

# 两个 灿烂的 笑容



## 孕期也需要护理 牙齿吗？当然了！

好消息是，牙科护理对孕妇来说是安全的！

而且，在俄勒冈州健康计划下，您可以享受多项牙科服务。

我们很乐意帮助您找到牙医并预约。

牙科护理对您和胎儿都是安全的！



## 怀孕及口腔健康

怀孕会以多种方式影响您的身体，甚至是您的口腔。有些人在孕期会出现敏感、肿胀和牙龈出血，这可能导致胎儿早产。早产会给您的孩子带来许多健康问题。



## 口腔健康的家庭护理

您可以通过日常措施保护您的牙齿健康：

- 早晚刷牙。
- 每天用牙线清洁牙齿。
- 选择健康的食物和零食。
- 呕吐后用食用小苏打和水冲洗口腔。
- 在正餐和零食之间喝水。



Eating healthy of my favorite fruits. These are a few



The awesome Carrot!!!

## 健康的口腔，健康的宝宝

既然您怀孕了，就要格外照顾好自己，甚至是您的牙齿。

怀孕会影响您的牙齿健康。现在护理好您的牙齿，会影响您宝宝的终生健康。

## 看牙医

在孕期的任何时间进行常规牙科护理都是安全的。您可以获得牙科 X 光检查、洗牙和补牙。

在您致电预约时，请告知牙科医生您已怀孕，以及您的预产期。

致电您的俄勒冈州 Health Share 会员 ID 卡上列出的牙科保健提供者。我们也可提供帮助：

请致电：503-416-4100

免费电话：800-224-4840 TTY: 711



您可以获取本文件的其他语言的版本，或大字版、盲文版或您所喜欢格式的版。您可要求提供口语翻译员服务。这项帮助是免费的。请拨打 800-228-4840 或 TTY 711。