



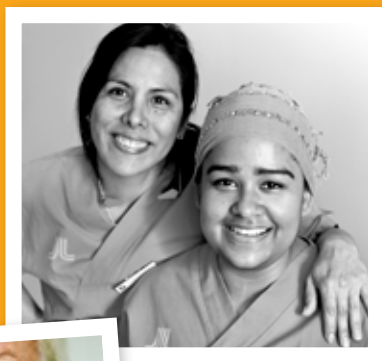
دندان یک عضو مهم از بدن  
است. شما هر روز به  
دندان‌هایتان نیاز دارید



Folk tandvården

# دندان یک عضو مهم از بدن است

شما هر روز به دندان‌هایتان نیاز دارید: برای غذا خوردن، خندیدن و صحبت کردن. داشتن دندان و دهان سالم برای داشتن زنده گی راحت اهمیت دارد.



## معاینات را ادامه دهید

وضعیت دهان و دندان در افراد مختلف فرق میکند. از این رو، فاصله زمانی نوبت‌های مراجعه به Folk tandvården در افراد مختلف فرق میکند. بهترین زمان مراجعه با مشوره شما و داکتر تعیین میشود.

میتوانید از Folk tandvården بخواهید که با شما تماس بگیرد. در این صورت نامه حاوی زمان و مکان مراجعه به منزل شما فرستاده میشود. بدین ترتیب دندان‌های شما مرتباً معاینه میشوند.

شکاف‌های کوچک روی دندان به راحتی دیده نمیشوند. بنا بر این، بهتر است که داکتر دندان دندان‌های شما را معاینه کند.

برای معاینه به Folk tandvården مراجعه کنید. پیش از این که دندان‌تان را درد بگیرد برای معاینه اقدام کنید.

اگر دندان خود را هر روز صبح و شب برس کنید و مرتباً به Folk tandvården مراجعه کنید، مصارف شما کاهش مییابد.

تداوی شکاف‌های کوچک دندان در مقایسه با شکاف‌های بزرگ کم‌خرج‌تر است.

## دندان کودکان

مراجعه به داکتر دندان برای کودکان و نوجوانان رایگان است. جوانان باید پس از ورود به ۲۳ سالگی مصرف خدمات داکتر دندان را بپردازند. لازم است که برای معاینه دندان‌های خود مرتباً به داکتر دندان مراجعه کنید. اولین نوبت مراجعه کودک به داکتر دندان در فاصله ۲-۳ سالگی است.

با رویش اولین دندان در دهان کودک، برس زدن را برای کودک آغاز کنید. هر روز صبح و شب دندان کودک را با اندک کریم دندان حاوی فلوراید برس کنید. اولین دندان‌های کودک دندان‌های شیری نام دارند. دندان شیری پس از مدت میافتد ولی لازم است که دندان کودک را مرتباً برس کنید.

لازم است که دندان کودک مدت از غذا و نوشیدنی دور بماند. بنا بر این، بین اوقات غذایی ۲ ساعت فاصله ایجاد کنید.

## مصرف خدمات داکتر دندان چقدر است؟

این مصرف برای افراد مختلف فرق میکند. پس از معاینه دندان‌ها به شما خواهیم گفت که به کدام تداوی نیاز دارید. سپس میتوانیم مصرف تداوی را تعیین کنیم.

## کمک معالجه دندان

کیزرگسالان میتوانند از کمک معالجه دندان بهره‌مند شوند. یعنی Försäkringskassan یک بخش از مصرف مراجعه به Försäkringskassan را میبپردازد. در نوبت بعدی مراجعه به ما معلومات بیشتر درباره کمک‌های که میتوانیم از ما بگیرد به شما ارائه میکنیم.

## این کمک چقدر است؟

کمک معالجه دندان برای سنین مختلف فرق میکند. مقدار کمک به سن شما بستگی دارد.

▪ ۶۰۰ کرون در سال برای افراد ۲۳-۲۹ ساله.

▪ ۳۰۰ کرون در سال برای افراد ۳۰-۶۴ ساله.

▪ ۶۰۰ کرون در سال برای افراد ۶۵ ساله و بالاتر.

این کمک را میتوانید دو سال ذخیره کنید. بنا بر این اگر در نوبت اول از کمک استفاده نکنید، مقدار کمک در نوبت بعد دو برابر میشود.

## Frisktandvård – مصرف آن را میدانید

Frisktandvård را که قرارداد معالجه دندان است میتوانید از ما دریافت کنید. در نوبت بعدی مراجعه به Folktandvården درباره آن از ما سوال کنید. Frisktandvård قراردادی بین ما و شما است. این قرارداد به مقدار مصرف معالجه دندان شما مربوط میشود. Frisktandvården معاینه اولیه، تداوی و خدمات اضطراری معالجه دندان را پوشش میدهد.

