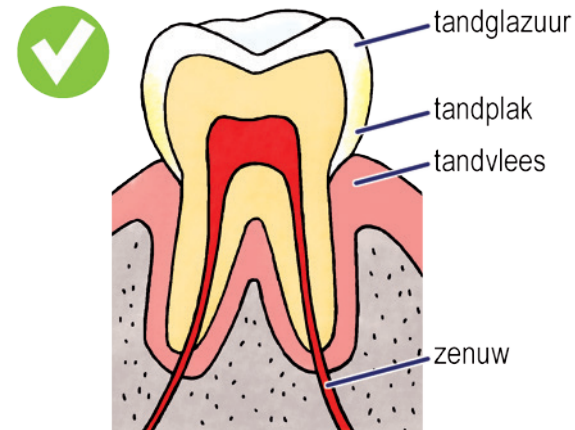


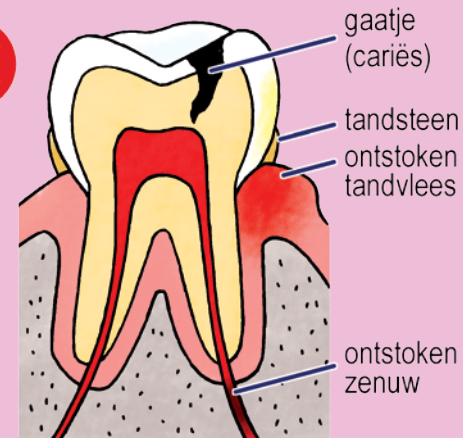
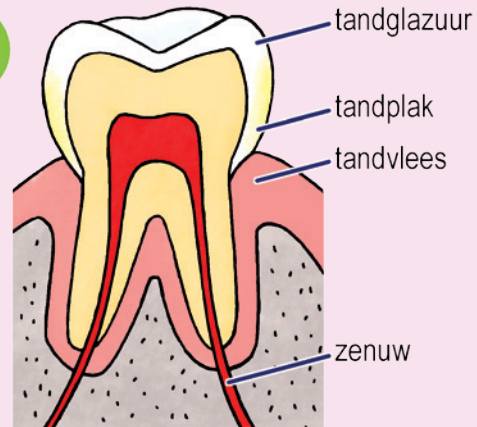
بدداشت دهان - موساک دندان

ان دندان و دات دهشادهص بصختم ایاك شزان پدند تان - ملاقت دهشادهب
ان دندان و دات دهشادهص بصختم ایاك شزان بدند هیزن - هاده ی تشادهب



Gezonde tanden en kiezen zijn heel belangrijk voor je gezondheid. Gezonde tanden en kiezen heb je nodig om eten goed te kauwen en makkelijk door te slikken.

Maak je tanden, kiezen, tandvlees en tong elke dag schoon. Zo krijg je geen gaatjes en ontstoken tandvlees.



برای سلامتی انسان دندان سالم بسیار مهم می باشد. دندان سالم برای جویدن و قورت دادن نیازمند می باشد.

دندان، لثه ها و زبان را هر روز تمیز کنید برای این که دندان ها تان سوراخ نشوند و لثه ها تان عفونت نکنند.

Poets met een tandenborstel of een elektrische tandenborstel. Poets 2 keer per dag 2 minuten je tanden en kiezen. Je verwijdert tandplak en resten van eten. Tandplak is een laagje op je tand met veel bacteriën. Van tandplak krijg je gaatjes (cariës) en tandvleesontsteking.

Gebruik een tandpasta met fluoride. Op de verpakking staat of er fluoride in tandpasta zit. Fluoride maakt het tandglazuur van je tanden en kiezen sterker. Tandglazuur beschermt je tanden en kiezen.

Poets je tanden een half uur tot een uur na het drinken van zure dranken zoals cola, of eten van zure voeding zoals citroen. Je tandglazuur verdwijnt als je direct na zuur eten of drinken je tanden poetst.



