



رفوجيوم - صحة الاجئين

هذا المنشور هو جزء من مشروع التوعية الصحية للاجئين
REFUGIUM/رفوجيوم من قبل جامعة هامبورج للعلوم
التطبيقية.
إن المعلومات المقدمة هنا لمساعدتك و عائلتك للحفاظ على
الصحة واستعادتها في ألمانيا.

تعلم مع REFUGIUM/رفوجيوم عن

- الرعاية الصحية في ألمانيا
- الصحة النفسية في ألمانيا
- النظافة في ألمانيا
- صحة الفم في ألمانيا
- النشاط البدني في ألمانيا
- التغذية في ألمانيا

نحن نهتم بك و نهتم لصحتك



في ألمانيا، لماذا أنا بحاجة إلى رعاية و المحافظة على صحة الفم؟

صحة الفم قد تبدو مسألة هامشية لك مقارنة مع غيرها من
التحديات التي تواجهها. ربما كنت لا تزال غير متأكد من
الوضع القانوني الخاص بك، و ما إذا كنت تستطيع البقاء
في ألمانيا أم لا!
ولكن: الصحة مهمة دائماً!



ما تحتاج إلى معرفته حول رعاية صحة الفم والأسنان في
ألمانيا:

- في مرحلة طلب اللجوء، يكون العلاج في حالات الطوارئ فقط و تقتصر على قلع الأسنان وغيرها من علاجات بسيطة وتغطي التكاليف ببطاقة AOK.
- الأطفال حتى سن 18 يحق لهم الكشوفات الوقائية للفم و علاج الأسنان.
- عندما يتم منحك صفة اللجوء، تكون مؤهلاً لنفس أنواع العلاج كجميع في ألمانيا.
- يجب عليك الإنتباه إلى أن العلاجات البديلة التعويضية للأسنان تعتبر علاجات رفاهية و لا يغطيها التأمين الصحي، ولكن رسومها تكون أقل إذا كنت ترى طبيب الأسنان في زيارات للوقاية مرتين في السنة.
- قد تعاني أنت لعائلتك من العبء المالي في المستقبل إذا تجاهلت الوقاية والعلاج البسيط الآن.



REFUGEES
WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autor: Dr. Omar Aboelyazeid

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,
Russisch, Türkisch.

العناية بصحة الفم لك و لعائلتك أمر بالغ الأهمية!

REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

صحة الفم

Mundgesundheit

لصحة الأسنان...

- استخدام معجون أسنان يحتوي علي مادة الفلوريد
- فرشاة أسنانك هي للاستخدام الشخصي فقط. لا تدع أي شخص يشاركك استخدامها.
- إستبدال فرشاة أسنانك بأخري جديدة كل 3 أشهر.
- بالنسبة للأطفال، استخدام كمية صغيرة من معجون الأسنان بالفلوريد: أقل من 3 سنوات: حجم حبة الأرز، من 3-6 سنه ات، حجم البازلاء، تحت الإشراف العائلي.

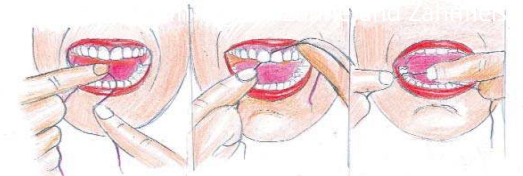


لثة الملتهبة...

- استخدام فرشاة أسنان ناعمة.
- تدليك اللثة بلطف بالفرشاة - لا داعي للذعر إذا كان هناك نزيف (قد تكون ملتهبة وتنظيفها مفيد)
- اغسل فمك بغسل الفم أو بكوب من الماء الدافئ وملعقة صغيرة من الملح المذاب، 3-5 مرات يوميا لمدة 5 أيام لتقليل الالتهاب.

لصحة الأسنان واللثة...

