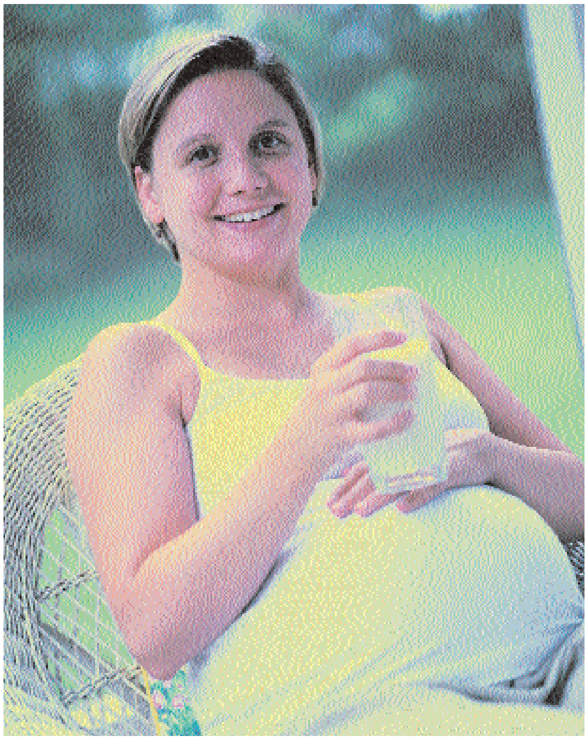
ਕੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਮੇਰੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਗਰਭਾਵਸਤਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ (ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਕੈਮਿਕਲ) ਵਿਚ ਆਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਜਿੰਜਾਵਾਈਟਸ)।
- ਜੇਕਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਕਤ ਵਜਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਵੱਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਵੇਰੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਗੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਜਾਂ ਐਸਿਡ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਖੋੜਾਂ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖੋ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਬਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਫਲੌਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਮਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੇਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸੁਕੇ ਟੋਸਟ (ਬ੍ਰੈਡ) ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਸਵੇਰੇ ਬੈਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਪਾਣੀ (ਮਾਊਥਵਾਸ਼) ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਕੁਰਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਡੈਂਟਿਸਟ) ਜਾਂ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਡੈਂਟਿਸਟ) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।
- ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਚੈਕ ਕਰਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਜਿਹੜੇ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਾ ਕਰਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਕਸਰੇ ਦਿਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁਆਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਆਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ 1-800-268-1154 – ਟੋਰੌਂਟੋ 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Based on materials developed by the City of Ottawa, People Services Department

7610-6134077 PUNJABI 40M March 2002
© 2002 Queen's Printer for Ontario

ਅਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭ-ਦਾਇਅਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

Ontario
Early Years