2 x



2 minuten



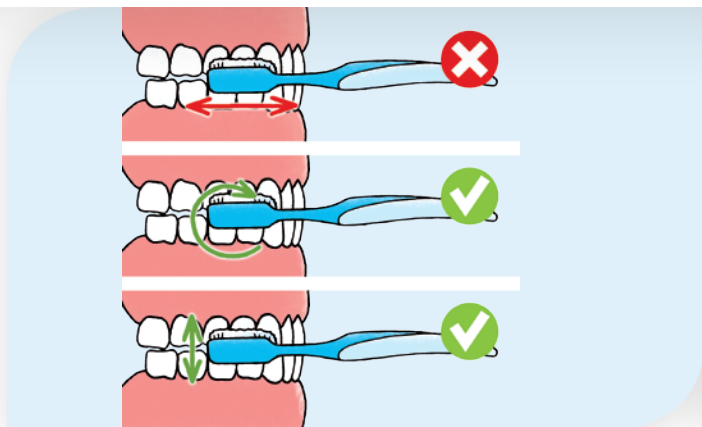
1 uur



با مسواک دستی یا مسواک الکترونیکی دندان ها تان را مسواک بزنید. روزی ۲ مرتبه، به مدت ۲ دقیقه دندان ها تان را مسواک بزنید. به وسیله مسواک، پلاک دندان و میکروبی لایه دندان را بر می دارید. پلاک دندان، یک لایه روی دندان است که باکتری بسیاری دارد. پلاک سبب پوسیده دندان و عفونت لثه دندان می شود.

از خمیر دندان فلورید دار استفاده کنید. روی قوطی خمیر دندان نوشته شده است که آیا خمیر دندان فلورید دار است یا نه. فلورید، مینای دندان را تقویت می کند. مینای دندان، از دندان ها محافظت می کند.

دندان ها تان را پس از نوشیدن، نوشیدنی های ترش مثل کوکا کلا، یا خوردن خوراکی های ترش مثل لیمو ترش مسواک بزنید. در صورت مسواک زدن پس از خوردن یا نوشیدن انواع ترش، مینای دندان از بین می رود.



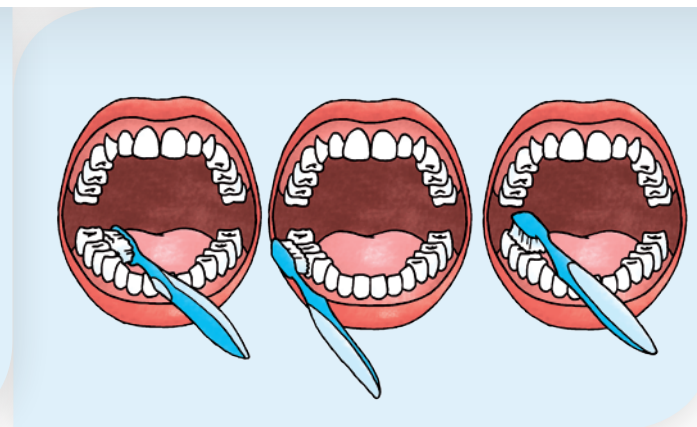
1. Poets van boven naar beneden of in een rondje.

از بالا به پایین یا به حالت دایره مسواک بزنید



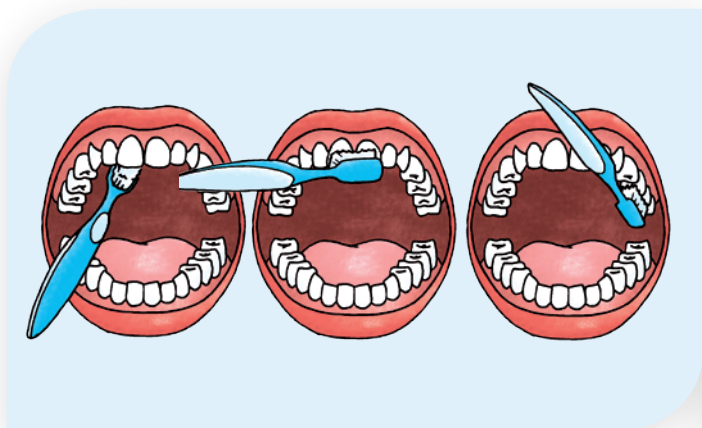
2. Zet de tandenborstel schuin op je tand en tandvlees.

