

Appendices

Appendix 1- a Daily oral homecare leaflet, side A




1- Use a pea size portion of toothpaste.
استعمل كمية من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء

4- Repeat the same on the inner side.
كرر نفس العملية في الجانب الداخلي

Daily oral home care

2- Place brush at 45 degrees angle
Bristles at tooth and gum level.
ضع الفرشاة بزواوية 45 درجة
ضع شعيرات الفرشاة بمحاذاة اللثة والأسنان.

5- Tilt the brush vertically behind front teeth up and down with the front half of the brush.
قم بإمالة الفرشاة عمودياً خلف الأسنان الأمامية لأعلى والأسفل بواسطة النصف الأمامي للفرشاة.



3- Brush 2-3 teeth, rolling, vibrating back and forth. Do not scrub horizontally. Continue with neighboring moving systematically.
قم بتفريش 2-3 أسنان، بتوير الفرشاة و تحريكها للأمام والخلف. لا تترك الأسنان بشكل أفقي. تابع مع الأسنان المجاورة بشكل متتابع.

6- Brush the biting surfaces scrub back and forth
نظف السطوح الماضغة بالتفريش للأمام والخلف.

Appendix 1-b Daily oral homecare leaflet, side B




Brush

- Before bed and first thing in the morning
- For 2 minutes.
- Your tongue.
- Check that your toothpaste contains fluoride.
- Soft brush
- Use regular toothpaste with fluoride Over 6 years old. Use a pea sized amount. For children under 6 years old, use a smear only

فَرَشِ اسنانك:

- قبل النوم أول الصباح
- لمدة دقيقتين
- اللسان
- تأكد أن معجون الاسنان يحتوي على الفلورايد
- باستعمال فرشاة اسنان طرية.
- استعمل معجون الأسنان العادي لمن هم أكبر من 6 سنوات. استعمل كمية بحجم حبة البازلاء. ضع طبقة رقيقة من معجون الأسنان للأطفال أصغر من عمر 6 سنوات.



Brushing helps:

- Remove or prevent plaque and tartar.
- Prevent dental caries and periodontal disease.
- Prevents bad breath
- Maintains your beautiful smile.

إزالة طبقة الجير
• للوقاية من التسوس وأمراض اللثة
• للوقاية من رائحة الفم الكريهة
• للحفاظ على الابتسامة الجميلة.

Family brushing tips

- Brush together (with children)
- Make it a habit
- Don't forget to brush your tongue.
- Spit - do not rinse

نصائح للعائلة:

- نظفوا أسنانكم سوياً (مع الأطفال)
- اجعلها عادة
- لا تنسوا تنظيف اللسان
- ابصق المعجون ولا تغسل بالماء

Brush: 2 times a day first thing in morning and last thing at night

Brush for: 2 minutes



نظف أسنانك مرتين يومياً أول الصباح وآخر المساء

قم بتنظيف الأسنان لمدة دقيقتين

Flossing = Brushing.
Don't forget to floss



Flossing is brushing

Appendix 2- a How do I access care? Leaflet, side A




Southern District Health Board

Government subsidies available in NZ
المعونات الحكومية المتوفرة في نيوزيلندا

One-off up to \$1300 per person. You can self-refer to the School of Dentistry. This can cover the cost of several fillings and a denture.
1300 دولار بالحد الأقصى للشخص تعطي لمرة واحدة. يمكنك زيارة كلية طب الأسنان للبدء. يمكن لذلك أن يغطي تكاليف بعض الحشوات و طقم أسنان.

Work and Income

Emergency \$300/year (does not have to be paid back)
You will need a quote from your dentist then a payment card will be provided. If treatment is more than \$300, the rest might be a loan depending on WINZ decision.
300 دولار سنويا للمصاريف الطارئة (لا يلزم أن تدفعها). يلزمك فاتورة من طبيب الأسنان ومن ثم يتم إعطائك بطاقة دفع. إذا تجاوزت التكاليف 300 دولار ممكن أن تقرض بقية المبلغ بناء على ما يقرره WINZ في



ACC



If you had an accident in New Zealand that affected your teeth, visit the dentist, fill a form and tell them how the accident happened. Costs might be partially or fully covered.
إذا تعرضت لحادث في نيوزيلندا تأدت خلاله أسنانك، قم بزيارة طبيب الأسنان و املا استمارة تبين كيفية حصول الحادث. قد تتم تغطية المصارف بشكل كلي أو جزئي.

