

## رفوگیوم - صحت برای مهاجرین

این بروشور بخشی از پروژه رفوگیوم ارتقاء دانش صحتی برای مهاجرین است که توسط دبیرتمنت علوم صحتی دانشگاه HAW هامبورگ اجرا میشود. اطلاعات ارائه شده در اینجا به شما و خانواده شما کمک میکند تا چگونه از صحت خود مراقبت نموده و دوباره آن را بدست آورید.

همگام با رفوگیوم درباره موضوعات زیر می آموزید

- مراقبت های صحتی در آلمان
- صحت روانی در آلمان
- بهداشت در آلمان
- بهداشت دهان در آلمان
- فعالیت های بدنی در آلمان
- تغذیه در آلمان

ما متوجه شما هستیم و از سلامتی شما مراقبت میکنیم



## چرا مهم است که در آلمان از دندانهای خود مراقبت کنیم؟

بهداشت دهان و دندان ممکن است در مقایسه با چالش های دیگر شما یک مسئله حاشیه ای به نظر برسد. شاید شما هنوز هم در مورد وضعیت حقوقی خود و اینکه آیا می توانید در آلمان بمانید یا نه، مطمئن نیستید اما: سلامت همیشه مهم است!



آنچه باید در مورد از بهداشت دهان و دندان در آلمان بدانید:

- اگر هنوز منظر جواب پناهندگی هستید، تنها درمان اضطراری مورد پوشش بیمه قرار داده شده است که محدود به کشیدن دندان و دیگر اقدامات ساده است. حتی با کارت AOK.
- کودکان تا 18 سال و اجد شرایط برای پیشگیری بهداشتی دهان و دندان و درمان نیز می باشد.
- هنگامی که جواب پناهندگی شما مثبت باشد، شما واجد شرایط تمام امکانات درمانی، که بقیه در آلمان دارند نیز میشوید
- جایگزینی دندان درمانی لوکس است و تحت پوشش بیمه درمانی نیست، اما اگر شما دو بار در سال برای پیشگیری یک دندانپزشک ببینید، هزینه های پایین تر خواهند بود.
- اگر از پیشگیری و درمان ساده چشم پوشی کنید، ممکن است در آینده بار مالی بزرگ آن شما و خانواده تان را در مخصه قرار دهد.



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.

REFUGIUM  
Flucht und Gesundheit

بهداشت دهان  
Mundgesundheit

مراقبت از بهداشت دهان و دندان برای شما و خانواده تان ضروری است.

## دندانهای سالم...

- از خمیر دندان با فلوراید استفاده کنید
- مسواک فقط برای استفاده شخصی شماست. آن را به اشتراک نگذارید.
- مسواک خود را هر 3 ماه عوض کنید.
- برای کودکان تا 3 ساله به اندازه یک دانه برنج، 3-6 ساله، یک دانه نخود خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

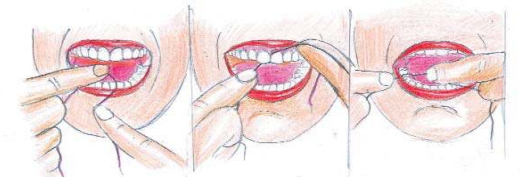


## برای لثه های عفونی...

- از مسواک نرم استفاده کنید
- لثه را به آرامی با مسواک خود ماساژ دهید - ممکن است از لثه کمی خون بیاید.
- برای کاهش التهاب، دهان را به مدت 5 روز و روزی 3-5 بار با دهانشویه و یا با یک لیوان آب گرم و یک قاشق چای خوری نمک شستوشو دهید.

