

Почему я должен заботиться о моих зубов в Германии?

Гигиена рта, представляется как »роскошь проблема« по сравнению с другими проблемами, с которыми вы сталкиваетесь. Может быть, вы даже не знаете, вы можете остаться в Германии или нет. Но здоровье всегда важно!



Что вам нужно знать о здоровье зубов в Германии:

- Если вы подаете заявление о предоставлении убежища, только чрезвычайные ситуации и острые заболевания оплачиваются, вытягивать зубы и простые меры, с картой АОК вам это оплатить штат.
- Дети в возрасте до 18 лет имеют право на осмотры и лечение.
- Если вы получили статус беженца, пломбы и лечение десен оплачиваются за счет медицинского страхования.
- зубные протезы считается »роскошь« и должны быть оплачены в самом правиле. Это выгодно для вас, если вы идете в два раза в год для профилактики к стоматологу
- С помощью профилактики и раннего лечения, вы можете избежать впоследствии дорогостоящим.

Обратите внимание на здоровье ваших зубов – и вашей семьи и друзей!

Рефугиум – Побег и здоровье

Этот факт лист является частью программы Рефугиум – побег и здоровье Департамента медицинских наук HAW Гамбург. Информация поможет вам сохранить свое здоровье вашей семьи и друзей в Германию

Узнайте о рефугийных

- Здравоохранение в Германии
- Психическое здоровье в Германии
- Гигиена в Германии
- гигиена рта в Германии
- Движение в Германии
- Питание в Германии

Вы и ваше здоровье очень важны для 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

Гигиена рта
Mundgesundheit

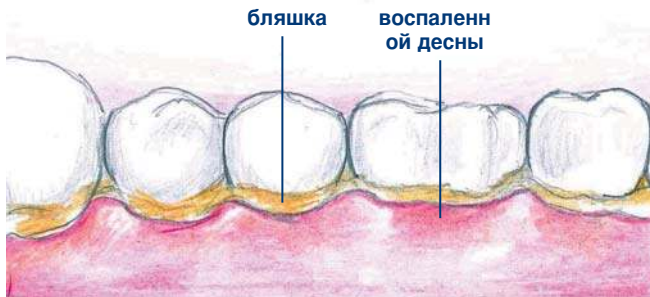
Защитите себя от ...

Кариес разрушает зубы, вследствие этого могут быть сильные боли, серьезные инфекции и вы можете потерять зубы.

Гингивит приводит к потере зубов, сахарный диабет, болезни сердца, проблемы во время беременности (преждевременные роды) и неприятный запах изо рта.

Кариес и гингивит! Как же это происходит?

Зубной налет является основной причиной язвы в полости рта. Она состоит из пищевых отходов и бактерий, которые накапливаются на зубах и деснах.

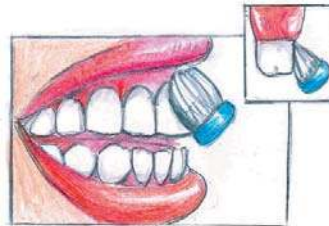
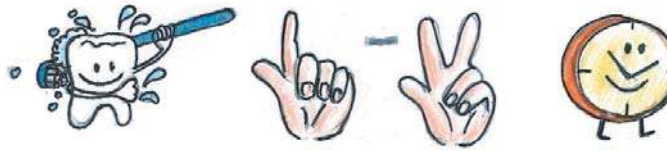


Будь здоровым!

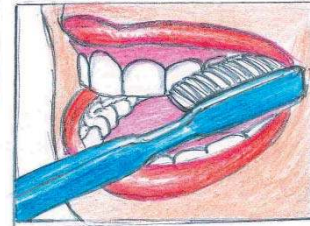
- чистить зубы
- Обратите внимание на десны
- питаетесь здорово
- Не курить

Чистка зубов в 5 шагов

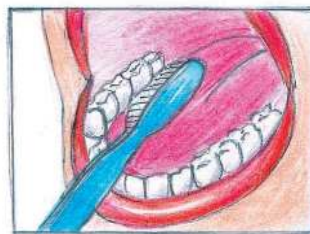
Чистка зубов 2-3 раза в день в течение 2-3 минут



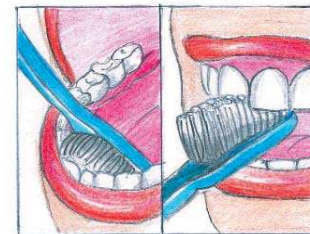
Зубная щетка в 45° углом по отношению к линии десен и зубов



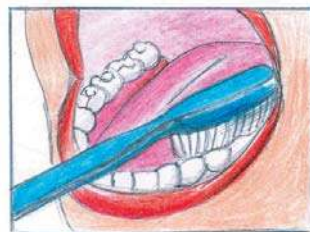
Осторожно верхнюю часть зубов чистить



На внутренних сторонах под 45° углом осторожно чистить зубы



перпендикулярно зафиксировать зубную щетку за резцами и двигать зубную щетку вверх и вниз



Жевательные поверхности нежно чистить. И не забывайте чистить язык

Здоровые зубы

- использовать фторированной зубной пасты.
- Зубные щетки не пользоваться вместе – они только для одного гта!
- Зубные щетки надо менять после 3-х месяцев.
- для детей меньше фторированной зубной пасты: до 3 лет зубную пасту размером риса, в возрасте 3-6 размера горошины.

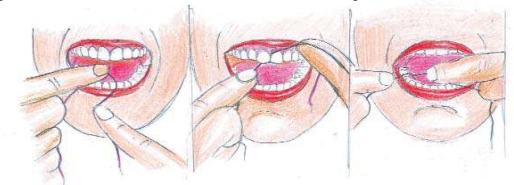


Воспаленные десна?

- Мягкая зубная щетка
- десны массируют с зубной щеткой – не паникуйте, если будет кровь!
- рот полоскать. если воспаление: 1 чайную ложку соли в 1 стакане теплой воды растворить, полоскать 3-5 раз в день в течение 5 дней

Здоровый образ во рту!

- **Напитки:** вода, молоко, несладкий Тесс (1,5-3 литров в день). Сладкие напитки, газированные и сок между приемами пищи избежать.
- **Питание:** варьировалась продукты питания: овощи, фрукты, мясо, хлеб, крупы, молочные продукты укрепляют зубы изнутри. Сладости избегать, особенно между приемами пищи.
- **зубная нить:** 1 x в день для зубов и десен!



- **Курение** вызывает гингивит, Вероокрашивание, неприятный запах изо рта, потеря зубов и рак