

How to find a dentist	Як знайти 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 необхідно зареєструватися у стоматолога та пройти первинний огляд, перш ніж ви зможете отримувати регулярне лікування. Стоматологічні практики можуть запропонувати приватне лікування або лікування Національної служби охорони здоров'я (NHS). Приватне лікування може в деяких випадках бути дорожчим, але часто легше отримати призначення. Якщо ви зареєстровані як пацієнт NHS, лікування, як правило, буде дешевшим, або безкоштовним, якщо ви у віці 25 років або молодше. Не всі стоматологічні практики в даний час приймають нових пацієнтів або пацієнтів служби NHS. Перейдіть за цим посиланням, щоб знайти перелік стоматологічних практик, які в даний час приймають нових пацієнтів служби 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.	Щоб зареєструватися, виберіть з переліку стоматологічну практику поруч з вами та зателефонуйте їм, попросивши зареєструватися як пацієнт NHS. Якщо вам важко знайти відповідну практику або зареєструватися, ви можете зателефонувати на Лінію стоматологічної інформації та консультацій (DIAL) за номером 0345 45 65 990. Якщо ви не розмовляєте англійською, DIAL надасть телефонного перекладача, так що ви зможете говорити з ними рідною мовою.
What to do if you have a dental emergency	Що робити, якщо вам потрібна невідкладна стоматологічна допомога
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 outside DIAL's opening hours or at the weekend, you can telephone NHS 24 on 111.	Якщо ви страждаєте від болю чи потребуєте невідкладної стоматологічної допомоги, проте або не зареєстровані у стоматолога, або не можете записатися на прийом до свого стоматолога, ви можете зателефонувати DIAL з понеділка по п'ятницю, з 08:05 до 18:00. DIAL дасть вам пораду та допоможе отримати екстрене призначення, якщо це необхідно. Якщо вам потрібна невідкладна стоматологічна допомога у неробочі години

	DIAL або на вихідні, ви можете зателефонувати до служби NHS 24 за номером 111.
Looking after your teeth and mouth	Догляд за зубами та ротовою порожниною
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.	Найкращий режим догляду за зубами – це чистити зуби двічі на день фтористою зубною пастою. Слід використовувати кількість зубної пасти розміром з горіх і регулярно замінювати щітку. Чистіть протягом 2 хвилин і не полощіть рот водою опісля. Обмежте вживання солодощів та солодких напоїв. Регулярно проходите огляд стоматолога.
Looking after your child's teeth	Догляд за зубами вашої дитини
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.	Почніть чистити зуби вашої дитини, як тільки прорізується перший зуб, використовуючи м'яку зубну щітку з крапелькою м'якої фтористої зубної пасти. Чистіть двічі на день протягом двох хвилин, вранці та перед сном.
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.	Зареєструйте вашу дитину у стоматолога та водіть її на огляд до стоматолога кожні 6 місяців, щоб дитина звикла до цього. Для дітей прийом у стоматолога безкоштовний.
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 Шотландії діє національна програма для поліпшення гігієни ротової порожнини дітей під назвою «Childsmile» (Посмішка дитини). Співробітники програми влаштовують чищення зубів в дитячих садках і школах, а також регулярне нанесення фторидного лаку для деяких дітей. До того ж, вони підтримують окремі сім'ї, які потребують додаткової допомоги з гігієною ротової порожнини їх дітей. Ви можете знайти більше інформації про програму «Childsmile» на їх сайті тут: https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/