مسواک را به حالت کج روی دندان و لثه قرار بگیرد



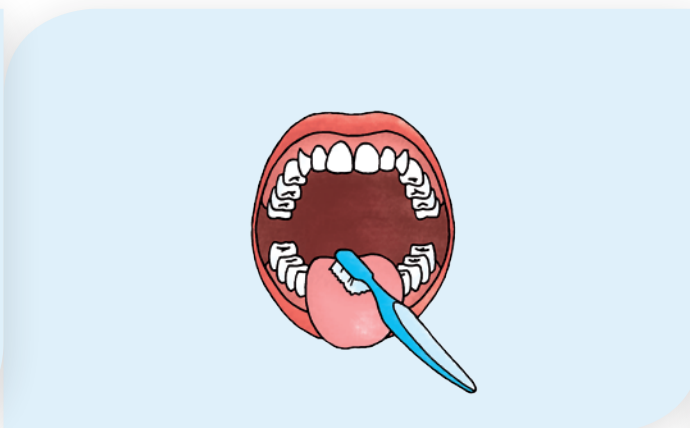
3. Poets je tanden aan de onderkant: binnenkant, buitenkant, bovenop.

دندان های زیر را مسواک بزنید: از داخل، بیرون و روی آن



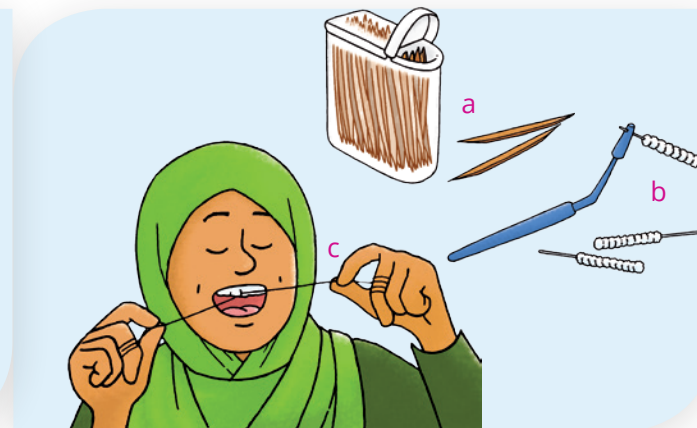
4. Poets je tanden aan de bovenkant: binnenkant buitenkant, bovenop.

دندان های بالا را مسواک بزنید: از داخل، بیرون و روی آن



5. Poets je tong. Op de tong zitten veel bacteriën. Dit kan een slechte adem geven.

زبان را مسواک بزنید. زبان میکروب های زیادی دارید. این باعث بوی بد دهان بد بشود



6. Gebruik één keer per dag een tandenstoker (a), rager (b) en/of floss (c) om resten van eten te verwijderen.

روز یک از خلال دندان، خلال دندان پلاستیکی و یا نخ دندان استفاده کنید تا تکه های غذای لایه دندان بر دارید

Tandten poetsen voor kinderen

Het is belangrijk om als ouders je kinderen te leren hoe je je tanden en kiezen goed kan verzorgen.



مسواک زدن دندان های کودکان

بسیار مهم است که والدین به فرزندان شان یاد بدهند که چه جوری از دندان هاشان نگه داری کنند.

Leeftijd	Wie poetst?	Hoe vaak en met welke tandpasta?	Wanneer?
0 en 1 jaar	Ouders	Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride.	's Avonds vóór het slapen.
2, 3 en 4 jaar	Ouders	2 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride.	's Morgens na het ontbijt. 's Avonds vóór het slapen.
5 jaar tot 10 jaar	Kinderen onder begeleiding van ouders	2 keer per dag poetsen met tandpasta met fluoride voor volwassenen.	's Morgens na het ontbijt. 's Avonds vóór het slapen. 1 keer per dag napoetsen door ouders

