



مرحباً بالخريف!

بصفتك عضوة في Renaissance، فأنت تستفيدين من مزايا طب الأسنان التي تساعدك في الحفاظ على صحة ابتسامتك، بما في ذلك أثناء الحمل. تساعد الفحوصات والتنظيف المنتظم في الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك. وقد تقلل أيضاً من احتمالية إصابتك بأمراض اللثة.

العناية بابتسامتك

صحة الأسنان واللثة مهمة في جميع مراحل العمر. تساعد زيارات طبيب الأسنان المنتظمة على الوقاية من تسوس الأسنان وأمراض اللثة. كما أن اكتشاف المشكلات مبكراً يسهل علاجها وقد يقلل من تكلفة العلاج.

هل تشعرين بالتوتر من زيارة طبيب الأسنان؟ - لست وحدك. يشعر كثير من الأشخاص بالتوتر عند الذهاب إلى طبيب الأسنان. قد تشعرين بالقلق بسبب تجربة سابقة سيئة، أو الخوف من الألم، أو عدم معرفة ما سيحدث. إذا كنت تشعرين بالتوتر، فأخبري فريق طب الأسنان بذلك قبل موعدك. يتعامل أطباء الأسنان وأخصائيو صحة الفم والأسنان مع المرضى الذين يشعرون بالتوتر كل يوم. ويمكنهم شرح ما سيحدث، والإجابة عن أسئلتك، ومساعدتك على الشعور بمزيد من الراحة.

يُعد تحديد موعد للفحص خطوة أولى رائعة. فهو يساعد في الحفاظ على صحة الفم ويمنع حدوث مشاكل أكبر في المستقبل.

الحمل وصحة الفم: لماذا صحة اللثة مهمة

العناية بأسنانك ولثتك جزء مهم من الحفاظ على حمل صحي. فهي تساعدك وتساعد طفلك.

لماذا تهتم صحة اللثة؟ - يمكن لهرمونات الحمل أن تجعل لثتك مؤلمة أو متورمة أو أكثر عرضة للنزيف. كما يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض اللثة. وإذا لم تُعالج أمراض اللثة، فقد تزيد من خطر ولادة طفلك قبل الأوان¹.

اتصلي بطبيب الأسنان إذا لاحظت ما يلي:

- احمرار اللثة أو تورمها أو شعورك بالألم فيها
- نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط
- رائحة فم كريهة مستمرة

¹ جمعية الحمل الأمريكية، "تورم اللثة أثناء الحمل"، على الويب.

- أَلَمًا عند المضغ
- تراجع اللثة وابتعادها عن الأسنان

🦷 **هل تعلمين؟** يمكن أن تنتقل البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان من الوالدين إلى الطفل عن طريق اللعاب². ويمكن لعادات بسيطة، مثل تجنب مشاركة أدوات تناول الطعام والاهتمام بصحة أسنانك، أن تساعد في حماية أسنان طفلك أثناء نموها.

عادات صحية لحمل صحي

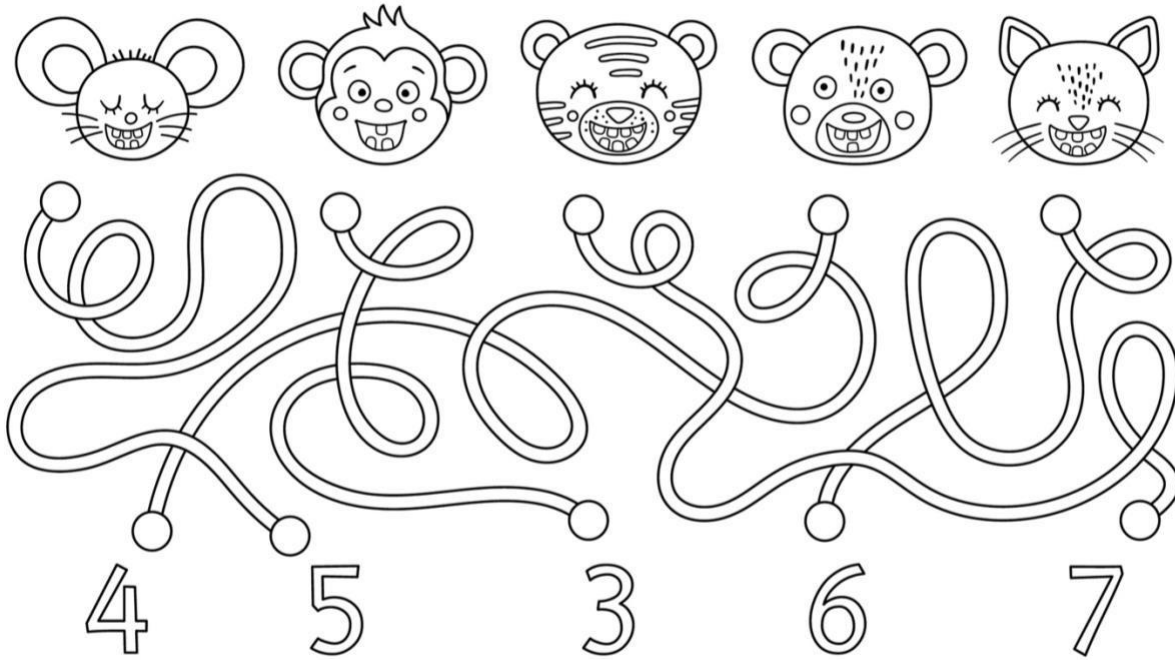
يمكن لبعض العادات البسيطة أن تساعد في الحفاظ على صحة لثتك طوال فترة الحمل:

