

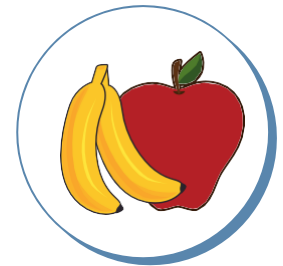
مراقبت از دندان و دهان: توصیه برای تمام سنین



یک رژیم غذایی متعادل با 5
سهم میوه و سبزیجات در
روز صرف نمائید.



غذاها و نوشیدنی
های حاوی شیرینی
کم مصرف کنید



دندان های 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 از بین رفتگی



سیگار کشیدن را ترک کنید
اگر الکل می نوشید، میزان
مصرف الکل خود را کاهش
دهید



دست‌رسی به خدمات دندانپزشکی NHS



مراقبت‌های فوری دندان

در صورت نیاز به مراقبت فوری، با **NHS 111** تماس بگیرید. با پزشک عمومی (GP) تماس نگیرید یا به A&E مراجعه نکنید زیرا آنها نمیتوانند مراقبت‌های فوری دندان‌های را ارائه دهند

پیدا کردن دندانپزشک NHS

برای پیدا کردن نزدیکترین دندانپزشک NHS خود، به [NHS.uk](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) مراجعه کنید: <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist> و مطمئن شوید که به یک دندانپزشک NHS دسترسی دارید که بیماران NHS را می‌پذیرد.

چه زمانی مراقبت‌های دندانپزشکی NHS رایگان است؟

- درمان دندانپزشکی NHS در موارد زیر رایگان است:
- برای کشیدن بخیه، توقف خونریزی در دهان، ترمیم دندان مصنوعی)
 - اگر فرد زیر 18 سال یا زیر 19 سال سن و در تحصیلات تمام وقت باشد.
 - اگر شخص از مزایای خاصی برخوردار باشد. در صورت دریافت مزایا به دندانپزشک خود بگویید. برای جلوگیری از پرداخت هزینه باید مدرک نشان داده شود.
 - اگر فرد باردار باشد یا در 12 ماه گذشته بچه دار شده باشد. گواهی «MAT» یا «B1» گواهی معافیت زایمان (MatEx) باید به مطب دندانپزشکی نشان داده شود.

فردی با درآمد کم یا عدم مراجعه به بودجه عمومی می‌تواند برای هزینه‌های مراقبت از دندان NHS درخواست کمک کنید. <https://www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/>

بسته به واجد شرایط بودن، فرد می‌تواند کمک کامل (گواهینامه HC2) یا کمک جزئی (گواهینامه HC3) را با هزینه‌ها دریافت کند.

تأثیر COVID-19 در خدمات دندانپزشکی NHS



تأثیر COVID-19 بر خدمات دندانپزشکی

به دلیل کووید-19 تغییراتی در مراقبت‌های روتین دندان ایجاد شده است. خدمات دندانپزشکی NHS به دلیل تأثیر COVID-19 قادر به کار با ظرفیت کامل نیستند.

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

زمان لازم است تا همه خدمات دندانپزشکی با همان ظرفیتی که قبل از COVID-19 انجام می‌دادند اجرا شود. این بدان معناست که برای بسیاری از افراد ممکن است منتظر مراقبت‌های معمول باشند (مانند پر کردن غیر فوری، معاینات)

یاد آوری...

- برای مراجعه به دندانپزشک شما نیازی به ثبت نام با GP ندارید.
- دندانپزشکان نباید هنگام درخواست از مهاجران برای دسترسی به مراقبت های دندانپزشکی NHS مدرک آدرس یا مدرکی دال بر وضعیت مهاجرت درخواست کنند.
- اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید، به مطب دندانپزشکی اطلاع دهید و آنها باید کمک کنند.

اطلاعات در تاریخ 21/10/2021 صحیح است.
این جزوه با همکاری دکتر سارا کدور (Dr Sarah Kaddour) تهیه شده است.
بازبینی مجدد این جزوه در دسامبر 2022 می‌باشد.