

## Защо трябва да се грижа за зъбите си в Германия?

Здравето на устната кухина (оралното здраве) може да Ви изглежда като незначителен проблем в сравнение с всички останали предизвикателства, пред които сте изправени. Може би все още не сте сигурни за оставането си в Германия.



### Но здравето винаги е от значение!

- Какво трябва да знаете за зъболекарските услуги в Германия: Ако все още кандидатствате за подслон, ще бъде покрито само спешно зъбно лечение, включващо вадене на зъб и други прости мерки (дори и с АОК-карта).
- Деца до 18г. имат право на профилактични прегледи и лечение. При получаване на убежище, имате право на ползване на всички стоматологични услуги, както всички останали в Германия.
- Имайте предвид, че зъбните протези не са включени към здравната осигуровка и се заплащат допълнително, но таксата е пониска при профилактични зъболекарски прегледи 2 пъти годишно.
- Чрез редовни профилактични прегледи и ранно лечение може да избегнете високи разходи за лечение в бъдеще.

**Обърнете внимание на здравето на Вашите зъби и това на Вашето семейство.**

## REFUGIUM – Здраве за бежанци

Тази информационна брошура е част от проекта REFUGIUM за обучение на бежанци по здравни теми, изготвена от HAW Hamburg, катедра: здравни науки.

Информацията ще помогне на Вас, Вашето семейство и приятели да бъдете здрави в Германия.

Научете с REFUGIUM за

- Здравеопазването в Германия
- Психичното здраве в Германия
- Хигиената в Германия
- Устната хигиена в Германия
- Физическата активност в Германия
- Храненето в Германия

**Вие и Вашето здраве са важни за нас!**



**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.



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Орално здраве**  
**Mundgesundheit**

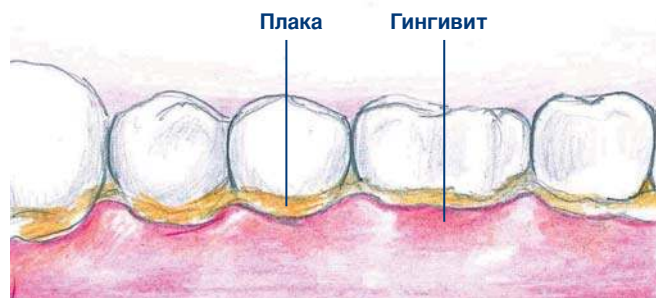
## Защити се от ...

**Кариесът** разрушава зъбите, води до силни болки, сериозни инфекции и загуба на зъби.

**Гингивитът (възпаление на венците)** води до загуба на зъби, диабет, сърдечно-съдови заболявания, проблеми при бременност (преждевременно раждане) и лош дъх.

## Какво води до появата на кариес и гингивит?

**Зъбната плака** е основна причина за появата на възпаления и болести на зъбите и устата. Зъбната плака се състои от хранителни остатъци и бактерии и се образува върху зъбите и венците.

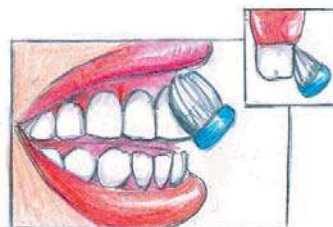
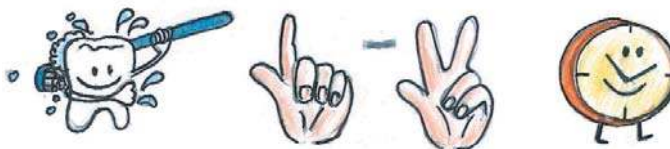


## Бъди здрав!

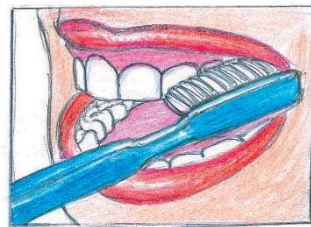
- Мийте зъбите си редовно
- Грижете се за венците си
- Хранете се здравословно
- Не пушете

## Миене на зъбите в 5 стъпки

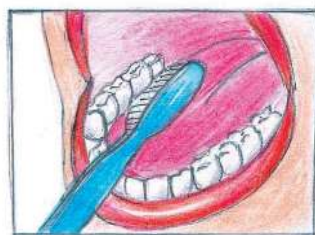
**Мийте зъбите си 2-3 пъти дневно в продължение на 2-3 минути**



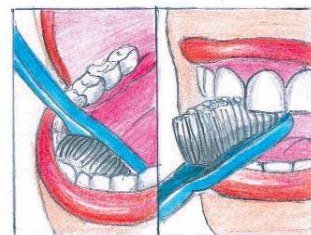
Поставете четката за зъби под ъгъл 45° спрямо линията на венците



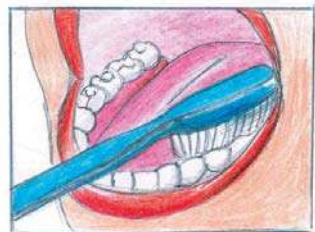
Почистете внимателно външната повърхност на зъбите с въртеливи движения напред и назад



Почистете вътрешната повърхност отново под ъгъл 45° с въртеливи движения напред и назад



Наклонете четката вертикално зад предните зъби и почистете с помощта на предната половина на четката с движение напред-назад



Почистете дъвчащите повърхности на зъбите с движение на четката напред и назад. Повторете същата процедура и за почистване на езика

## За здрави зъби

- Използвайте флуоридна паста за зъби
- Не споделяйте четката си за зъби с други хора
- Сменяйте четката си за зъби на всеки 3 месеца
- За деца използвайте малко количество флуоридна паста за зъби: за деца до 3 г.: с размер на оризово зърно; за деца от 3 до 6г.: с размер на грахово зърно

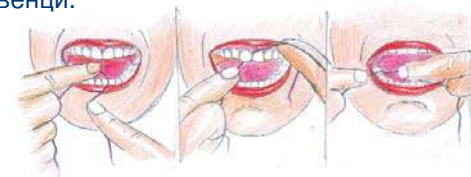


## Възпалени венци?

- Използвайте мека четка за зъби
- Масажирайте венците леко с четката за зъби – не се паникьосвайте, ако се разкърват.
- Изплаквайте устата си с вода за уста или с разтвор от една чаена лъжичка сол в топла вода 3-5 пъти дневно в продължение на 5 дена, за да намалее възпалението.

## За здрави зъби и венци!

- **Пийте:** вода, мляко и неподсладени чайове (1,5-3 литра дневно). Избягвайте подсладени напитки, енергийни напитки и сокове между храненията.
- **Яжте:** разнообразни храни: зеленчуци, плодове, месо, хляб, зърнени храни, млечни продукти. Избягвайте сладки изделия особено между храненията.
- **Зъбен конец:** веднъж дневно за здрави зъби и венци.



- **Пушенето** причинява възпаления на венците, оцветяване на зъбите, лош дъх и може да доведе до загуба на зъби или рак.