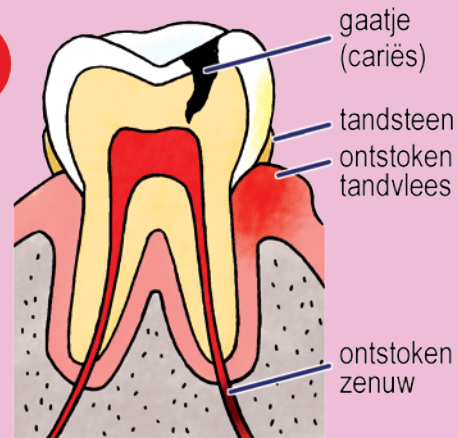
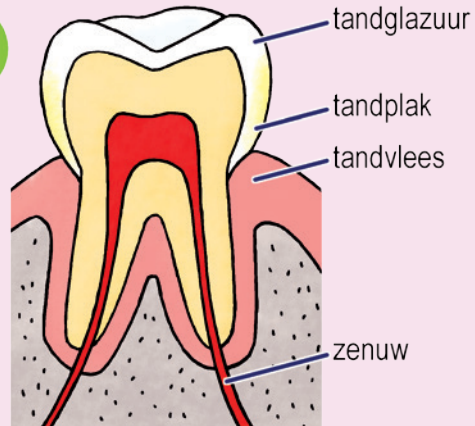


Gezonde tanden en kiezen zijn heel belangrijk voor je gezondheid. Gezonde tanden en kiezen heb je nodig om eten goed te kauwen en makkelijk door te slikken.

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



إن الأسنان والأضراس الصحية مهمة جدا لصحتك. تحتاج إلى الأسنان والأضراس الصحية لمضغ الطعام بشكل جيد و للبلع بسهولة.

نظف أسنانك وأضراسك و لثتك و لسانك كل يوم. لكي لا يصيب الاسنان التسوس او الثقوب التهاب اللثة.

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



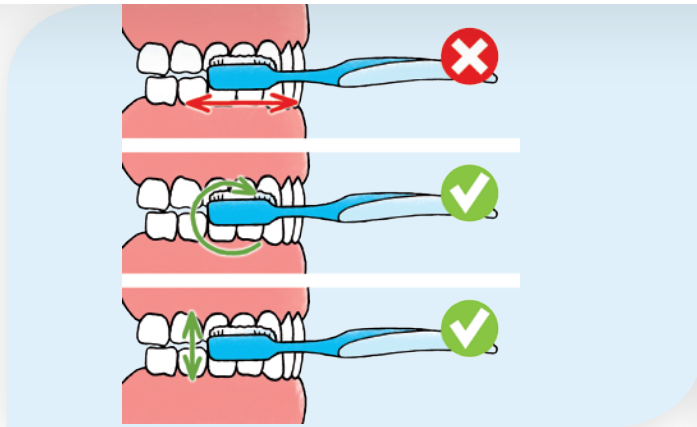
1 uur



نظف اسنانك باستخدام فرشاة أسنان أو فرشاة أسنان كهربائية. نظف أسنانك و أضراسك لمرتين في اليوم لمدة دقيقتين. بتنظيف الاسنان تقضي على الطبقة المتسوسة و بقايا الطعام. إن الطبقة المتسوسة هي طبقة من الكثير من البكتريا على السن. تسبب هذه الطبقة الثقوب و (التسوس) و التهاب اللثة.

استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلوريد. يكتب على الغلاف إن كان معجون الأسنان يحتوي على الفلوريد. يجعل الفلوريد ميناء أسنانك و أضراسك أقوى. يحمي ميناء السن أسنانك و أضراسك.

فرش أسنانك بعد نصف ساعة إلى ساعة من شرب سوائل حامضة مثل الكولا أو تناول غذاء حامض مثل الليمون. يختفي ميناء السن إن نظفت أسنانك بعد أكل أو شرب حامض مباشرة.



