

<u>How to find a dentist</u>	<u>Jak znaleźć dentystę</u>
You need to be registered with a dentist and have had 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're under 25. 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/ 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. This information line can has an interpretation service available, so if you don't speak English they will still be able to help you.	Musisz być zarejestrowany u dentysty i odbyć pierwszą wizytę kontrolną, zanim będziesz mógł/mogła skorzystać z rutynowego leczenia. Gabinety stomatologiczne oferują leczenie prywatne lub w ramach NHS (Narodowa Służba Zdrowia). Leczenie prywatne może być w niektórych przypadkach droższe, ale przeważnie łatwiej się jest umówić na wizytę. Jeśli jesteś zarejestrowana/y jako pacjent NHS, leczenie będzie zazwyczaj tańsze, a osoby poniżej 25. roku życia otrzymują leczenie bezpłatnie. Nie wszystkie gabinety stomatologiczne przyjmują nowych pacjentów prywatnie czy na NHS. Skorzystaj z poniższego linku, aby znaleźć listę gabinetów stomatologicznych, które obecnie przyjmują nowych pacjentów na NHS: https://www.nhsgrampian.org/service-hub/dental-services/dental-practice-registration-availability/ Aby się zarejestrować, wybierz z listy gabinet stomatologiczny w pobliżu Twojego adresu, zadzwoń i poproś o rejestrację jako pacjent NHS. Jeśli masz trudności ze znalezieniem odpowiedniego gabinetu lub z rejestracją, zadzwoń na Dental Information and Advice Line (DIAL) (infolinię dla pacjentów stomatologicznych) pod numer 0345 45 65 990. Linia ta oferuje również usługę tłumaczeniową jeśli nie mówisz po angielsku.
<u>What to do if you have a dental emergency</u>	<u>Co zrobić w nagłym przypadku stomatologicznym</u>

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-Friday from 8:05am-6:00pm. They 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 the number 111.	Jeśli odczuwasz ból lub masz nagły problem stomatologiczny i nie jesteś zarejestrowana/y u żadnego dentysty lub nie możesz umówić się na wizytę u swojego dentysty, możesz zadzwonić na DIAL od poniedziałku do piątku w godzinach 8:05–18:00. Udzielona zostanie Ci porada i pomoc w umówieniu wizyty w nagłym przypadku, jeśli będzie to konieczne. Jeśli potrzebujesz pomocy poza godzinami działania infolini DIAL lub w weekend, możesz zadzwonić do NHS 24 pod numer 111.
<u>Looking after your teeth and mouth</u>	<u>Dbaj o swoje zęby i jamę ustną</u>
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	Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla swoich zębów, to szczotkowanie ich dwa razy dziennie pastą z fluorem. Używaj ilości pasty wielkości ziarnka grochu i regularnie wymieniaj szczoteczkę. Myj zęby przez 2 minuty i nie płucz jamy ustnej wodą po myciu. Ograniczaj słodkie przekąski i napoje. Chodź regularnie na wizyty kontrolne.
<u>Looking after your child's teeth</u>	<u>Dbaj o zęby swojego dziecka</u>
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.	Zacznij myć zęby dziecka, gdy tylko pojawi się pierwszy ząb, używając miękkiej szczoteczki i odrobiny łagodnej pasty z fluorem. Myj zęby dwa razy dziennie - rano i wieczorem przez dwie minuty.

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. 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/	Zarejestruj swoje dziecko u dentysty i zabieraj je na wizyty kontrolne co 6 miesięcy, aby przyzwyczało się do wizyt. Wizyty stomatologiczne dzieci są bezpłatne. Szkocja ma krajowy program poprawy zdrowia jamy ustnej dzieci o nazwie Childsmile (Uśmiech Dziecka). Organizują oni mycie zębów w przedszkolach i szkołach, a także regularne fluoryzacje u niektórych dzieci. Program ten wspiera również rodziny, które potrzebują dodatkowej pomocy w zakresie zdrowia jamy ustnej ich dziecka. Więcej informacji o programie Childsmile znajdziesz na stronie internetowej: https://www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/