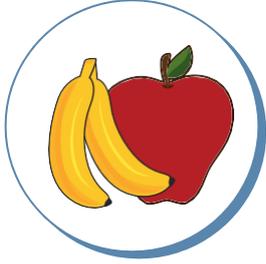


# दाँत और मुँह की देखभाल: सलाह सभी आयु के लिए



रोज 5 फल और सब्जियां के साथ संतुलित आहार लें



चीनी युक्त खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ कम खाएं



दिन में दो बार (सोने से पहले और एक समय) अपने दांतों को फ्लोराइड टूथपेस्ट से 2 मिनट तक ब्रश करें। ब्रश को हर 3 महीने में बदल दें या यदि खराब हो गया हो तो उसे जल्दी बदल दें



धूम्रपान बंद करें  
यदि आप शराब पीते हैं तो आपके द्वारा उपभोग की जाने वाली मात्रा को कम करने का विचार करें



# सभी NHS दंत चिकित्सा सेवाओं तक पहुंच

## तत्काल दंत चिकित्सा देखभाल

यदि तत्काल देखभाल की आवश्यकता हो तो कॉल करें **NHS 111**. किसी GP से संपर्क न करें या A&E के पास न जाएँ क्योंकि वे तत्काल दंत चिकित्सा देखभाल प्रदान नहीं कर सकते

## एक NHS दंत चिकित्सक ढूँढना

अपने निकटतम NHS दंत चिकित्सक को खोजने के लिए, [NHS.uk पर जाएँ](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist> सुनिश्चित करें कि आप NHS रोगियों को स्वीकार करने वाले NHS दंत चिकित्सक से संपर्क करें

## एनएचएस दंत चिकित्सा देखभाल कब मुफ्त है?

NHS दंत चिकित्सा उपचार इनके लिए मुक्त है:

- टाँके हटाने के लिए, मुँह में खून बहने से रोकने के लिए, डेन्चर की मरम्मत के लिए)
- यदि व्यक्ति पूर्णकालिक शिक्षा प्राप्त कर रहा है तो उसकी आयु 18 वर्ष से कम या 19 वर्ष से कम है
- यदि व्यक्ति को Benefits प्राप्त हो रहे हैं। यदि आपको लाभ मिलता है तो अपने दंत चिकित्सक को बताएं। आरोपों से बचने के लिए सबूत दिखाना होगा
- यदि व्यक्ति गर्भवती है या पिछले 12 महीनों में उसका बच्चा हुआ है। दंत चिकित्सक को 'MAT B1' प्रमाणपत्र या मातृत्व छूट प्रमाणपत्र (MatEx) दिखाना होगा

कम आय वाला या सार्वजनिक धन का कोई सहारा न रखने वाला व्यक्ति लागतों के लिए सहायता के लिए आवेदन कर सकता है [NHS दंत चिकित्सा देखभाल](https://www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/).

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

अपनी पात्रता के आधार पर, कोई व्यक्ति लागत के साथ पूर्ण सहायता (HC2 प्रमाणपत्र) या व्यक्ति सहायता (HC3 प्रमाणपत्र) प्राप्त कर सकता है।



# दंत सेवा पर COVID-19 का प्रभाव



## दंत चिकित्सा सेवाओं पर COVID-19 का प्रभाव

COVID-19 के कारण नियमित दंत चिकित्सा देखभाल में बदलाव किए गए हैं।

COVID-19 के प्रभाव के कारण NHS दंत चिकित्सा सेवाएँ पूरी क्षमता से काम करने में सक्षम नहीं हैं।

इसका मतलब यह है कि जिन लोगों को तत्काल दंत चिकित्सा की आवश्यकता है, उन्हें पहले प्राथमिकता दी जाएगी।

सभी दंत चिकित्सा सेवाओं को उसी क्षमता पर चलने में समय लगेगा जैसा कि वे COVID-19 से पहले करते थे। इसका मतलब है कि कई लोगों को नियमित देखभाल (उदाहरण के लिए गैर-जरूरी भराई, जांच) के लिए इंतजार करना पड़ सकता है।

### याद रखें...

- दंत चिकित्सक को दिखाने के लिए GP पंजीकरण की आवश्यकता नहीं है
- जब वे NHS दंत चिकित्सा देखभाल के लिए आवेदन करते हैं तो दंत चिकित्सकों को प्रवासियों से पते का प्रमाण या आव्रजन स्थिति का प्रमाण नहीं मांगना चाहिए
- यदि आपको व्याख्या या अनुवाद सेवाओं की आवश्यकता है, तो दंत चिकित्सा अभ्यास को सूचित करें और उन्हें मदद करनी चाहिए

यह जानकारी 21.10.2021 तक सही है इस पत्रक को NHSEI की डॉ. सारा कडौर के नेतृत्व में सह विकसित की गई है

किसी भी पूछताछ के लिए [s.kaddour@nhs.net](mailto:s.kaddour@nhs.net) पर संपर्क करें

दिसंबर 2022 में समीक्षा की जाएगी