سن؟	کی مسواک می زند؟	روزی چند مرتبه و با چه خمیر دندان؟	چه موقع ای؟
صفر تا یک سال	والدین	از موقعی که اولین دندان در میآیند: روزی یک مرتبه مسواک بزنید با خمیر دندان مخصوص برای کودکان نو پا با فلورید.	شبها قبل از خواب
دو، سه و چهار سال	والدین	روزی دو مرتبه با خمیر دندان مخصوص کودکان نوپا با فلورید	بعد از صبحانه. شب ها قبل از خواب.
پنج تا ده سال	کودکان زیر نظر والدین	روزی دو مرتبه با خمیر دندان بزرگسالان با فلورید.	بعد از صبحانه. شب ها قبل از خواب. والدین یک بار برای کنترل مسواک می زند

Gezond eten en drinken

Suiker is niet goed voor je tanden en kiezen. Als je suiker eet of drinkt krijg je meer bacteriën in je mond. Bacteriën maken van het suiker een zuur. Zuur maakt je tanden en kiezen kapot. Je tandglazuur verdwijnt en je krijgt gaatjes.

- Drink weinig of geen frisdrank en andere zure dranken, zoals appelsap. Ook light-dranken hebben zuren.
- Drink water of thee zonder suiker.
- Eet of drink maximaal zes of zeven keer per dag. Dat is drie keer een hoofdmaaltijd: ontbijt, lunch, avondeten. En drie of vier keer iets tussendoor: fruit en noten. Je krijgt sneller gaatjes als je vaker eet of drinkt.



سالم بخورید و بنوشید

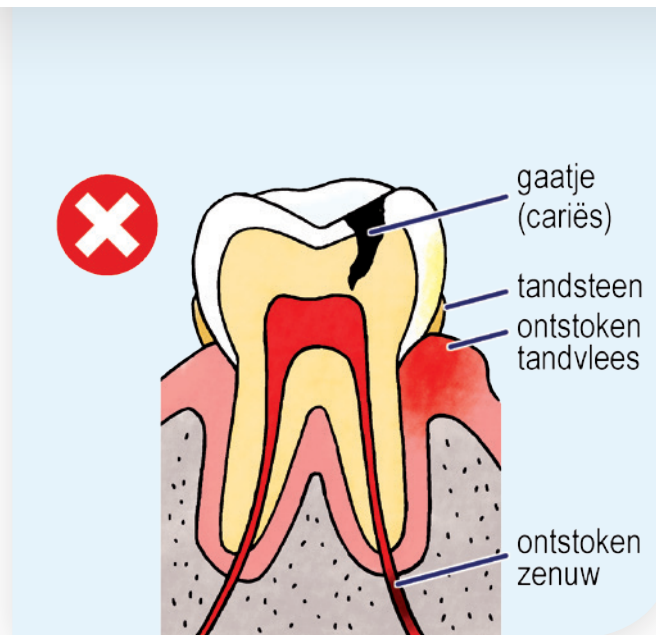
شکر برای دندان ها مضر است. خوردن شکر باعث افزایش میکروب های دهان می شود. میکروب ها شکر را تبدیل به اسید می کنند. اسید دندان را خراب می کند. مینای دندان از بین میرود و باعث پوسیدگی دندان میشود.

نوشیدنی های شیرین را کم یا بسیار کم بنوشید. مثل آب سیب. نوشیدنی های رژیمی همینطور اسید دارند. آب بخورید یا چای بدون شکر بنوشید.

روزی شش یا هفت مرتبه بخورید. یعنی سه بار وعده غذای اصلی: صبحانه، نهار، شام. و سه یا چهار بار خوراکی بخورید: میوجات و اجیل. اگر بسیار مرتب بخورد یا بنوشید امکان گرفتن پوسیدگی دندان ها بیشتر می شود.

Wat kan er gebeuren als je je mond niet goed verzorgt?

- Je krijgt gaatjes (cariës). Een gaatje wordt groter en doet pijn. Een gaatje moet worden gevuld.
- Je krijgt tanderosie. Het tandglazuur verdwijnt. Je tanden en kiezen worden niet meer beschermd.
- Je krijgt ontstoken tandvlees. Je tandvlees bloedt bij het tandenpoetsen. Je tandvlees ziet er rood en dik uit en kan pijn doen.
- Je krijgt een slechte adem.



