

بسمتان سا طعتان

الرعاية بالأسنان أثناء الحمل؟ نعم!

إن الخبر الجيد هو أن الرعاية بالأسنان
سليمة للنساء الحوامل!

وإنك تحت تغطية التأمين الصحي
للعديد من خدمات طب الأسنان
بموجب خطة أوريغون الصحية
(Oregon Health Plan).

يسرنا أن نساعدك في البحث عن
طبيب للأسنان وتحديد موعد لك.

إن الرعاية بالأسنان سليمة
لك ولطفلك!



الحمل وصحتك الفموية

يؤثر الحمل على جسمك في العديد
من الطرق، وحتى فمك. يصاب
بعض النساء بلثة متورمة ومنزفة
أثناء الحمل.

إذا حدث لك، فقد يعرض جنينك
إلى خطر الولادة المبكرة. قد تسبب
الولادة المبكرة مشاكل لطفلك.



Eating healthy of my favorite fruits. These are a few



الرعاية المنزلية للمحافظة على فم صحي

بإمكانك اتخاذ خطوات كل يوم لحماية صحة أسنانك:

- نظفي بالفرشاة في الصباح والليل.
- نظفي بخيط تنظيف الأسنان كل يوم.
- اختاري أغذية ووجبات خفيفة صحية.
- وبعد التقيؤ، أشطفي فمك بكميات الصودا والماء.
- إشربي الماء بين الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة.

فم صحي، طفل صحي

ولأنك حامل الآن، فإنك تريد ممارسة المزيد من الرعاية بنفسك. وحتى بأسنانك. فقد يؤثر الحمل على صحة أسنانك. وبإمكان العناية بأسنانك أن تؤثر على صحة طفلك لدى الحياة.



the awesome carrot!!!



زوري طبيب أسنانك

إن رعاية الأسنان سليمة في أي وقت أثناء الحمل. بإمكانك الحصول على أشعة إكس، والتنظيفات والحشوات.

عندما تتصلين لتحديد موعد، بلغني المكتب بأنك حامل وعن موعد الولادة.

اتصلي بمقدم الرعاية للأسنان المبين اسمه في بطاقة عضويتك الصادرة من هيلث شير أو أوريغون (Health Share of Oregon). بإمكاننا مساعدتك أيضًا:

اتصلي بالرقم: 503-416-4100

الرقم المجاني: 800-224-4840 وللمبرقة الكاتبة: 711

يمكنك الحصول على ذلك بلغات أخرى، أو بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو أية صيغة تفضلينها. كما بإمكانك طلب حضور مترجم. إن هذه المساعدة مجانية. اتصل بالرقم 800-228-4840 أو 711 للمبرقة الكاتبة TTY.



CareOregon®



Health Share of Oregon

careoregon.org