

Уход за здоровой ротовой полостью в домашних условиях

Вы можете каждый день предпринимать шаги для защиты здоровья своих зубов:

- Чистите зубы щеткой утром и вечером.
- Чистите зубы зубной нитью каждый день.
- Выбирайте здоровую пищу и закуски.
- После рвоты промойте ротовую полость пищевой содой и водой.
- Пейте воду в перерывах между приемами пищи и закусками.



Проходите зубоорачебные обследования

Обычная стоматологическая помощь безопасна в любое время в ходе беременности. Вам могут делать рентгеновские снимки зубов, чистки и ставить пломбы.

Когда вы звоните для того, чтобы назначить прием, сообщите в офис, что вы беременны, и укажите дату родов.

Позвоните поставщику стоматологических услуг, указанному в вашей идентификационной карте участника программы Health Share of Oregon. Мы также можем помочь:

Звоните: 503-416-4100

Бесплатная линия: 800-224-4840 ТТУ для слабослышащих: 711

Вы можете получить этот документ на других языках, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете сделать запрос на услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Позвоните по тел. 800-228-4840 или ТТУ для слабослышащих 711.

careoregon.org



Здоровая ротовая полость, здоровый ребенок

Теперь, когда ты беременна, ты хочешь особенно хорошо заботиться о себе. Даже о своих зубах.

Беременность может повлиять на здоровье ваших зубов. А забота о своих зубах сейчас может повлиять на здоровье вашего ребенка на всю жизнь.