چه میشود اگر از دهان ام خوب نگه داری نکنم؟

- پوسیدگی دندان. سوراخ دندان موجود بزرگتر می شود و درد می گیرد. دندان مربوطه بایستی پر شود.
- فرسایش دندان. مینای دندان از بین می رود. دندان ها تان دیگر محافظت نمی شوند.
- عفون لته ها. موقع مسواک زدن لته دندان تان زخم می شوند و خون ریزی می کنند. لته دندان سرخ میشود و ورم می کند.
- بوی دهان بد می گیری

برای اطلاعات بیشتر:

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Mondzorg – Bezoek aan de tandarts of mondhygiënist

بهداشت دهان – ملاقات دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان

In Nederland gaan mensen minstens één keer per jaar voor controle naar de tandarts en/ of de mondhygiënist. Ook als ze geen kiespijn hebben.

De controle is belangrijk om geen problemen met je tanden en kiezen te krijgen. De tandarts of de mondhygiënist controleert je tanden, kiezen en tandvlees en maakt je gebit schoon.

- Ga één keer of twee keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist.
- Neem kinderen mee naar de tandarts of mondhygiënist als het eerste tandje doorbreekt.



در هلند مردم حد اقل سالی یک بار برای کنترل به دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان می روند. حتی وقتی که دندان درد نداشته باشند.

این کنترل سالیانه به این دلیل مهم است که از مشکلات دندان جلوگیری بکنند. دندانپزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان سعی می کند دندان ها و لثه ها را تمیز کند.

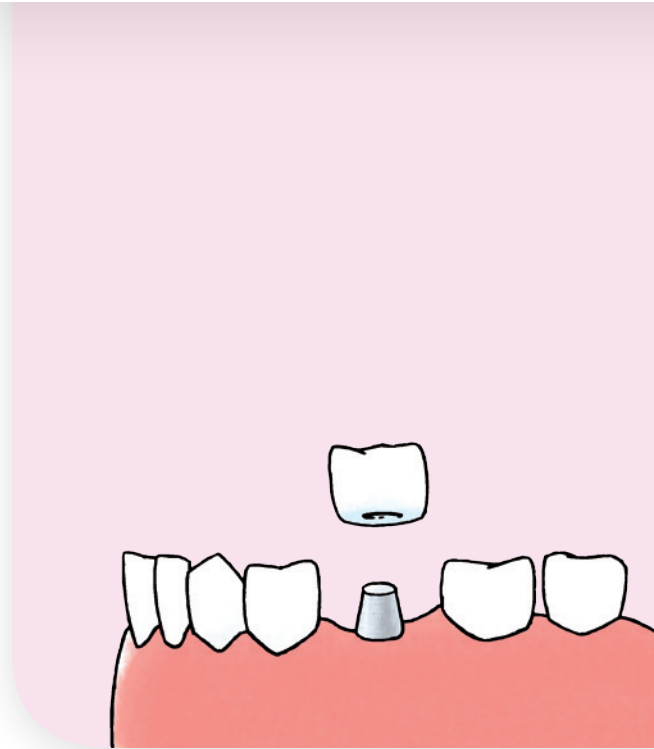
سالی یک بار یا دو بار برای کنترل به دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان مراجعه کنید. کودکان را با خودتان ببرید.

Tandarts

Je gaat naar de tandarts voor een controle en als je problemen hebt met je tanden en kiezen. De tandarts werkt in een mondzorgpraktijk vaak samen met andere tandartsen en mondhygiënisten. Maak eerst een afspraak voor een bezoek aan de mondzorgpraktijk. Je maakt de afspraak met de tandartsassistente. De tandarts controleert je tanden, kiezen en tandvlees en maakt het gebit schoon. De tandarts behandelt gaatjes, ontstekingen en andere problemen met tanden en kiezen. Je krijgt een kroon als je tand of kies kapot is. De tandarts kan jou doorverwijzen naar een orthodontist of een kaakchirurg.