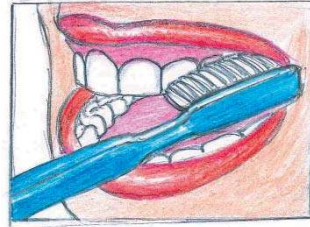
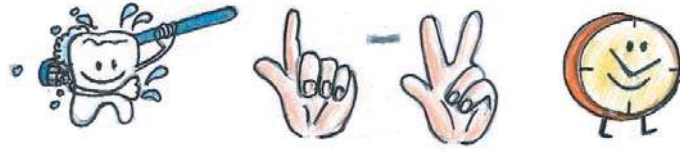
- إشرب الماء والحليب و الشاي غير المحلى (1,5-3 لتر/ يوم). تجنب المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية و مشروبات الطاقة أو العصائر بين الوجبات.
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة. الخضروات والفواكه واللحوم والخبز والحبوب و منتجات الألبان. تجنب الوجبات الخفيفة مثل الحلوى بين وجبات الطعام الأساسية.
- خيط الأسنان مرة يوميا لصحة الأسنان و اللثة.



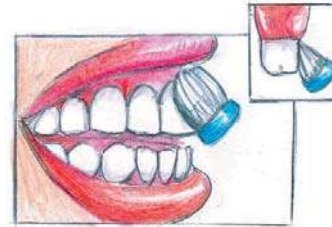
- التدخين يسبب أمراض اللثة، وتغيير لون الأسنان، رائحة كريهه و يمكن أن يؤدي إلى فقدان الأسنان والسرطان.

خطوات غسيل الأسنان بالفرشاة

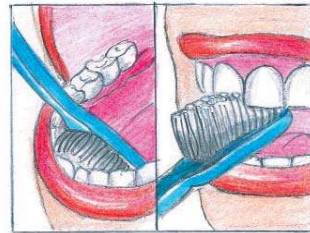
نظف أسنانك 2-3 مرات/يوميا لمدة 2-3 دقائق في كل مرة



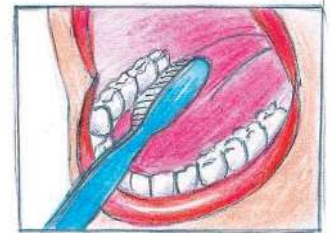
اغسل السطح الخارجي للأسنان بالفرشاة بلطف، باستخدام حركة اهتزازية للأسفل و للأعلى و بحركة دائرية.



ضع فرشاة أسنانك بزاوية 45° على سطح الأسنان و اللثة معا حول خط اللثة



إمالة الفرشاة رأسيا وراء الأسنان الأمامية. جعل الحركة صعودا ونزولا باستخدام النصف الأمامي للفرشاة.



للأسطح الداخلية، حافظ على زاوية 45° مع اتصال الفرشاة بسطح الأسنان و اللثة. استخدام نفس الحركة للأمام و الخلف، ذهابا و إيابا و بطريقة دائرية.



تنظيف الأسطح الطاحنة مع وضع الفرشاة عليهم عاموديا. جعل الحركة ذهابا وإيابا. كرر نفس الإجراء لتنظيف اللسان من الخلف إلى الأمام.

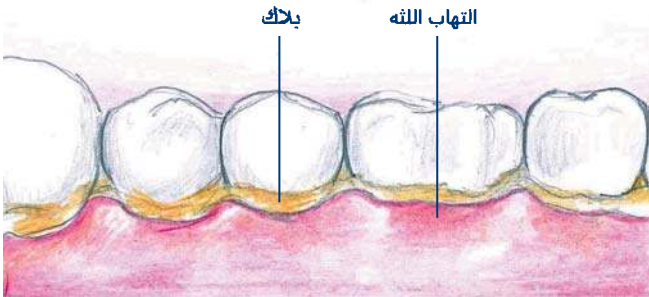
إحمي أسنانك من...

تسوس الأسنان يؤدي إلى تآكل الأسنان، آلام والتهابات شديدة و فقدان الأسنان.

أمراض اللثة قد تؤدي إلى فقدان الأسنان، مرض السكري، أمراض القلب ومشاكل في الحمل (الولادة المبكرة)، و رائحة فم كريهه.

تسوس الأسنان و أمراض اللثة! لماذا لم يحدث؟

مادة البلاك هي السبب الرئيسي لتسوس الأسنان و أمراض اللثة. بقايا الطعام والبكتيريا في الفم تنتج مادة البلاك على أسطح الأسنان و حول خط اللثة.



حافظ على صحتك...

- اغسل أسنانك
- احرص على نظافة لثتك
- اختيار نظام غذائي صحي
- لا تدخن