

How to find a dentist	Как найти стоматолога
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: https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/	Вам необходимо зарегистрироваться у стоматолога и пройти первичный осмотр, прежде чем вам смогут предоставить регулярное лечение. Стоматологическая практика может предложить частное лечение или лечение Национальной службы здравоохранения (NHS). Частное лечение может в некоторых случаях быть дороже, но часто бывает проще записаться на прием. Если вы зарегистрированы как пациент службы NHS, лечение, как правило, будет дешевле, и оно бесплатное, если вы в возрасте 25 лет или младше. Не все стоматологические практики в настоящее время принимают новых пациентов или пациентов службы NHS. Перейдите по этой ссылке, чтобы найти список стоматологических практик, которые в настоящее время принимают новых пациентов службы NHS: https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/
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.	Чтобы зарегистрироваться, выберите из списка стоматологическую практику недалеко от вас и позвоните им, попросив зарегистрироваться как пациент службы NHS. Если у Вас возникли проблемы с поиском подходящей практики или регистрацией, вы можете позвонить на Линию стоматологической информации и консультаций (DIAL) по номеру 0345 45 65 990. Если вы не говорите по-английски, DIAL предоставит телефонного переводчика, так что вы сможете говорить с ними на родном языке.
What to do if you have a dental emergency	Что делать, если вам нужна неотложная стоматологическая помощь
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	Если вы страдаете от боли или нуждаетесь в неотложной стоматологической помощи, но либо не зарегистрированы у стоматолога, либо не можете попасть на прием к своему стоматологу, вы можете позвонить в DIAL с понедельника по пятницу, с 08:05 до 18:00. DIAL даст вам совет и поможет

outside DIAL's opening hours or at the weekend, you can telephone NHS 24 on 111.	записаться на срочный прием, если это необходимо. Если вам нужна неотложная стоматологическая помощь вне рабочих часов DIAL или в выходные дни, вы можете позвонить в службу NHS 24 по телефону 111.
Looking after your teeth and mouth	Уход за зубами и полостью рта
The best thing you can do to look after your teeth is to brush twice a day with a fluoride toothpaste. You should use a pea-sized amount of toothpaste and replace your brush regularly. Brush for 2 minutes and don't rinse your mouth with water after. Cut down on sugary snacks and drinks. Visit the dentist regularly for a check-up.	Наилучший режим ухода за зубами – это чистить зубы дважды в день фторсодержащей зубной пастой. Вам следует использовать количество зубной пасты размером с горошину и регулярно заменять зубную щетку. Чистите зубы в течение 2 минут и не полощите рот водой после этого. Сократите потребление сладостей и сладких напитков. Регулярно проходите осмотр стоматолога.
Looking after your child's teeth	Уход за зубами вашего ребенка
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.	Начните чистить зубы ребенка сразу же, как только прорезывается первый зуб, используя мягкую зубную щетку с каплей мягкой фторсодержащей зубной пасты. Чистите дважды в день в течение двух минут, утром и до отхода ко сну.
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.	Зарегистрируйте вашего ребенка у стоматолога и водите на осмотр к стоматологу каждые 6 месяцев, чтобы ребенок привык к этому. Посещение стоматолога для детей бесплатное.
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/	В Шотландии действует национальная программа по улучшению гигиены полости рта детей под названием «Childsmile» (Улыбка ребенка). Сотрудники программы устраивают чистку зубов в яслях и школах, а также регулярное нанесение фторидного лака для некоторых детей. Вдобавок, они оказывают поддержку отдельным семьям, которым нужна дополнительная помощь с гигиеной полости рта их ребенка. Вы можете найти больше

	информации о программе «Childsmile» на их сайте тут: https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/
--	---