Mondhygiënist

Een mondhygiënist werkt vaak samen met de tandarts. Voor een controle kan je ook naar de mondhygiënist. De mondhygiënist geeft advies over het gezond houden van je tanden, kiezen en het tandvlees. De mondhygiënist maakt het gebit schoon. Ook mag de mondhygiënist soms kleine gaatjes vullen en verdoving geven.



Kroon

شک‌ور

دندان پزشک

شما به دندان پزشک مراجعه می کنید برای کنترل یا زمانی که مشکلات دندان داشته باشید. دندان پزشک تان بیشتر اوقات در یک درمانگاه دهان و دندان کار می کند. در درجه اول برای قرار ملاقات تماس بگیرید. شما از طریق منشی دندان پزشک قرار می‌گیرید. دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان سعی می کند دندان ها و لثه ها را تمیز کند. دندان پزشک دندان ها را پر می کند، عفونت و مشکلات دیگر را درمان می کند. وقتی دندان تان خراب شده باشد روکش می کنند. دندان پزشک می تواند شما را به ارتودنت یا جراح دندان پزشک مراجعه کند.

متخصص بهداشت دهان و دندان

متخصص دهان و دندان بیشتر اوقات با دندان پزشک کار می کنید. برای کنترل هم می توانید به متخصص بهداشت دهان و دندان مراجعه کنید. متخصص بهداشت دهان و دندان به شما در مورد سالم نگه داشتن دندان و لثه نصیحت می کند. متخصص بهداشت دهان و دندان دندان را تمیز می کند. متخصص بهداشت دهان و دندان گاهی اجازه دارد سوراخ های کوچک را پر کند و مواد بی حسکننده بزند.

Orthodontist

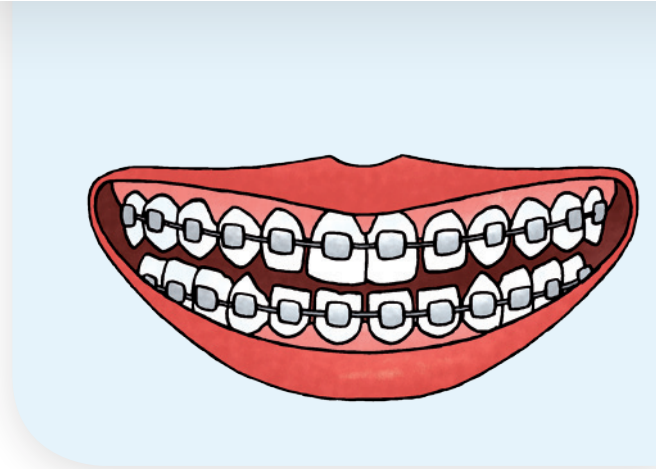
De orthodontist is de tandarts-specialist voor scheve tanden en kiezen. Veel kinderen gaan naar een orthodontist voor een beugel. Ook volwassenen komen hier. Een beugel zet tanden en kiezen recht.

Kaakchirurg

De kaakchirurg is de tandarts-specialist voor het gebit, de mond en de kaak. De kaakchirurg werkt meestal in het ziekenhuis. Kaakchirurgen trekken moeilijke kiezen, en doen operaties aan het gebit, de mond en de kaak.

Adviezen voor jouw bezoek aan de tandarts of de mondhygiënist

- Begrijp je niet wat de tandarts of mondhygiënist vertelt? Vraag meer uitleg.
- Vraag de tandarts of mondhygiënist wat er gaat gebeuren en waarom.
- Vraag naar de pijn en bijwerkingen van een behandeling.
- Vraag naar een behandelplan en de kosten.
- Zoek uit wat de (aanvullende) zorgverzekering betaalt voor jouw behandeling en wat je zelf moet betalen.



Beugel

ی ش ک می س

ارتودنت

ارتودنت متخصص دندان های کج می باشد. بسیاری از کودکان به ارتودنت مراجع می شوند تا دندان های شان سیم کشی بشوند. بزرگسالان هم به ارتودنت می روند. سیم کشی باعث صاف شدن دندان ها می شود.

