

## صحة الفم و الحمل

العناية بصحتك خلال فترة الحمل مهم، العناية بصحة الفم هو أحد المجالات الهامة التي يحصل التغاضي عنها أحياناً. ممارسة نظافة الفم الجيدة تحافظ عليك و على طفلك بصحة جيدة خلال فترة الحمل.

ارشادات للحفاظ على سلامة الفم خلال فترة الحمل:

- قومي بحجز موعد عند طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل خلال فترة الحمل.
- تناولي كميات أقل من الوجبات الصغيرة السكرية و تناولي كميات أقل من المشروبات السكرية (كالمشروبات الغازية و العصير).



- استخدمي فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات.
- اشربي الماء.
- نظفي أسنانك بخيط الأسنان مرة واحدة يومياً قبل النوم.
- اغسلي أسنانك كل ليلة بغسول فم خالٍ من الكحول.

احرصي على إخبار طبيب اسنانك بحملك قبل الموعد. سيرغب طبيب أسنانك بمعرفة موعد الولادة و إذا كان لديك اية مخاوف خلال الحمل. أخبري طبيب اسنانك عن أية أدوية او مكملات تأخذينها. لا تهملني اية علاج ضروري لأسنانك. تأخير العناية بصحة أسنانك يمكن أن تؤدي لمشاكل كبيرة مع مرور الوقت.

يرتبط مرض اللثة خلال الحمل بولادة الاطفال الخدج و بوزن الأطفال المنخفض عند الولادة.



في عام 2014 ، وجدت مديرية صحة مقاطعة ماكومب حاجة متزايدة لتحصيل الدعم من جميع الجماعات المحلية لدعم صحة أفضل للفم في المجتمع. ونتيجة لذلك في عام ٢٠١٥ تم اطلاق ائتلاف مقاطعة ماكومب لصحة الفم (MCOHC). وتشمل عضوية الائتلاف ممثلين من أكثر من اثنتي عشرة منظمة تعمل مع بعضها لتعزيز صحة الفم والأسنان في مقاطعة ماكومب.

### الرؤية

جميع سكان مقاطعة ماكومب يحصلون على خدمات صحة الفم والأسنان ذات الجودة و بأسعار معقولة وهذه الخدمات مشمولة بصحتهم العامة ورفاهيتهم.

### الرسالة

رسالة ائتلاف صحة الفم في ماكومب هي تحسين صحة الفم والأسنان لجميع الناس في مقاطعة ماكومب.

**لمعرفة المزيد والبحث عن موارد صحة الفم والأسنان:**

[health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition](http://health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition)

586-463-1254

**للتثور على طبيب أسنان بالقرب منك من خلال نقابة أطباء أسنان ميشيغان:**

[www.smilemichigan.com](http://www.smilemichigan.com)