

<b>How to find a dentist</b>	<b>چۆن پزیشکی ددان دەدۆزیتەوه</b>
<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><a href="https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/">https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/</a></p>	<p>تۆ دەبیت لەلای پزیشکیکی ددان ناوی خۆت تۆمار بکەیت و یەکەم پشکنینی ئاساییت بۆ ئەنجام بدریت بەر لەوهی که بتوانیت چارەسەری ڕۆتینیت بۆ بکەیت. نۆرینگەکانی دەم و ددان دەتوانن چارەسەری تایبەت یان ئین ئیچ ئیس NHS پێشنیاز بکەن. چارەسەری تایبەت لە هەندیک باردا بۆی هەیه زۆر گرانتر بیت، بەلام زۆر جار ئاسانتر دەبیت که وادەیهک بەدەست بهێنیت. ئەگەر تۆ وەک چارەخواریکی ئین ئیچ ئیس ناوت تۆمار بکەیت، چارەسەر بەشیویهکی ئاسایی هەزانتر دەبیت و ئەوه بۆی بەرانبەر دەبیت ئەگەر تۆ تەمەنت 25 سال یان کەمتر بیت. هەموو نۆرینگەکانی دەم و ددان لە ئیستادا چارەخواری نوێ یان چارەخواری ئین ئیچ ئیس وەرناگرن. داوی ئەم بەستەرە بکەوه بۆ دۆزینەوهی لیستیکی ئەو نۆرینگانە دەم و ددان که لە ئیستادا چارەخواری نوێی ئین ئیچ ئیس وەرەگرن:</p> <p><a href="https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability">https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability</a></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>بۆ ناوتۆمارکردن، نۆرینگەیهکی دەم و ددان لە نزیک خۆت لە لیستەکهدا بدۆزەرەوه و تەلەفونیکیان بۆ بکە و داوی ئەوه بکە که وەک چارەخواریکی ئین ئیچ ئیس NHS ناوت تۆمار بکەیت. ئەگەر کێشەت هەبوو بۆ دۆزینەوهی نۆرینگەیهکی گونجاو یان بۆ ناوتۆمارکردن، دەتوانیت تەلەفون بۆ هێلی زانیاری و ڕێنمایی دەم و ددان (DIAL) بکەیت بە ژمارە 0345 45 65 990. ئەگەر بە ئینگلیزی قسە ناکەیت، DIAL دەتوانن وەرگیرێکی تەلەفونی بهێنن سەر هێل بۆ ئەوهی بتوانیت بە زمانی خۆت قسەیان لەگەڵ بکەیت.</p>
<b>What to do if you have a dental emergency</b>	<b>دەبیت چی بکەیت ئەگەر کێشەیهکی کوتوپیری دەم و ددانت هەبوو</b>
<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>ئەگەر ئازارت هەبوو یان کێشەیهکی کوتوپیری دەم و ددانت هەبوو تۆ یان ناوت لەلای پزیشکیکی ددان تۆمار نەکراو، یان نەتوانی لەلای پزیشکیکی ددان خۆت وادەیهک وەرگیریت، دەتوانیت تەلەفون بۆ DIAL بکەیت دووشەممە بۆ هەینی لە کاتژمێر 8:05 بەیانی بۆ 6:00 ئیوارە. DIAL ڕێنمایی پێشکەش دەکەن و</p>

<p>outside DIAL's opening hours or at the weekend, you can telephone NHS 24 on 111.</p>	<p>یارمەتیت دەدەن بۆ بەدەستەننانی وادەیهکی کوتوپریی، ئەگەر پنیویست بکات. ئەگەر پنیویستیت بە یارمەتی بوو سەبارەت بە کێشەیهکی کوتوپریی دەم و ددان لە دەرەوهی کاتژمێرەکانی کرانەوهی DIAL یان لە کۆتایی هەفتەدا، دەتوانیت تەلەفون بۆ ئێن ئیچ ئیس 24 بکەیت بە ژمارە 111.</p>
<p><b>Looking after your teeth and mouth</b></p>	<p><b>ئاگاداربوونی ددانەکان و دەمت</b></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>باشترین شت که تو بتوانی ئەنجامی بەیت بۆ ئاگاداربوونی ددانەکان ئەوەیە که پوژی دوو جار بە هەویری ددانی فلوراید ددانەکانت بشۆیت.</p> <p>تو دەبێت بڕیک بە قەبارەیی دەنکە نوکیک لە هەویری ددان بەکار بهێنیت و بە شێوێهکی ریکوپییک و بەردەوام فلچەکەت بگۆریت.</p> <p>بۆ ماوهی 2 خولەک ددانەکانت بشۆ و دواي ئەوە ئاو لە دەمت رامەدە.</p> <p>ژەمی سووکی خواردن و خواردنەوهی شیرین کەم بکەرەوه.</p> <p>بە شێوێهکی ریکوپییک و بەردەوام سەردانی پزیشکی ددان بکە بۆ پشکنین.</p>
<p><b>Looking after your child's teeth</b></p>	<p><b>ئاگاداربوونی ددانەکانی منالەکەت</b></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>بەزووترین کات دواي ئەوەی که یەکەم ددانی سەری دەر هێنا دەست بکە بە شتنی ددانەکانی منالەکەت، لەرێگەیی بەکار هێنانی فلچەیی ددانی نەرم و لەگەڵ بڕیکی کەم لە هەویری ددانی فلوراید که هەلی بسویت لە سەری فلچەکە. پوژی دوو جار ددانەکانی بشۆ، بەیانیان و بەر لە خەوتن.</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>ناوی منالەکەت لەلای پزیشکیی ددان تۆمار بکە و هەر 6 مانگ جارێک ئەو ببە بۆ بۆلای پزیشکی ددان بۆ ئەوەی لەسەر ئەو رابێت. منال هێچ هەقیکی لێ وەرناگیریت بۆ بینینی پزیشکی ددان.</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/>

سکۆتلەند بەرنامەیەکی نیشتمانیی ھەمە بۆ برھێندانی تەندروستی دەم و ددانی منال  
کە پێی دەلێن چایەڵد سمایەل (Childsmile). ئەوان لە باخچەی ساوایان و  
قوتابخانەکان ددان شتتی منالان ساز دەکەن، شانەشانی سیواخدانی ددان بە فلۆراید  
بەشیوھەکی ریکوپیڤ و بەردەوام بۆ ھەندیک لە منالەکان. ئەوان ھەروەھا  
پشتگیری ئەو خێزانانەش دەکەن کە پێویستییان بە یارمەتی زیاترە سەبارەت بە  
تەندروستی دەم و ددانی منالەکیان. دەتوانیت زانیاری زیاتر دەستگیر بکیت  
دەربارەی چایەڵد سمایەل لەسەر مۆبایلەکیان لێرە:  
[/https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers](https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/)