان با باکتری‌های ایجاد کننده پوسیدگی دندان به دنیا نمی‌آیند.
- باکتری‌ها می‌توانند از طریق پستانک، بطری و قاشق به دهان نوزاد منتقل شوند (به برگه اطلاعاتی دندانپزشکی در باره استفاده از پستانک مراجعه کنید).
- اگر بهداشت دندان شما خوب نباشد، بیشتر احتمال دارد که کودکان مشکلات دندان داشته باشند.

گزینه‌های غذای سالم در مدت بارداری

- گزینه‌های غذای سالم شامل سبزیجات، میوه تازه، نان و غلات و لبنیات کم چربی مثل ماست می‌باشد.
- شیر، پنیر، نوشیدنی سویا، ماهی آزاد، بادام، گل کلم سبز و لوبیای پخته منابع خوبی برای کلسیوم هستند.
- از کافئین، نوشابه‌های غیر الکلی، نوشابه‌های ورزشی، دخانیات و الکل پرهیز کنید.

سالم نگه داشتن دندانها و لثه‌هایتان در مدت بارداری

- غذاهای سالم بخورید، به ویژه آنهایی که برای رشد درست دندانها و استخوانهای نوزادتان کلسیوم زیاد دارند.
- هر روز آب لوله کشی بنوشید. آب لوله کشی در استرالیا امن است و فلوراید دارد که به محافظت از دندانها کمک می‌کند.
- روزی دو بار، صبح و شب، دندانهایتان را با خمیر دندان فلوراید مسواک بزنید. اگر تهوع صبحگاهی دارید دندانهایتان را بلافاصله بعد از استفراغ مسواک نکنید - دهانتان را با آب بشویید و یک لایه نازک خمیر دندان روی دندانهایتان بکشید.
- از کافئین، نوشابه‌های غیر الکلی، نوشابه‌های ورزشی، دخانیات و الکل پرهیز کنید.
- قبل از حامله شدن یا زود بعد از آن به یک متخصص دندان مراجعه کنید تا بشود هر مشکلی را بلافاصله درمان کرد. مطمئن شوید که به دکرتران بگویید که حامله هستید.

خدمات ترجمه شفاهی

اگر برای تماس گرفتن با خدمات بالا یا برای ترجمه کتبی به یک مترجم نیاز دارید، لطفاً به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تلفن بزنید.

برای سایر اطلاعات بهداشتی به زبانهای مختلف از وب سایت www.mhcs.health.nsw.gov.au دیدن کنید.