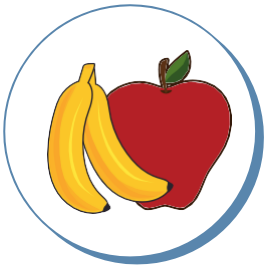
دانتوں اورمُنہ کی دیکھ بھال: تمام عمروں کےافراد کےلئے مشورہ



روزانہ پھلوں اورسبزیوں کے5 پورشنز کےساتھ ایک متوازن خوراک لیں



کم چینی والی خوراکیں کھائیں اورمشروبات پئیں



اپنےدانت فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کےساتھ 2 منٹ برش کریں، دن میں دو دفعہ(بسترپرجانے سےپہلےاورایک دفعہ کسی اوروقت پر)۔ برش کوہر3 ماہ بعد یا اس سےپہلےتبدیل کردیں اگریہ زیادہ استعمال شُدہ ہو گیا ہے



تمباکونوشی چھوڑدیں
اگرآپ شراب نوشی کرتےہیں، تواُس مقدارکوکم کرنے پرغورکریں جوآپ پیتےہیں

این ایچ ایس ڈینٹل سروسز تک رسائی

دانتوں کا فوری علاج

اگردانتوں کےفوری علاج کی ضرورت ہے، تو **این ایچ ایس 111** کوفون کریں۔ کسی جی پی سےرابطہ نہ کریں اورنہ ہی اے اینڈ ای پرجائیں کیونکہ وہ دانتوں کا فوری علاج مُہیا نہیں کرسکتے۔

این ایچ ایس کا ڈینٹسٹ تلاش کرنا

اپنےنزدیک ترین ڈینٹسٹ کوتلاش کرنے کےلئے، وزٹ کریں NHS.uk https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist یقینی بنائیں کہ آپ کسی ایسے این ایچ ایس ڈینٹسٹ تک رسائی کریں جواین ایچ ایس کےمریضوں کو قبول کررہا ہو۔

کب دانتوں کا علاج مُفت ہوتا ہے؟

این ایچ ایس دانتوں کا علاج مُفت ہوتا ہے:

- ٹانکے کھولنے کےلئے، مُنہ میں خون روکنے کےلئے، مصنوعی بتیسی کی مرمت کےلئے
- اگرمتعلقہ شخص 18 سال سےکم عُمرہےیا 19 سال سےکم عُمرہےاورکُل وقتی طورپرزیرتعلیم ہے
- اگرمُتعلقہ شخص بعض بینیفٹس لےرہا ہے۔ اپنےڈینٹسٹ کوبتائیں اگرآپ بینیفٹ لیتےہیں۔ اخراجات سےبچنے کےلئےثبوت لازمی دکھایا جانا چاہیے۔
- اگرمُتعلقہ شخص حاملہ ہےیا اُس نےپچھلے12 ماہ میں بچےکوجنم دیا ہے۔ ایک 'MAT B1' سرٹیفکیٹ یا میٹرنٹی ایگزیمپشن سرٹیفکیٹ (MatEx) لازمی طورپرڈینٹل پریکٹس کودکھانا چاہیے۔

کم آمدن والا یا پبلک فنڈز تک رجوع نہ کرسکنےوالا شخص اخراجات میں مدد کےلئےیہاں درخواست دے سکتا ہے .NHS dental care https://www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/

اپنی اہلیت پرانحصارکرتےہوئے، کوئی شخص اخراجات کےحوالےسےمکمل مدد (HC2 certificate) یا جزوی مدد (HC3 certificate)وصول کرسکتا ہے۔

کوویڈ-19 کا این ایچ ایس ڈینٹل سروسز پر اثر



کوویڈ-19 کا ڈینٹل سروسزپراثر

دانتوں کےمعمول کےعلاج میں کوویڈ-19 کی وجہ سےتبدیلیاں کی گئی ہیں۔

کوویڈ-19 کےاثرکی وجہ سےاین ایچ ایس کی ڈینٹل سروسزمکمل صلاحیت کےساتھ کام کرنے کےقابل نہیں ہیں۔

اس کا یہ مطلب ہے کہ وہ جنہیں فوری طورپردانتوں کےعلاج کی ضرورت ہے، اُنہیں پہلے ترجیح دی جائےگی۔

تمام ڈینٹل سروسزکواُسی صلاحیت پرکام کرنےمیں وقت لگےگا جس پریہ کوویڈ-19 سے پیشترکررہی تھیں۔ بہت سے لوگوں کےلئےاس کا مطلب یہ ہے کہ معمول کےعلاج کےلئےانتظارکرنا پڑسکتا ہے(جیسا کہفلنگزجن کی فوری ضرورت نہ ہو، معائنے)

یاد رکھیں۔۔۔

- کسی ڈینٹسٹ سےملنے کےلئےجی پی رجسٹریشن کی ضرورت نہیں ہوتی

- ڈینٹسٹس کومہاجرین سےگھرکےپتہ کےثبوت یا امیگریشن حیثیت کےثبوت کےلئےنہیں کہنا چاہیےجب وہ این ایچ ایس کی ڈینٹل کیئرتک رسائی کےلئےدرخواست دیتےہیں۔

- اگرآپ کومُترجم یا ترجمہ کرنےکی خدمات کی ضرورت ہے، توڈینٹل پریکٹس کومُطلع کریں اوراُنہیں اس میں مدد کرنا چاہیے

21.10.2021کو یہ معلومات درُست ہیں

نےکی۔ NHSEIیہ پرچہ مشترکہ طورپرتیارکیا گیا ہےجس کی سربراہی ڈاکٹرسارا کددور،

پررابطہ کریں s.kaddour@nhs.net کسی سوالات کےلئے

دسمبر2022 میں نظرثانی کی جائےگی