

Rense

Rense ka ede pwopte manje ak debri nan bouch la.
Gen diferan tip rense pou sikonstans spesyal.

1. Rense ak dlo ka netralize anviwònman asid nan bouch la. Nou ankouraje w rense ak dlo nenpòt lè w konsome manje ak bwason asid.
2. Rens bouch antimikwòb ka ede redwi kantite kras bakteri epi li ka ede nan prevansyon jenjivit. Sèvi ak yon rens bouch antimikwòb pa ranplase bwose ak pase swa dantè.



Bagay pou Evite avèk Bebe

- ◆ Evite bo bebe sou bouch. Bo bebe sou bouch ka transmèt bakteri, ki lakòz kavite, soti paran ale nan bebe yo.
- ◆ Paran/Gadyen mete sousèt nan bouch pou pwopte li epi mete li bak nan bouch bebe.
- ◆ Evite mete bebe dòmi avèk bibon nan bouch li. Sa a ka anpeche sik poze sou dan yo ki lakòz
- ◆ Evite bay bebe bwason ki gen anpil sik asid tankou bwason fwi, gazyèz, ak ji fwi lajounen ak lannwit pou yo dòmi.

Èske W Konnen

- Pandan 3yèm ak 6yèm mwa gwosès, dan bebe w ap devlope.
- Bebe ki pran tete yo ka toujou fè kavite. Lèt tete gen sik epi ou dwe siyen dan bebe w avèk yon ti sèvyèt pwòp ki mouye chak jou.
- Li ka pran 30 jiska 40 minit pou bouch ou tounen genyen yon nivo pH favorab apre w fin bwè yon bwason ki genyen yon pH wo asid.
- Genyen sik likid ak sik kole. Sik likid tankou gazyèz ak ji fwi ta sipoze konsome avèk yon chalimo pou yo pa touche dan yo. Rense ak dlo apre bwè bwason sa yo ka ede netralize bouch la. Sik kole tankou sirèt ka rete nan bouch la pi lontan pase sik likid yo.
- Mastike chiklèt san-sik ki genyen xylitol ka stimile saliv apre repa yo epi ede anpeche kavite paske li redwi asid kras epi li fòtifye dan yo.



Referans:

1. Asosyasyon Dantè Ameriken. Tire nan <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>
2. Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Dantistri Prevantif Primè. (7yèm Edisyon). New Jersey: Edikasyon Pearson.

Swen Dantè pou Fanm ki Ansent

Pran swen sante global ou ekstrèmman enpòtan pandan gwosès ou. Sante dantè osi enpòtan epi li ka afekte sante bebe w k ap devlope.



VANDERBURGH COUNTY
HEALTH
DEPARTMENT
Prevent. Promote. Protect. Partner.



Konsèy pou Sante Oral Pandan Gwosès

- Si w vom, rense bouch ou avèk dlo pou lave asid danjere ki ka afekte dan w.
- Veye sentòm doulè dan oubyen sansibilite pandan w ap mode oubyen manje bagay ki cho oubyen frèt.
- Konsilte doktè w anvan w pran nenpòt medikaman pou sante oral pou doulè dan oubyen nozi.
- Nou rekòmande konsiltasyon regilye kay doktè pou netwayaj pwofesyonèl ak kontwòl.
- Ranplase bagay dous ak fwi ak vejetab fre.
- Manje yon rejim ekilibre. Modere manje ti goute.
- Evite tabak, alkòl, ak sibstans danjere.
- Sonje: Bwose, Pase Swa, Rense.

Jenjivit Pandan Gwosès

Òmòn se kòz pi komen pou fòm maladi jansiv lejè sa a ki afekte fanm ki ansent.

- Jansiv wouj klere, anfle
- Jansiv yo sansib lè w touche yo
- Jansiv yo senyen pi plis
- Diminye apre akouchman



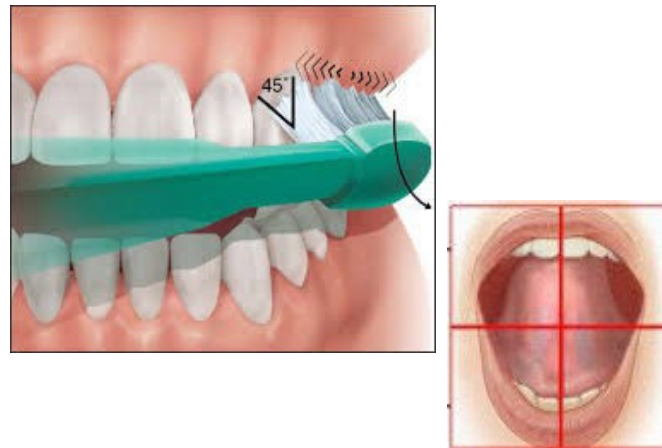
Risk Eleve pou Devlopman Kari Pandan Gwosès

- Nozi ak vonmisman a kite asid vant sou dan yo ki lakòz ewozyon dan yo.
- Souse sirèt, anvè alimantè, ak manje ti goute glisid rafine souvan ant repa yo ka ogmante risk pou devlopman kavite.
- Plis nozi oubyen reflèks noze ka retade swen oral kotidyen pandan gwosès.

Teknik Bwose

Aksyon bwose a ka retire kras, manje, ak tach nan kavite oral la. Bwose a dwe fèt 2 fwa chak jou, nan maten ak nwit.

1. Kòmanse avèk yon bwòs dan dou, vize yon ang 45 degre avèk pwent bwòs yo anvè tisi jansiv la.
2. Avèk yon ti presyon lejè tou piti, pwal yo bouje nan tisi a.
3. Ou kapab bwose chak kadran nan bouch la pandan 30 segond, ki fè 2 minit an total pou tout bouch antye a.



Teknik Pase Swa

Sipleman pou pase swa ak bwose chak jou ka retire kras ak manje nan ti kote ki difisil pou rive sou yo ant dan yo pou anpeche akimilasyon kwout dan, kontwole senyen an, ak redwi move sant nan bouch.

Genyen diferan tip metòd pou pase swa moun ka itilize tankou fil dantè ak ki dan.



1. Pou mezire fil la, pase longè fil la soti nan dwèt mitan an rive nan koud ou.
2. Vlope pi fò nan fil la otou dwèt mitan an ak rèl fil la otou menm dwèt la nan lòt men w.
3. Avèk yon mouvman baskil, pase fil la tou dousman ant dan yo. Yon fwa w rive depase pwent kontak la (kote dan yo kole youn ak lòt) fè yon fòm tankou C epi anbrase dan an e glise fil la monte desann jiskaske sifas la fin pwòp. Repete sa a sou toulede bò papil la.

