



## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ Pregnancy and Dental Health

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ “ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ” ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪੀਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀਰੀਓਡੋਂਟਲ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਟਰਮ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਮਾ, ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਲਾਕ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਕ ਇੱਕ ਚਿਪਚਿਪੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਪਲਾਕ ਚਿਪਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲੋਸ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਿਠਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੱਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੇਟ ਵਾਲਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਮੈਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਵਾਂ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਐਕਸਰੇ, ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੀਸੀਆ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡੈਂਟਲ ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੀਟਿਕਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੀਸੇ ਦਾ ਐਪਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਉਸਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਦਿਖਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ

ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬ੍ਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੌਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਚਮਚਾ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮਿਲੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #19 ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ](#)।