

How to find a dentist	دندانپزشک خود را چگونه پیدا کنید
<p>You need to be registered with a dentist and have your first check-up before you can get routine treatment. Dental practices can offer either private or NHS treatment. Private treatment can in some case be more expensive, but it's often easier to get an appointment. If you're registered as an NHS patient, treatment will typically be cheaper, and it's free if you are 25 years or younger. Not all dental practices are currently taking on new patients or NHS patients. Follow this link to find a list of the dental practices that are currently taking on new NHS patients:</p> <p>https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/</p>	<p>قبل از اینکه بتوانید معالجات عادی خود را شروع کنید باید با دندانپزشکی ثبت نام کنید تا اولین چک آپ شما انجام شود. مطب های دندان پزشکان می توانند به شما معالجات را از طریق سازمان بهداشت ملی و یا از طریق خصوصی فراهم کنند. در بعضی مواقع معالجات خصوصی می توانند کمی گران باشند، ولی اغلب تعیین قرار ملاقات از این طریق آسانتر است. اگر شما به عنوان بیمار سازمان بهداشت ملی ثبت نام کرده اید، معالجات معمولاً ارزانتر هستند، و در صورتی که سن شما 25 سال و کمتر باشد این معالجات برای شما رایگان خواهند بود. تمامی مطب های دندانپزشکی در حال حاضر بیماران جدید و یا بیماران را از طریق سازمان بهداشت ملی قبول نمی کنند. از این لینک برای پیدا کردن لیست مطب های دندان پزشکی که در حال حاضر بیماران را از طریق سازمان بیمه ملی قبول می کنند استفاده کنید:</p> <p>https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/</p>
<p>To register, pick a dental practice near you from the list and give them a call and ask to register as an NHS patient. If you have trouble finding a suitable practice or getting registered, you can telephone the Dental Information and Advice Line (DIAL) on 0345 45 65 990. If you do not speak English, DIAL can get a telephone interpreter so you will be able to speak to them in your language.</p>	<p>برای ثبت نام، مطب پزشکی که در نزدیکی شما می باشد را از لیست انتخاب کنید و با ایشان تماس تلفنی برقرار کنید تا بعنوان بیمار سازمان بهداشت ملی ثبت نام کنید. اگر برای پیدا کردن مطبی مناسب و یا ثبت نام کردن مشکلی دارید، می توانید با خط کمکی اطلاعات و مشاورات دندانپزشکی با شماره تلفن 03454565990 تماس بگیرید. اگر شما انگلیسی صحبت نمی کنید DIAL می تواند از طریق تلفنی مترجمی را برای شما فراهم کند تا شما بتوانید به زبان خود با ایشان صحبت کنید.</p>
What to do if you have a dental emergency	در صورتی که به دندانپزشک اورژانس نیاز دارید چه خواهد شد
<p>If you are in pain or have a dental emergency and you are either not registered with a dentist, or can't get an appointment with your own dentist, you can call DIAL Monday to Friday from 8:05am to 6:00pm. DIAL will give you advice and help you get an emergency appointment, if necessary. If you need help with a dental emergency</p>	<p>اگر شما درد داشته و وضعیت اورژانس دارید و با دندانپزشک ثبت نام نکرده اید، نمی توانید قرار ملاقاتی با دندانپزشک خود تعیین کنید، در این صورت می توانید در طی روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8:05 صبح تا 6:00 بعد از ظهر با DIAL تماس بگیرید. DIAL برای شما مشاوره فراهم خواهد نمود و به شما در صورتی که لازم باشد کمک خواهد نمود تا قرار ملاقاتی اورژانس تعیین کنید. اگر</p>

<p>outside DIAL's opening hours or at the weekend, you can telephone NHS 24 on 111.</p>	<p>شما برای وضعیت اورژانس دندانپزشکی در خارج از ساعات کاری DIAL و در آخر هفته نیاز به کمک دارید، می توانید با NHS 24 با شماره تلفن 111 تماس بگیرید.</p>
<p>Looking after your teeth and mouth</p>	<p>مراقبت از دندان ها و دهان خود</p>
<p>The best thing you can do to look after your teeth is to brush twice a day with a fluoride toothpaste.</p> <p>You should use a pea-sized amount of toothpaste and replace your brush regularly.</p> <p>Brush for 2 minutes and don't rinse your mouth with water after.</p> <p>Cut down on sugary snacks and drinks.</p> <p>Visit the dentist regularly for a check-up.</p>	<p>بهترین کاری که می توانید برای مراقبت از دندان های خود انجام دهید، این است که دندان های خود را روزی دو بار با خمیر دندان فلوراید تمیز کنید.</p> <p>شما باید از خمیردندان به اندازه نخودفرنگی را استفاده کنید و برس دندان خود را مرتباً عوض کنید.</p> <p>برای مدت زمان 2 دقیقه دندان هایتان را بشویید و دهان خود را پس از آن آب نکشید.</p> <p>مقدار مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید.</p> <p>برای چک آپ مرتباً نزد دندانپزشک بروید.</p>
<p>Looking after your child's teeth</p>	<p>مراقبت از دندان های کودکان شما</p>
<p>Start brushing your child's teeth as soon as the first tooth emerges, using a soft toothbrush with just a smear of mild, fluoride toothpaste. Brush twice a day for two minutes, in the morning and before bed.</p>	<p>در اولین فرصتی که کودک شما اولین دندان خود را در آورد، به شستن دندان های او با برسی نرم و با استفاده از خمیردندان فلورایدی که بر روی آن مالیده شده است بشویید. دو بار در روز برای مدت زمان دو دقیقه این کار را در صبح و قبل از بخواب رفتن بشویید.</p>
<p>Get your child registered with a dentist and take them to see the dentist every 6 months to get them used to going. There is no charge for children to see the dentist.</p>	<p>کودک خود را با دندانپزشک ثبت نام کنید و هر 6 ماه یکبار با ایشان به دندانپزشک بروید تا به رفتن به آنجا عادت کنند. معاینات دندانپزشکی کودکان رایگان هستند.</p>
<p>Scotland has a national programme for improving children's oral health called Childsmile. They arrange tooth brushing in nurseries and schools, as well as regular fluoride varnish application for some children. They also support individual families who need extra help with their child's oral health. You can find more information about Childsmile on their website here: https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/</p>	<p>اسکاتلند برنامه ای ملی برای بهبود بهداشت دندان های کودکان دارد و این خدمات Childsmile خوانده می شوند. ایشان در مهدکودک ها و مدارس ترتیبات برس زدن دندان ها و جلا دادن آنها از طریق فلوراید را برای بعضی کودکان فراهم می سازند. ایشان همچنین برای خانواده هایی که برای بهداشت دهان کودکان شان نیاز به کمک دارند حمایت فراهم می کنند. شما می توانید اطلاعات بیشتر در مورد Childsmile را از طریق این وبسایت دریافت کنید: https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/</p>