## دهان سالم...

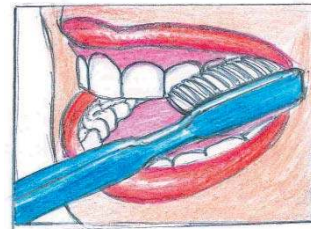
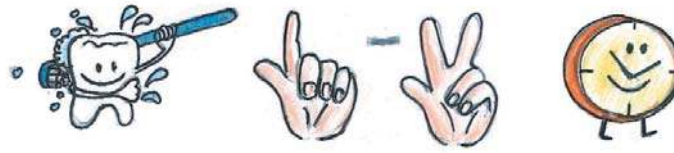
- آب، شیر و چای شیرین نشده بنوشید (1.5-3 لیتر/روز).
- اجتناب از نوشیدنی های شیرین، سودا، نوشیدنی های انرژی زا و یا آب میوه بین وعده های غذایی مفید است.
- تنوع در مواد غذایی مثل سبزیجات، میوه ها، گوشت، نان، غلات، حبوبات، محصولات لبنی مفید است.
- از خوردن تنقلات مانند شیرینی بین وعده های غذایی اجتناب کنید.
- برای سلامت دندان و لثه یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید.



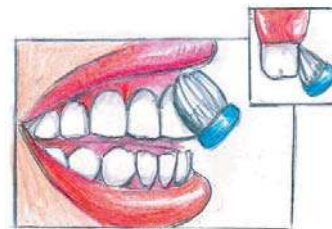
- سیگار کشیدن باعث بیماری لثه، رنگ و بوی بد دهان و ایجاد سرطان شود.

## مسواک زدن در 5 مرحله:

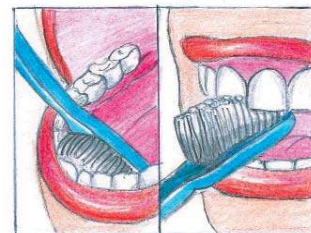
دندانها را 2 تا 3 بار در روز به مدت 2 تا 3 دقیقه مسواک کنید



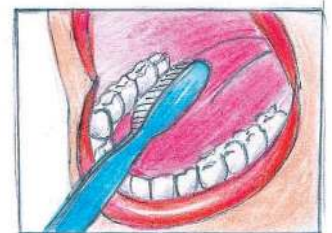
به آرامی سطح خارجی دندان را با حرکات ارتعاشی و دورانی مسواک به سمت عقب و جلو تمیز کنید



مسواک خود را به زاویه 45° درجه سطح دندان قرار دهید



قلم مو را به صورت عمودی در پشت دندان های جلو قرار دهید. با استفاده از نیمه جلویی قلم مو حرکات ارتعاشی از بالا به پایین انجام دهید.



برای سطوح داخلی هم با حفظ زاویه 45° مسواک با سطح دندان و لثه و استفاده از همان حرکت دورانی را ادامه دهید.



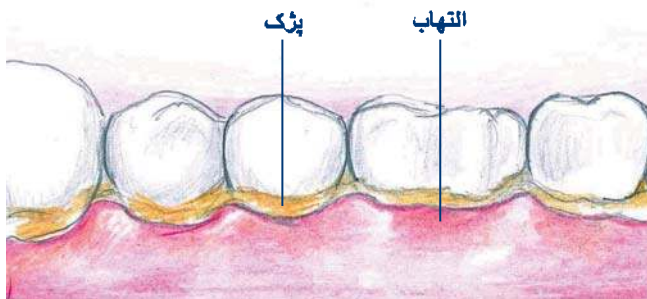
سطوح گاز گرفتن را با قرار دادن مسواک در برابر آنها و حرکت ملایم عقب و جلو تمیز کنید. از همین روش برای تمیز کردن زبان نیز استفاده کنید.

## مواظبت از دندانها در برابر...

پوسیدگی باعث از بین رفتن تدریجی دندان، درد شدید، عفونتهای جدی و از بین رفتن دندان میشود. بیماری لثه باعث مرض قند (دیابت)، بیماریهای قلبی و عروقی، بیماریهای دوران بارداری (زودزایی)، از دست دادن دندان و موجب بوی بد دهان میشود.

## پوسیدگی دندان و بیماری لثه به چه علت به وجود میآیند؟

پژک یا جرم روی دندان یکی از عوامل اصلی پوسیدگی و بیماری لثه است. پژک در واقع از تکه های باقیمانده غذا و باکتریهای تشکیل میشوند و بر روی دندانها و لثه ها انباشته میشوند.



## سالم بمان!

- مسواک بزنید
- از لثه ها مراقبت کنید
- انتخاب یک رژیم غذایی سالم
- سیگار نکشید