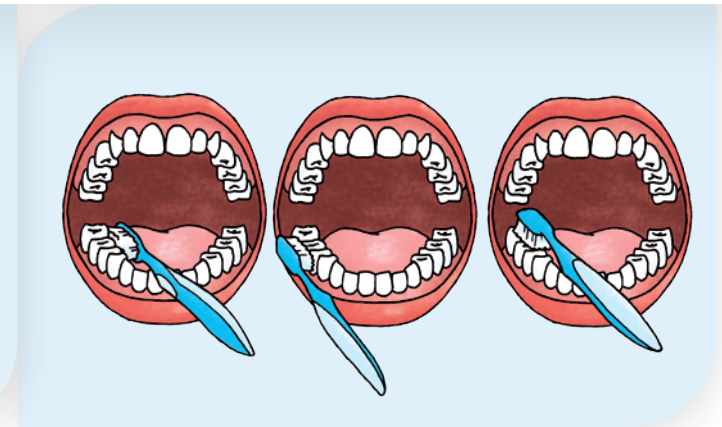
1. Voets van boven naar beneden of in een rondje.

نظف من الأعلى إلى الأسفل أو بعمل حركة دائرة.



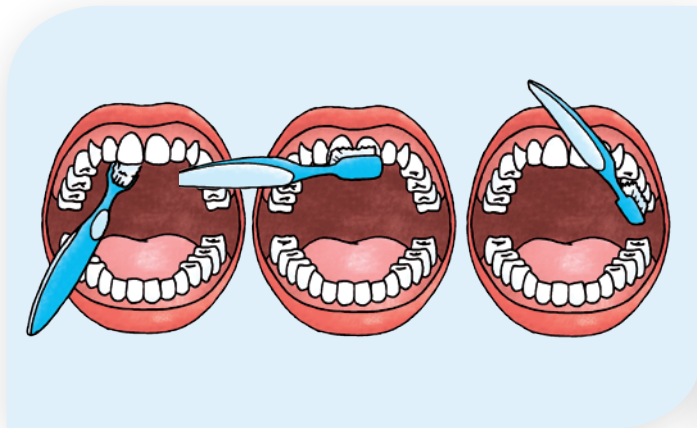
2. Zet de tandenborstel schuin op je tand en tandvlees.

ضع فرشاة الأسنان بشكل مائل على سنك و لثتك.



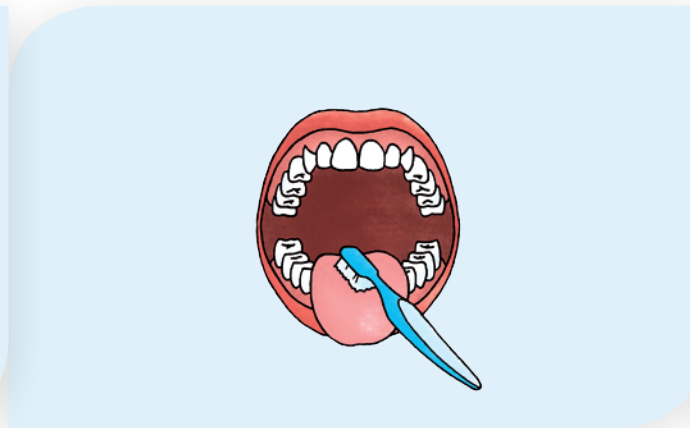
3. Voets je tanden aan de onderkant: binnenkant, buitenkant, bovenop.

نظف أسنانك في الجهة السفلى: الجهة الخلفية، الجهة الأمامية، العليا.



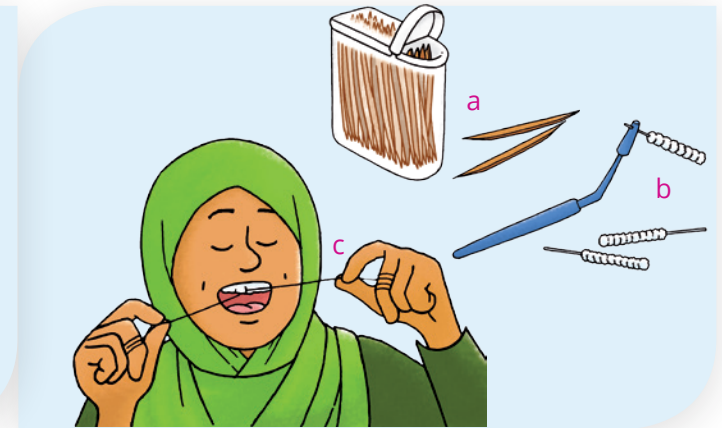
4. Voets je tanden aan de bovenkant: binnenkant buitenkant, bovenop.

نظف أسنانك في الجهة العليا: الجهة الخلفية، الجهة الأمامية، العليا.



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

نظف لسانك. هناك الكثير من البكتيريا على لسانك. يمكن أن يسبب ذلك رائحة فم كريهة.



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

استخدم عيدان تنظيف الأسنان (a) وأو فرشاة التنظيف الدقيقة (b) وأو خيوط تنظيف الأسنان (c) لإزالة بقايا الطعام.

Tanden poetsen voor kinderen

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



تنظيف الأسنان للأطفال

من المهم أن يعلم الوالدان الأطفال كيف يعتنون بأسنانهم و أضرارهم.

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

السن	من الذي ينظف؟	كم مرة باستخدام أي معجون أسنان؟ متى؟
0 و 1 سنة	الوالدان	منذ بزوغ أول الأسنان: مرة واحدة في اليوم باستخدام معجون أسنان مخصص للأطفال الصغار يحتوي على الفلوريد.
2 و 3 و 4 سنوات	الوالدان	مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان مخصص للأطفال الصغار يحتوي على الفلوريد.
5 سنوات حتى 10 سنوات	الأطفال تحت إشراف الوالدين	مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان مخصص للبالغين يحتوي على الفلوريد. مرة واحدة في اليوم من قبل الوالدين

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.



الأكل و الشرب الصحي

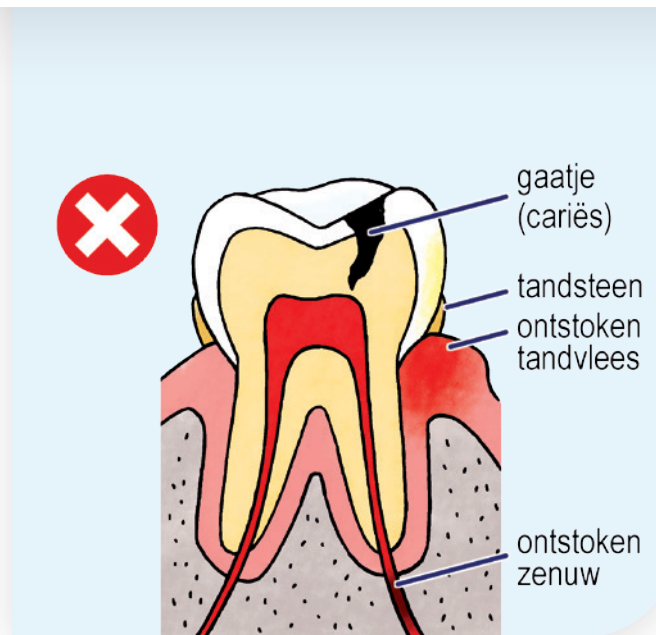
إن السكر ليس جيدا لأسنانك و أضراسك. إذا أكلت و شربت السكر فستتكون بكتريا أكثر في فمك. تحول البكتريا السكر إلى حمض. يخرّب الحمض الأسنان و الأضراس. يختفي مينا أسنانك و تتكون لديك ثقوب.

• اشرب القليل من المشروبات الغازية و المشروبات الحمضية الأخرى مثل عصير التفاح أو لا تشربها. كما تحتوي المشروبات (لايت) على أحماض.
• اشرب الماء أو الشاي بدون سكر.

• كل و اشرب كحد أقصى لست أو سبع مرات في اليوم. و ذلك لثلاث مرات للوجبات الرئيسية: الإفطار و الغداء و العشاء. كل و اشرب لثلاث أو أربع مرات ما بين الوجبات: فواكه أو مكسرات. تتكون الثقوب بشكل أسرع إذا أكلت أو شربت أكثر.

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.



ما الذي يمكن أن يحصل إن لم تعتني بفمك؟

- ستتكون لديك ثقب (تسوس). يكبر الثقب و يسبب ألما. يجب أن يتم ملء الثقب.
- يحصل لديك تآكل الأسنان. تختفي ميناء السن. و بالتالي تختفي حماية الاسنان بزوال الميناء
- يحصل التهاب في اللثة. تنزف لثتك عند تنظيف الأسنان. تبدو لثتك محمرة و متورمة و يمكن أن تسبب ألما.
- تكون رائحة فمك كريهة.

المزيد من المعلومات

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Contactgegevens

mei 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

Mondzorg – Bezoek aan de tandarts of mondhygiënist

رعاية الفم - زيارة طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم

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.



يذهب الناس في هولندا لمرة واحدة في السنة على الأقل لمراجعة طبيب الأسنان وأو أخصائي صحة الفم. و ذلك حتى إن لم يكن لديك ألم في الأضراس.

إن المراجعة مهمة لعدم حدوث مشاكل في أسنانك و أضراسك. يفحص طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم أسنانك و أضراسك و لثتك و ينظف أسنانك.

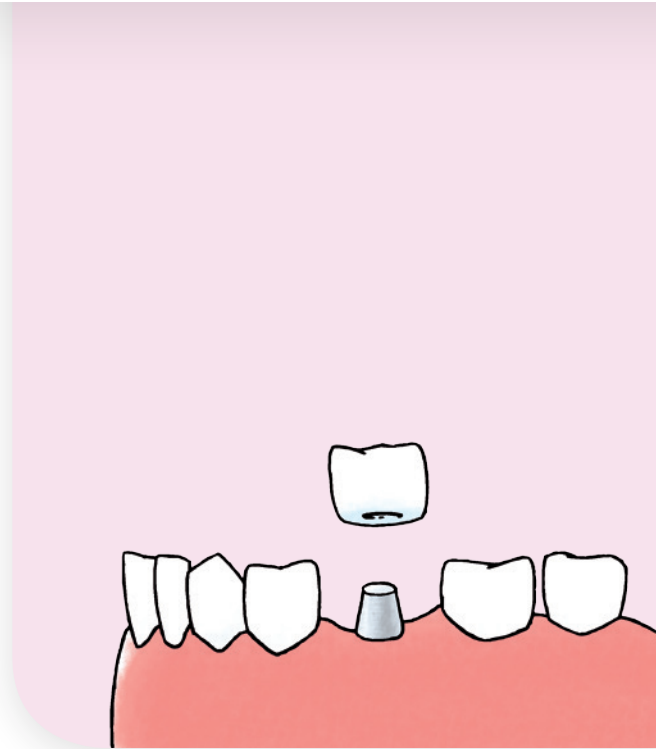
- اذهب مرة أو مرتين في السنة للمراجعة لدى طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم.
- اصطحب الأطفال معك إلى طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم بدءاً من بزوغ أول سن.

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

جاتلا

طبيب الأسنان

تذهب إلى طبيب الأسنان للمراجعة و إن كانت لديك مشاكل في أسنانك و أضراسك. غالبا ما يعمل طبيب الأسنان في عيادة لطب الأسنان مع أطباء أسنان آخرين و أخصائيي صحة الفم. اعمل موعدا أولا لزيارة عيادة طب الأسنان. تعمل الموعد لدى مساعدة طبيب الأسنان. يفحص طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم أسنانك و أضراسك و لثتك و ينظف أسنانك. يعالج طبيب الأسنان الثقوب و الالتهابات و المشاكل الأخرى المتعلقة بالأسنان و الأضراس. يتم تركيب تاج إن كان سنك أو ضرسك مكسورا. يمكن أن يقوم طبيب الأسنان بإحالتك إلى أخصائي التقويم أو جراح الفك.

أخصائي صحة الفم

يتعاون أخصائي صحة الفم غالبا مع طبيب الأسنان. يمكنك الذهاب إلى أخصائي صحة الفم كذلك للمراجعة. يمنح أخصائي صحة الفم نصائح حول إبقاء الأسنان و الأضراس و اللثة صحية. ينظف أخصائي صحة الفم الأسنان. كما يسمح لأخصائي صحة الفم ملء الثقوب الصغيرة و التخدير.

Orthodontist

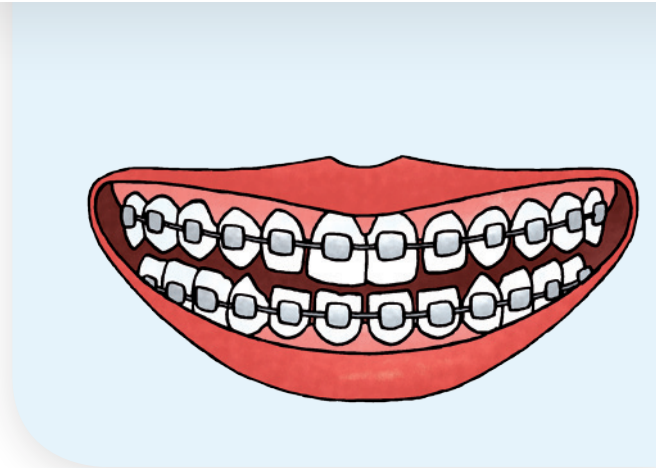
De orthodontist is de tandarts-specialist voor scheve tanden en kiezen. Veel kinderen gaan naar een orthodontist voor een beugel. Ook volwassenen komen hier. Een beugel zet tanden en kiezen recht.

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

مى وقت لى

أخصائي تقويم الأسنان

إن أخصائي تقويم الأسنان هو طبيب أسنان متخصص في الأسنان و الضروس المعوجة. يذهب الكثير من الأطفال إلى أخصائي تقويم الأسنان لترتيب تقويم. كما يزوره البالغون ذلك. يقوم التقويم الأسنان و الأضراس.

جراح الفك

إن جراح الفك هو أخصائي-طبيب أسنان للأسنان و الفم و الفك. غالباً ما يعمل جراح الفك في المستشفى. يقوم جراحو الفك بقلع الضروس الصعبة و يجرون عمليات للأسنان و الفم و الفك.

نصائح لزيارتك لطبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم.

- ان لم تفهم ما يقوله طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم؟ اطلب المزيد من الشرح.
- اسأل طبيب الأسنان و أخصائي صحة الفم عما سيجريه و لماذا.
- اسأل عن الألم و الأعراض الجانبية للعلاج.
- اسأل عن خطة العلاج و التكاليف.
- ابحث إن كان التأمين الصحي (التكميلي) يدفع علاجك و ما يجب أن تدفعه بنفسك.

- 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.gezondinederland.info

- اتفق مع طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم على إيقاف العلاج إن شعرت بألم. مثلاً عن طريق رفع يدك.
- يمكنك طلب تخدير دائماً.
- أخبر طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان إذا كنت حاملاً.
- أخبر طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم أي الأدوية تستخدم.

المزيد من المعلومات

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinederland.info

Contactgegevens

mei 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders



Mondzorg – Kosten tandarts en/of mondhygiënist

رعاية الفم - تكاليف طبيب الأسنان وأو أخصائي صحة الفم

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.

