

## التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل - صحة الفم



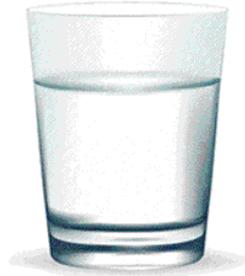
احرصي على زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل خلال فترة الحمل

أطلعي طبيب الأسنان على أي مشاكل تعانيين منها في اللثة أو الأسنان

استخدمي فرشاة أسنان لينة واغسلي أسنانك برفق. نظفي أسنانك بصفة يومية باستخدام الخيط الحريري



إذا تقيأت نتيجة الشعور بالغثيان، قومي بمضمضة فمك بكوب من الماء مضاف إليه ملعقة من بيكربونات الصوديوم، فسيساعدك ذلك على التخلص من أحماض المعدة الموجودة بالفم



تجنبي استخدام منتجات التبغ

Text adapted from materials produced by Health Information Translations ([www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com)).  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Concerns and Discomforts of Pregnancy (Oral Health) – Arabic

Last reviewed 2012