مدت اعتبار قرارداد Frisktandvård ۳ سال است. شما میتوانید انتخاب کنید که سهم خود را هر ماه بپردازید یا سهم دوره سه ساله را یکجا پرداخت کنید.

## توصیه – این نکات را مد نظر داشته باشید

- هر روز صبح و شب دندانهایتان را به دقت برس کنید از کریم دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- پس از برس زدن آب اضافی را از دهان بیرون بریزید، ولی دهان خود را با آب نشویید.
- هر روز بین دندانها را با نخ دندان یا خلال دندان پاک کنید.
- بین اوقات غذایی ۲ ساعت فاصله ایجاد کنید تا دندانهای شما از غذا و نوشیدنی دور بماند.
- در صورت تشنه شدن آب بنوشید.
- توجه داشته باشید که مصرف تنباکو به دهان و دندان شما آسیب میرساند.



# خدمات معالجه دندان در سویدن

## – چگونه ارائه میشود؟

### ۱- پیش از مراجعه

میتوانید با Folktandvården تماس بگیرید و نوبت معاینه را ثبت کنید. امکان گرفتن نوبت از سایت [www.folktandvardenstockholm.se](http://www.folktandvardenstockholm.se) نیز وجود دارد. فاصله بین زمان ثبت نوبت و زمان مراجعه باید کافی باشد. بعضی اوقات نوبت گرفتن از داکتر دندان هفته‌ها زمان میبرد. افراد دچار مشکلات حاد، مانند دندان درد، همیشه نوبت برای همان روز ثبت میشود.

برخی بزرگسالان از مراجعه به داکتر دندان هراس دارند. اگر از مراجعه به داکتر دندان میترسید، موضوع را در هنگام تماس گرفتن برای ثبت نوبت به ما اعلام کنید. بدین ترتیب میتوانیم در زمان مراجعه در این زمینه به شما کمک کنیم.

اگر بخواهید نوبت خود را لغو کنید یا نوبت جدید بگیرید، باید این کار را حداقل ۲۴ ساعت پیش از زمان ثبت شده انجام دهید. در غیر این صورت، باید مصرف را بپردازید. ما پیام کوتاه تلفونی میفرستیم!

اگر شماره تلفون همراه خود را به ما اعلام کنید، روز قبل از نوبت ثبت شده پیام کوتاه یادآوری برای شما میفرستیم.

### ۲- در جریان معاینه

لازم است که به موقع در Folktandvården حاضر شوید. ابتدا باید نام خود را در قسمت پذیرش ثبت کنید. سپس باید نزد داکتر دندان یا معاون داکتر دندان بروید. او برای تعیین وضع صحن دندان‌های شما از آنها ایکسری میگیرد. باید به چند پرسش درباره دندان‌های خود پاسخ دهید، مثلاً این که آیا کدام مریضی خاص دارید یا خیر، یا آیا کدام دوا خاص مصرف میکنید یا خیر.

کار معاینه و ایکسری را هم داکتر دندان و هم معاون داکتر دندان انجام میدهند ولی معالجه تخصصی دندان فقط بر عهده داکتر دندان است. معاون داکتر دندان‌ها را معاینه و پاک میکند. مثلاً میتواند چرک دندان را پاک کند.

اگر دندان دچار پوسیدگی شدید یا مشکلات عمده باشد، احتمالاً معالجه کامل دندان نیازمند چندین نوبت مراجعه خواهد بود.

### ۳- پس از معاینه

Folktandvården به شما کمک میکند تا دهان و دندان سالم داشته باشید ولی شما باید هر روز صبح و شب از دندان‌هایتان مراقبت کنید.



## خدمات Folktandvården همگانی است

ما در زمینه بهبود وضعیت صحت دهان و دندان مردم سویدن سابقه بیش از ۸۰ ساله داریم. ما در Folktandvården نزدیک به ۲۰۰۰ کارمند داریم و کاروران معالجه دندان، داکتران متخصص دندان، نرسان معالجه دندان و معاونین معالجه دندان ما از دانش و تعهد کافی برخوردارند.

### بیش از یک میلیون نوبت مراجعه

در بخش استکهم، بیش از دو میلیون نفر زنده گی میکنند. ما در Folktandvården هر سال پذیرای بیش از ۵۰۰,۰۰۰ مراجعهکننده هستیم و ۱,۳ میلیون نوبت مراجعه را مدیریت میکنیم. مسئولیت تداوی حدود ۸۰ فیصد از کودکان و بیش از یک سوم بزرگسالان این بخش بر عهده ما است.

### از Nynäshamn تا Norrtälje

بیش از ۸۰ کلینیک ما در بیش از ۶۰ منطقه جغرافیایی این بخش فعالیت میکنند. از Norrtälje در شمال تا Nynäshamn در جنوب. ما در حوزه‌های معالجه عمومی دندان، معالجه طبی و تخصصی دندان فعالیت میکنیم.

به Folktandvården خوش آمدید!