



به دندان‌ها بیندیشید

در دوران بارداری به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید

مهم است که در دوران بارداری به دندان‌پزشک مراجعه کنید. چرا؟ سلامت دهان شما برای سلامت فرزند در حال رشدتان مهم است.

- عامل خرابی دندان باکتری‌ها هستند. فرزندتان ممکن است باکتری‌ها را از شما «بگیرد».
 - سالم نگاه داشتن دندان‌ها و لثه‌های شما در حال حاضر می‌تواند به مراقبت از دندان‌های فرزندتان در آینده کمک کند.
 - در اینجا شرح نحوه پیشگیری از بیماری دندان ذکر شده است:
 - روزانه مسواک بزنید و نخ دندان بکشید و از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
 - رژیم غذایی سالمی داشته باشید.
 - به دندان‌پزشک مراجعه کنید. مراقبت دندان در دوران بارداری ایمن است - این شامل عکس‌برداری و بیهوشی موضعی می‌شود.
- همین امروز یک نوبت معاینه بگیرید. اگر برای یافتن یک دندان‌پزشک به کمک نیاز دارید، از پزشک خود بپرسید. حتماً به دندان‌پزشک یا متخصص بهداشت خود بگویید که باردار هستید.

ممکن است از طریق Medicaid، واجد شرایط پوشش بیمه رایگان یا کم هزینه باشید. برخی ایالت‌ها به زنان باردار پوشش بیمه دندان‌پزشکی ارائه می‌دهند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، از [InsureKidsNow.gov](https://www.InsureKidsNow.gov) دیدن کنید یا با شماره **1-877-KIDS-NOW (543-7669)** تماس بگیرید.

ملاحظات:

