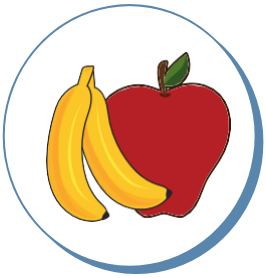
العناية بالأسنان والفم: نصيحة لجميع الأعمار





اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يتكون من 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا



قلل من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر



اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين في اليوم (قبل النوم وفي وقت آخر). استبدل الفرشاة كل 3 أشهر أو قبل ذلك في حالة التآكل



أقلع عن التدخين

إذا كنت تشرب الكحوليات، ففكر في تقليل الكمية التي تستهلكها

الوصول إلى خدمات طب الأسنان الوطنية للخدمات الصحية

رعاية الأسنان العاجلة

إذا كانت هناك حاجة إلى رعاية عاجلة، فاتصل بالخدمات الصحية الوطنية 111. لا تتصل بطبيب عام أو تذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ لأنهم لا يستطيعون تقديم رعاية أسنان عاجلة

إيجاد طبيب أسنان تابع للخدمة الصحية الوطنية

للعثور على أقرب طبيب أسنان للخدمات الصحية الوطنية، تفضل بزيارة NHS.uk https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

تأكد من وصولك إلى طبيب أسنان للخدمات الصحية الوطنية يقبل مرضى الخدمات الصحية الوطنية

متى تكون خدمات الصحة الوطنية رعاية الأسنان مجانية؟

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
- اذا كانت المرأة حاملاً أو أنجبت طفلًا خلال الاثني عشر شهرًا الماضية. يجب إبراز شهادة "MAT B1" أو شهادة إعفاء الأمومة (MatEx) إلى عيادة طب الأسنا

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.



تأثير كوفيد-19 على خدمات طب الأسنان بالخدمات الصحية الوطنية



تأثير كوفيد-19على خدمات طب الأسنان

تم إجراء تغييرات على العناية الروتينية بالأسنان بسبب كوفيد-19.

خدمات طب الأسنان في الخدمات الصحية الوطنية غير قادرة على العمل بكامل طاقتها بسبب تأثير كوفيد-19.

هذا يعني أن أولئك الذين لديهم حاجة ماسة للأسنان سيتم منحهم الأولوية أولاً.

سيستغرق تشغيل جميع خدمات طب الأسنان بعض الوقت بنفس السعة التي كانت تعمل بها قبل كوفيد -19. هذا يعني بالنسبة للكثيرين أنه قد يكون هناك انتظار للرعاية الروتينية (مثل الحشوات غير العاجلة والفحوصات).

تذكروا

- تسجيل الممارس العام ليس ضروريًا لرؤية طبيب الأسنان
- لا ينبغي لأطباء الأسنان أن يطلبوا من المهاجرين إثبات العنوان أو إثبات حالة الهجرة عندما يتقدمون بطلب للحصول على رعاية الأسنان في الخدمات الصحية الوطنية .
- إذا كنت بحاجة إلى خدمات ترجمة شفوية أو ترجمة، فأبلغ عيادة طب الأسنان ويجب أن تساعد

المعلومات صحيحة اعتبارًا من 21.10.2021
تم تطوير هذه النشرة بشكل مشترك بقيادة الدكتورة سارة قدور، الخدمات الصحية الوطنية بإنجلترا، واتصال التحسين s.kaddour@nhs.net لأي استفسارات