

Almanya'da dişlerime neden dikkat etmeliyim?

Ağız sağlığı, şuanda geçirdiğiniz zorlu süreçte »lüks bir problem« gibi görünebilir. Belki Almanya'da kalabilirmisiniz kalamazmısınız bile bilemiyorsunuz. Ancak: Sağlık her zaman önemlidir!



Almanya'daki diş sağlığı hakkında bilmeniz gerekenler:

- İltica başvurusu yaptığınızda, sadece acil durumlar ve akut hastalıklar ödenmektedir. Yani dişlerin çekilmesi ve kolay tedaviler. (AOK kartınızla)
- 18 yaş altı çocukların erken teşhis yöntemleri ve tedavi hakları vardır.
- İltica başvurunuz kabul edildikten sonra, dolgu ve dişeti tedavileri sigorta tarafından ödenmektedir.
- Takma diş »lüks ürün« olarak görülüyor ve bu nedenle kendiniz ödemek zorundasınız. Ancak yılda iki defa diş doktoruna (kontrol amacıyla) giderseniz, sizin için daha ucuz olur. Erken teşhis yöntemleri ile pahalı tedavi yöntemlerinden kaçınabilirsiniz.

Diş sağlığınıza dikkat ediniz!

REFUGIUM – Kaçış ve sağlık

Bu broşür HAW Hamburg Üniversitesi, sağlık bilimleri bölümü tarafından REFUGIUM – Kaçış ve sağlık projesi için oluşturuldu. Bu bilgiler size, ailenize ve arkadaşlarınıza Almanya'da sağlığınıza korumanıza ve hastalık durumunda çabuk iyileşmenize yardımcı olur.

REFUGIUM ile bu konularda bilgi sahibi olabilirsiniz

- Almanya'da sağlık hizmeti
- Almanya'da psikolojik sağlık
- Almanya'da hijyen
- Almanya'da ağız hijyeni
- Almanya'da fiziksel hareketler
- Almanya'da beslenme

Siz ve sağlığınız bizim için önemlidir!



**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

Ağız sağlığı
Mundgesundheit

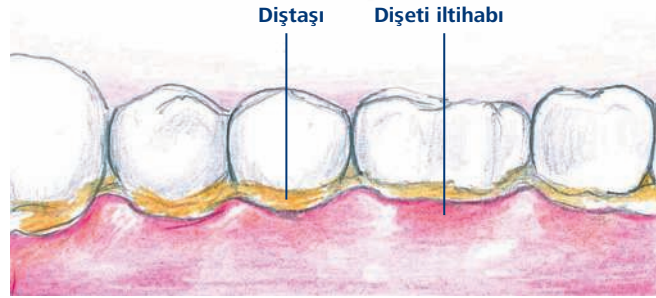
Kendinizi koruyunuz...

Dişlerinizdeki çürükler ağrılara, ağır enfeksiyonlara ve diş kaybına yol açabilir.

Dişeti iltihapları diş kaybına, şeker hastalığına, kalp hastalıklarına, hamile sürecinde problemlere (erken doğum) ve ağız kokusuna yol açabilir.

Çürük ve dişeti iltihapları! Nasıl oluşuyor?

Ağızdaki iltihapların baş sebebi **diş taşlarıdır**. Diş taşları diş ve dişetlerinde kalan yemek artıkları ve bakterilerden oluşuyor.

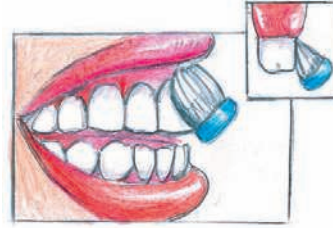


Sağlıklı kal!

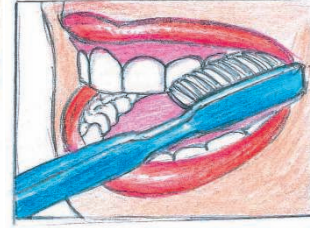
- Dişlerini fırçala
- Dişetine dikkat et
- Sağlıklı beslen
- Sigara içme

5 adımda diş fırçalama

Dişleri günde 2-3 defa 2-3 dakikalığına fırçala



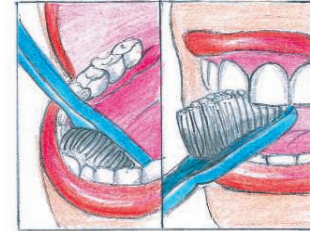
Diş fırçasını 45 derecelik açı ile diş eti kenarına dayandırınız.



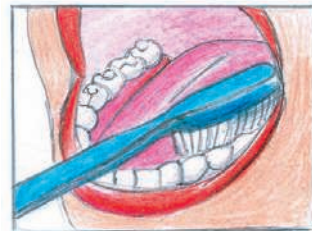
Hafif bir şekilde dişlerin dış kısmını daireler çizerek ileri ve geri fırçalayınız.



İç kısmını da 45 derecelik açıda daire çizerek ileri ve geri fırçalayınız.



Diş fırçasını dikey bir şekilde kesici dişin arkasına yerleştiriniz ve fırçanın ön kısmını yukarı/aşağı doğru hareket ettiriniz.



Çiğneme sathı bulunan yeri hafif ileri ve geri hareketleri ile fırçalayınız. Ayrıca dilinizi de bu şekilde fırçalayınız.

Sağlıklı dişler

- Florlu diş macunu kullanınız.
- Diş fırçaları sadece bir ağız için kullanılır – değiştirmeyiniz!
- Diş fırçanızı her 3 ayda bir yenileyiniz.
- Çocuklara az flor veriniz: 3 yaşına kadar pirinç büyüklüğünde, 3 ile 6 yaş arasında ise bezelye büyüklüğünde diş macunu verebilirsiniz.

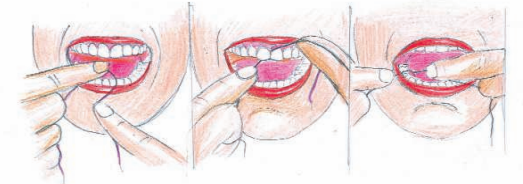


Hastalıklı Dişeti?

- Yumuşak diş fırçası
- Dişetinizi diş fırçası ile hafif bir şekilde masaj ettiriniz – kanarsa korkmayınız!
- Ağızınızı gargara suyu ile çalkalayınız. Alternatif olarak iltihap durumunda 1 çay kaşığı tuzu bir bardak ılık suda çözünüz. Günde 3-5 defa arasında 5 günlüğüne gargara yapınız.

Ağızda sağlık!

- **İçecekler:** Su, Süt, şekerli çay (günde 1,5-3 litre). Yemek aralarında şekerli içecekleri, karbonatlı suları ve meyve suları içmeyiniz.
- **Yemekler:** değişik yemekleri yiyiniz: Sebze, meyve, et, ekmek, tahıl ve süt ürünleri dişleri içten sağlamlaştırıyor. fiekkerleri yemek arasında yememeye çalışınız.
- **Diş ipi** günde 1 defa diş ve dişetleri için!



- **Sigara** tüketimi dişeti iltihaplarına, sararmalara, ağız kokusuna, diş kaybına ve kansere yol açmaktadır.