دندانپزشک جراح

دندان پزشک جراح متخصص دندان ها، فک و دهان می باشد. دندانپزشک جراح معمولاً در بیمارستان کار می کند. دندانپزشک جراح دندان های سخت را می کشد و عمل جراحی دندان، دهان و فک را انجام می دهد.

پیشنهادات موقع قرار ملاقات با دندان پزشک یا متخصص

بهداشت دهان و دندان

- وقتی که متوجه حرف های دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان نمی شوید، سوال کنید.
- از دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان بپرسید که می خواهد چه کار کند و به چه دلیلی.
- از دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان بپرسید که درد و عوارض درمان مربوطه چه می باشد.
- از دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان اطلاع بگیرید در مورد برنامه درمان مربوطه و قیمت آن.
- پیگیری کنید که درمان مربوطه، تا چه اندازه تحت پوشش بیمه (تکمیلی) می باشد و چه قدر از هزینه اش را بایستی خودتان بپردازید.

- Spreek met de tandarts of de mondhygiënist af te stoppen met de behandeling als je pijn hebt. Bijvoorbeeld door je hand op te steken.
- Je kan altijd vragen om een verdoving.
- Vertel de tandarts of mondhygiënist als je zwanger bent.
- Vertel de tandarts of mondhygiënist welke medicijnen je gebruikt

Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

- در صورت درد با دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان، هماهنگ کنید برای خاتمه دادن درمان.
- مثلا از طریق بلند کردن دست تان.
- شما در هر شرایطی اجازه دارید که بیحس کننده بگیرید.
- به دندان پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان بگویید از چه دارو هایی استفاده می کنید

برای اطلاعات بیشتر:

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Mondzorg – Kosten tandarts en/of mondhygiënist

بهداشتی دهان – هزینه دندان پزشک و یا متخصص بهداشت دهان و دندان

Wat betaalt de zorgverzekering voor mondzorg voor kinderen jonger dan 18 jaar?

De basiszorgverzekering betaalt voor kinderen tot 18 jaar de tandarts en mondhygiënist. Beugels en kronen worden niet betaald uit de basiszorgverzekering. Een beugel zet tanden en kiezen recht. Je krijgt een kroon als je tand of kies kapot is.

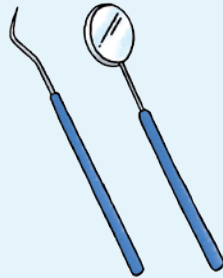


بیمه بهداشتی چه هزینه ها را در رابطه با بهداشت دهان برای افراد زیر سن می پردازد؟

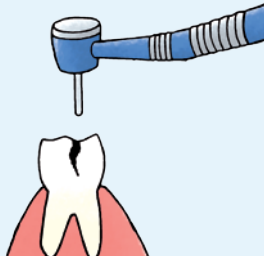
بیمه بهداشت پایه هزینه ها را در رابطه با دندان پزشک و متخصص بهداشت دهان و دندان برای افراد زیر سن را می پردازد. هزینه سیم کشی دندان و روکش از طریق بیمه بهداشتی پایه پرداخته نمی شود. سیم کشی دندان ها را صاف می کنند. وقتی دندان تان خراب شده باشد روکش می گیرد.

Basiszorgverzekering

بیمه بهداشتی پایه



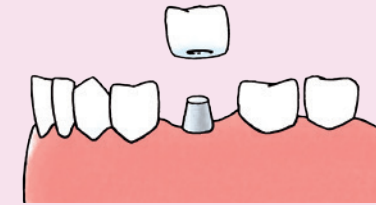
Controle
کنترل



Gaatje boren
سوراخ کردن

Aanvullende tandartsverzekering (tot maximum bedrag)

بیمه افزوده (تا مبلغ حد اکثر)



Kroon
روکش



Beugel
سیم کشی

Wat betaalt de zorgverzekering voor mondzorg voor volwassenen?

De mondzorg voor volwassenen zit niet in de basiszorgverzekering. Vanaf 18 jaar moet je de kosten voor de tandarts of mondhygiënist zelf betalen of een aanvullende tandartsverzekering afsluiten. Voor een aanvullende tandartsverzekering betaal je elke maand extra. De basiszorgverzekering betaalt 75 % van een kunstgebit, als veel tanden en kiezen kapot of weg zijn.