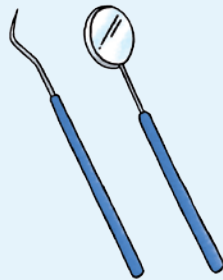


ما الذي يدفعه التأمين الصحي لرعاية الفم للأطفال دون ١٨ سنة؟

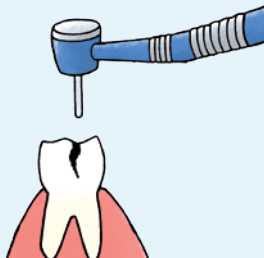
يدفع التأمين الطبي الأساسي تكاليف طبيب الأسنان و أخصائي صحة الفم للأطفال دون ١٨ سنة. لا يتم دفع التقويمات و التيجان من قبل التأمين الصحي الأساسي. يقوم التقويم الأسنان و الأضراس. تركيب تاجا إن كان السن أو الضرس مكسورا.

Basiszorgverzekering

التأمين الصحي الأساسي



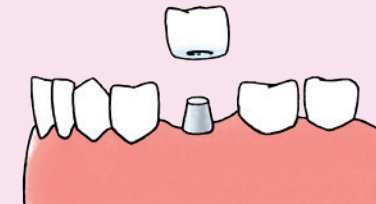
Controle
المراجعة



Gaatje boren
حفر الثقب

Aanvullende tandartsverzekering (tot maximum bedrag)

تأمين الأسنان الصحي التكميلي (لغاية مبلغ كحد أقصى)



Kroon
التاج



Beugel
التقويم

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.



ما الذي يدفعه التأمين الصحي لرعاية الفم للبالغين؟ لا يشمل التأمين الصحي الأساسي رعاية الفم. يجب عليك دفع تكاليف طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم بنفسك أو إبرام تأمين أسنان تكميلي منذ سن 18 سنة. تدفع بشكل إضافي كل شهر لأجل تأمين الأسنان التكميلي. يدفع التأمين الصحي الأساسي 75% من طقم الأسنان الاصطناعية إن كانت هناك الكثير من الأسنان و الأضراس مكسورة أو مفقودة.

Basiszorgverzekering

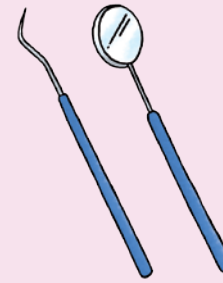
التأمين الصحي الأساسي



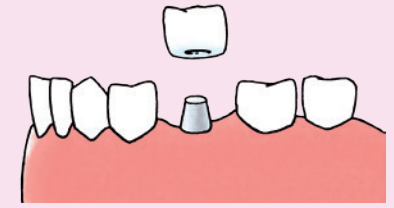
Kunstgebit
طقم الأسنان الاصطناعية

Aanvullende tandartsverzekering (tot een maximum bedrag)

تأمين الأسنان التكميلي (لغاية مبلغ كحد أقصى)



Controle
المراجعة



Kroon
التاج



Gaatje boren
حفر الثقب



Beugel
التقويم

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.

يختلف مقدار ما يتم تعويضه من قبل تأمين الأسنان التكميلي و لأي علاجات من شركة تأمين صحي لأخرى.

- إن علاج طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم مكلف. اسأل الطبيب أو أخصائي الصحة الفموية مسبقا عن التكاليف.
- اسأل تأمينك الصحي عما يتم تعويضه لك من رعاية الفم.
- انتبه جيدا أي العلاجات يتم دفعها لطبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم من قبل تأمين الأسنان التكميلي الخاص بك.
- انتبه جيدا أي مبلغ أو أي جزء من التكاليف يتم دفعه من قبل تأمين الأسنان التكميلي. يجب عليك دفع التكاليف الأكثر من هذا المبلغ الأقصى للعلاج بنفسك. أو يجب عليك دفع جزء من تكاليف العلاج بنفسك.

يسمح لك في نهاية السنة الانتقال إلى شركة تأمين صحي أخرى. إذا كانت تريد مقارنة شركات التأمين الصحي ببعضها فإذهب إلى www.zorgverzekering.org. إن هذا الموقع بعشرة لغات.

[Meer informatie](#)

www.uitlegzorgverzekering.nl

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinederland.info

المزيد من المعلومات

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinederland.info

Contactgegevens

mei 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

