

মুখের স্বাস্থ্য ও গর্ভাবস্থা

গর্ভবতী অবস্থায় আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার মুখের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা কখনও কখনও অবহেলা করা হয়ে থাকে। মুখের স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে পালন করলে আপনার গর্ভবতী অবস্থায় তা আপনাকে ও আপনার বাচ্চাকে সুস্থ রাখবে।

গর্ভবতী অবস্থায় আপনার মুখ সুস্থ রাখার জন্য পরামর্শ:

- গর্ভবতী অবস্থায় কমপক্ষে একবার দাঁতের ডাক্তারের কাছে যান
- চিনিযুক্ত নাস্তা ও পানীয় (যেমন পপ এবং জুস) কম কম থাকেন
- নরম ব্রাশের টুথব্রাশ ব্যবহার করুন
- পানি পান করুন
- প্রতিদিন শোবার আগে একবার ক্লস ব্যবহার করুন
- এলকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ দিয়ে প্রতি রাতে একবার কুলি করে নিন



আপনার এপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার দাঁতের ডাক্তারকে জানানো নিশ্চিত করুন যে আপনি গর্ভবতী। আপনার দাঁতের ডাক্তার আপনার প্রসবের তারিখ এবং গর্ভাবস্থায় আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে তা জানতে চাইবেন। আপনি যে সকল ওষুধ বা সাল্টিমেন্ট গ্রহণ করছেন তা আপনার দাঁতের ডাক্তারকে জানান। দাঁতের কোন প্রয়োজনীয় চিকিৎসা বাদ দিবেন না। মুখের স্বাস্থ্যের যত্নে বিলম্ব করলে পরবর্তীতে তা সমস্যার কারণ হতে পারে।

গর্ভবতী অবস্থায় মাড়ির রোগের সাথে
অকাল প্রসব এবং নিম্ন ওজনের বাচ্চা
জন্মের সম্পর্ক রয়েছে।



২০১৪ সনে, মেকম্ব কাউন্টি হেলথ ডিপার্টমেন্ট কমিউনিটিতে মুখের স্বাস্থ্যের আরো উন্নতির জন্য প্রচারণার জন্য সকল কমিউনিটি গ্রুপের সহায়তার প্রয়োজনীয়তার ক্রমবর্ধমান চাহিদা লক্ষ্য করে। ফলে ২০১৫ সনে, মেকম্ব কাউন্টি ওরাল হেলথ কোয়ালিশন (MCOHC) স্থাপিত হয়। মেকম্ব কাউন্টিতে মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে একসাথে কাজ করার জন্য এই কোয়ালিশনে বারোটির অধিক সংস্থার প্রতিনিধিত্বকারী সদস্য রয়েছে।

রূপকল্প:

মেকম্ব কাউন্টির সকল বাসিন্দা ভাল মানের এবং সুলভে মুখের স্বাস্থ্যের পরিষেবা লাভ করবে এবং মুখের স্বাস্থ্যের বিষয়টি তাদের সার্বিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের সাথে সমন্বিত থাকবে।

লক্ষ্য:

মেকম্ব কাউন্টি ওরাল হেলথ কোয়ালিশনের লক্ষ্য হচ্ছে মেকম্ব কাউন্টির সকল মানুষের মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন।

আরো জানুন এবং মুখের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রিসোর্স দেখুন:

health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition

586-463-1254

মিশিগান ডেন্টাল এসোসিয়েশনের মাধ্যমে আপনার
নিকটস্থ দাঁতের ডাক্তার খুঁজে নিন:

www.smilemichigan.com