- نظفي أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استخدم خيط تنظيف الأسنان يوميًا لإزالة البلاك بين الأسنان.
- تناول أطعمة صحية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.
- تناول فيتامينات الحمل وفقًا لتوصيات مقدم الرعاية الصحية.
- تجنب التدخين والكحول، إذ يمكن أن يضر بصحة الفم والصحة العامة³.
- احرصي على إجراء فحوصات الأسنان وتنظيفها بانتظام. فحوصات الأسنان وعمليات تنظيفها آمنة أثناء الحمل، ولكن احرصي على إخبار طبيب الأسنان بأنك حامل.

تساعد صحة اللثة على دعم حمل صحي. إذا كانت لديك أي أسئلة، فتحدثي مع طبيب الأسنان أو الطبيب.

هيا نلعب: كم عدد الأسنان في ابتسامتي؟

هل يمكنك عدّ عدد الأسنان في كل ابتسامة؟ **تلميح:** اتبعي المتاهة المتعرجة لمساعدتك على مطابقة كل ابتسامة بعدد الأسنان.



² الموقع الإلكتروني Smiles for Oral Health، "انتقال خطر تسوس الأسنان من الأم إلى الطفل"، على الويب.

³ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، "التدخين والحمل والرضع"، على الويب.

نصائح سريعة

حدّثي معلومات الاتصال الخاصة بك - حدّثي معلومات الاتصال الخاصة بك على موقع TennCare الإلكتروني tenncareconnect.tn.gov لضمان وصول تحديثات التغطية التأمينية وحزم تجديد التغطية المهمة إليك. ويمكنك أيضاً الاتصال على الرقم 855-259-0701 لتحديث عنوانك ورقم هاتفك ومعلومات أفراد أسرتك، حتى لا تتقطع تغطيتك.

الإبلاغ عن الاحتيال أو الهدر أو إساءة الاستخدام - إذا اشتبهت في وجود حالة احتيال أو هدر أو إساءة استخدام، فيمكنك تقديم بلاغ مجهول الهوية. وهذا يعني أن الشخص المُبلّغ عنه لن يعلم أن البلاغ صادر منك. اتصلي بالخط الساخن لمكافحة الاحتيال على الرقم 800-971-4139. ويمكنك أيضاً تقديم بلاغ عبر الإنترنت: tenncare.renaissancebenefits.com/fraud-and-abuse-form.

راجعى دليل الأعضاء لمزيد من المعلومات حول الاحتيال والهدر وإساءة الاستخدام.

بلغتك - يمكنك الحصول على المساعدة بشأن المزايا، والوسائل المساعدة والخدمات الإضافية، أو المساعدة اللغوية للتواصل مع برنامج TennCare. اتصلي مجاناً بخدمة TennCare Connect على الرقم 855-259-0701.

إشعار قانون إخضاع التأمين الصحي لقابلية النقل والمساءلة - يحرص برنامج TennCare على حماية خصوصيتك. يمكنك الاطلاع على سياسات الخصوصية الخاصة بنا على الإنترنت، مثل قانون إخضاع التأمين الصحي لقابلية النقل والمساءلة، على الرابط التالي: tenncare.renaissancebenefits.com/privacy.

هل تعلمين أن لديك هذه الحقوق؟* - يمكنك طلب الحصول على القواعد الخاصة ببرنامج TennCare. وهي قواعد حكومية وفيدرالية خاصة بخطط التأمين الصحي وطب الأسنان. للحصول على نسخة، اتصلي بـ TennCare Connect على الرقم 855-259-0701.

يمكنك أيضاً الاطلاع على إرشادات الممارسة السريرية الخاصة بشركة Renaissance. تساعد هذه الإرشادات على ضمان حصولك على رعاية جيدة. ويلتزم طبيب أسنانك باتباعها عند تقديم العلاج. ويمكنك الاطلاع على هذه الإرشادات عبر الرابط tenncare.renaissancebenefits.com/clinical-criteria.

*يرجى الرجوع إلى دليل الأعضاء للاطلاع على جميع حقوق الأعضاء.