بیمه بهداشتی چه هزینه ها را در رابطه با بهداشت دهان برای بزرگسالان می پردازد؟

بیمه بهداشت پایه هزینه ها بهداشت دهان را برای بزرگسالان نمی پردازد. از هجده سال به بالا هزینه های دندان پزشکی و متخصص دهان و دندان را بایستی خودتان بپردازید یا بیمه بهداشتی افزوده بگیرید. برای بیمه افزوده دندان پزشکی بایستی ماهی بیشتر پرداخت کنید. بیمه پایه XVO از دندان مصنوعی را می پردازد اگر دندان بیشتری خراب شده باشند یا افتاده باشند.

Basiszorgverzekering

بیمه بهداشتی پایه

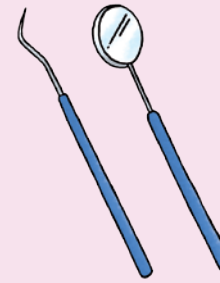


Kunstgebit

دندان مصنوعی

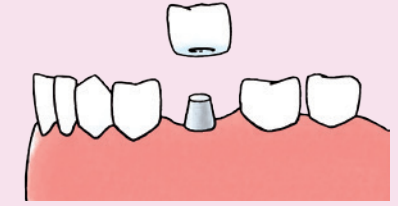
Aanvullende tandartsverzekering (tot een maximum bedrag)

بیمه افزود (تا مبلغ حد اکثر)



Controle

کنترل



Kroon

روکش



Gaatje boren

سوراخ کردن



Beugel

سیم کشی

Welke behandelingen en hoeveel je vergoed krijgt in een aanvullende tandartsverzekering, verschilt per zorgverzekeraar.

- Een behandeling van de tandarts of de mondhygiënist is duur. Vraag vooraf zelf bij de tandarts of mondhygiënist naar de kosten.
- Vraag zelf bij jouw zorgverzekeraar wat je vergoed krijgt voor mondzorg.
- Kijk goed welke behandelingen bij de tandarts of de mondhygiënist je aanvullende tandartsverzekering betaalt.
- Kijk goed tot welk bedrag of welk deel je aanvullende tandartsverzekering de kosten betaalt. Boven dit maximaal bedrag moet je de kosten van de behandeling zelf betalen. Of je moet een deel van de kosten van de behandeling zelf betalen.

Aan het einde van het jaar mag je overstappen naar een andere zorgverzekeraar. Wil je zorgverzekeraars met elkaar vergelijken ga dan naar www.zorgverzekering.org Deze website is in 10 talen.

بستگی به بیمه بهداشتی تان دارد که چه درمان هایی و تا چه اندازه هزینه ها پرداخته می شود وقتی بیمه بهداشتی افزوده بگیرید.

- درمان دندان پزشکی یا متخصص بهداشت دهان و دندان گران است. قبل از درمان تان هزینه اش را بپرسید.
- از بیمه بهداشت تان بپرسید تا چه اندازه هزینه هایی بهداشت دهان را می پردازد.
- دقت کنید که چه درمان های دندان پزشکی یا متخصص بهداشت دهان و دندان بیمه بهداشتی افزوده می پردازد.
- دقت کنید تا چه مبلغی یا چه قسمتی بیمه بهداشتی افزوده می پردازد. بالا این مبلغ حد اکثر بایستی خود تان بپردازید. یا بایستی یک قسمتی از این مبلغ درمان را بپردازید.

آخر سال می توانید بیمه تان را عوض کنید. اگر می خواهید بیمه های مختلف را مقایسه کنید به www.zorgverzekering.org مراجعه کنید. این وبسایت به ۱۰ زبان در دسترس می باشد.

Meer informatie

www.uitlegzorgverzekering.nl

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinederland.info

برای اطلاعات بیشتر

www.uitlegzorgverzekering.nl

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinederland.info

Contactgegevens

ggd.groningen.nl



mei 2018



Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

