

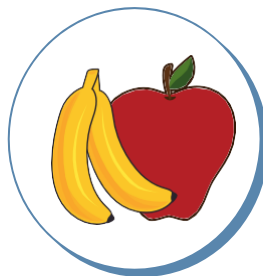


مراقبت از دندان و دهان: توصیه‌هایی برای تمام سنین

یک رژیم غذایی متعادل با 5 وعده میوه و سبزیجات در روز داشته باشید.



کمتر غذاها و نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنید



دندان‌های خود را به مدت 2 دقیقه با خمیر دندان حاوی فلوراید، دو بار در روز (قبل از خواب و یک بار دیگر) مسواک بزنید. هر 3 ماه یکبار برس را تعویض کنید یا در صورت ساییدگی، زودتر این کار را انجام دهید



سیگرت را ترک کنید
اگر مشروبات الکلی می‌نوشید، مقدار مصرفی خود را کاهش دهید





دسترسى به خدمات دندانپزشكى خدمات حفظ الصحة ملى

مراقبت‌هاى فوري دندانپزشكى

اگر نیاز به مراقبت فوری است، با 111 شماره خدمات حفظ الصحة ملى تماس بگیرید.

یافتن دندانپزشک خدمات حفظ الصحة ملى

برای پیدا کردن نزدیکترین داکتر دندان خدمات حفظ الصحة ملى خود، به آدرس <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist> مراجعه کنید.

و مطمئن شوید که به آن دندانپزشک خدمات حفظ الصحة ملى (NHS) است که بیماران خدمات حفظ الصحة ملى را نیز می‌پذیرد.

چه زمانی خدمات دندانپزشكى خدمات حفظ الصحة ملى رایگان است؟

علاج الأسنان التابع للخدمات الصحية الوطنية مجاني:

- لإزالة الغرز، وقف النزيف في الفم، إصلاح طقم الأسنان
- إذا كان الشخص أقل من 18 عامًا أو أقل من 19 عامًا في التعليم بدوام كامل
- إذا كان الشخص يتلقى مزايا معينة. أخبر طبيب أسنانك إذا كنت تتلقى فوائد. يجب إظهار الدليل لتجنب الرسوم
- إذا كانت المرأة حاملاً أو أنجبت طفلاً خلال الاثني عشر شهرًا الماضية. يجب إبراز شهادة "MAT B1" أو شهادة إعفاء الأمومة (MatEx) إلى عيادة طب الأسنان

يمكن لأي شخص من ذوي الدخل المنخفض أو لا يلجأ إلى الأموال العامة التقدم للحصول على المساعدة في تكاليف رعاية الأسنان الخاصة بالخدمات الصحية الوطنية.

<https://www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/>

اعتمادًا على أهليته، يمكن للشخص الحصول على مساعدة كاملة (شهادة HC2) أو مساعدة جزئية (شهادة HC3) مع التكاليف.





تأثیر کوید-19 بر خدمات دندانپزشکی

به دلیل کوید-19 تغییراتی در مراقبت‌های معمول دندانپزشکی ایجاد شده است.

خدمات دندانپزشکی خدمات حفظ الصحة ملی به دلیل تأثیر کوید-19 قادر به کار با ظرفیت کامل نیستند.

این بدان معناست که افرادی که نیاز فوری به دندانپزشکی دارند در اولویت قرار خواهند گرفت.

طول می‌کشد تا همه خدمات دندانپزشکی با همان ظرفیتی که قبل از کوید-19 انجام می‌شد، اجرا شود. این بدان معناست که برای بسیاری از افراد ممکن است منتظر مراقبت‌های معمولی باشند (مانند پر کردن غیر فوری، چک‌آپ)

به خاطر بسیار...

- برای مراجعه به داکتر دندان نیازی به ثبت نام پزشک عمومی نیست
- داکترهای دندان نباید هنگام درخواست از مهاجران برای دسترسی به مراقبت‌های دندانپزشکی خدمات حفظ الصحة ملی مدرک آدرس یا مدرکی دال بر وضعیت مهاجرت درخواست کنند.
- اگر به خدمات ترجمه یا ترجمه نیاز دارید، به معاینه خانه دندانپزشکی استخبار دهید و آنها باید به شما مدد برسانند.

این جزوه به صورت مشترک تهیه شده است،
به رهبری دکتر سارا کادور، تماس بـ NHSEI
s.kaddour@nhs.net برای هرگونه سوال
برای بازبینی در دسامبر 2022

تأثیر کوید-19 در خدمات دندانپزشکی خدمات حفظ الصحة ملی