Easier payment schemes at the School of Dentistry
خطط دفع أسهل في كلية طب الأسنان.

How do I access care?



Appendix 2-b How do I access care? Leaflet, side B

In Dunedin:

في دنيدن:

Dental school:

- you can drop in for emergencies (such as dental pain) and usually be seen on the same day.
- You will have to wait your turn to be seen.
- You can sign up at the Dental School to have a checkup and comprehensive care for non-urgent problems, but you may have to wait for several months to be seen.

Te kaika: Includes a dental clinic. Treatments provided by final-year dentistry students from the University of Otago.

كلية طب الأسنان:

- يمكنك القدوم في حال الطوارئ (الم الأسنان) وعادة ما تتم رؤيتك في نفس اليوم.
- يتوجب عليك أن تنتظر قدوم دورك لتتم رؤيتك.
- يمكنك أيضا التسجيل في كلية طب الأسنان من أجل الفحص الدوري والعلاج الشامل للمشاكل غير الطارئة ولكن قد تضطر للانتظار لعدة أشهر حتى تتم معالجتك.

عيادة تي كايكا: تحوي عيادة أسنان. يقدم المعالجات طلاب السنة الأخيرة في كلية طب الأسنان.


Private practice: faster but more expensive.
العيادات الخاصة: أسرع ولكن مكلفة أكثر.

Children

Free dental care for under 18
To book call
0800 TALK TEETH (0800 825 583)

الأطفال
يتوفر علاج مجاني لمن هم أصغر من 18 عاماً
للحجز اتصل على 0800 825 583

You can get more information from your GP, nurse and other health care providers.
يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات من طبيب الأسرة، الممرضات و أخصائيي الصحة الآخرين.





Don't forget your right to have an interpreter !

لا تنس حقك بالحصول على مترجم!

ask your dentist to book an interpreter or arrange this yourself in advance of your appointment – instructions here:
<https://www.southernhealth.nz/getting-help-you-need/how-health-system-works/how-can-i-get-care-my-language>

اطلب من طبيب الأسنان أن يحجز مترجماً لك أو قم بذلك بنفسك قبل الموعد. يمكنك اتباع التعليمات من هنا:
<https://www.southernhealth.nz/getting-help-you-need/how-health-system-works/how-can-i-get-care-my-language>

Appendix 3-a Tooth friendly diet leaflet, side A





Sugar reduction tips

- Choose sugar free soft drinks
- Limit snacking between meals, at least rinse afterwards
- Choose healthy snacks such as fruits.
- Drink plenty of water especially after eating.
- Limit sugary drinks and never drink them or put them in a baby's bottle.
- Eat sugary and sweet foods with meals

نصائح للتخفيف من السكر

- اختر المشروبات الغازية خالية السكر
- خفف من الأكل بين الوجبات وقم بالعضضة بعدها.
- اختر الوجبات الخفيفة الصحية كالفواكه.
- اشرب الكثير من الماء خصوصاً بعد الطعام.
- لقم بالحد من المشروبات المحلاة ولا تعطها أبداً قبل النوم في قفينة.
- احصر تناول الحلويات مع الوجبات الرئيسية.



Be sweetsmart with smart sweets

كن ذكياً باختيارك للسكريات الذكية


Sugar substitutes

- Stevia
- Xylitol
- Equal

بدائل السكر:

- ستيڤيا
- زايليٲول
- إيڪوال







Tooth friendly diet



TOOTH-FRIENDLY FOOD

Appendix 3-b Tooth friendly diet leaflet, side B





Get enough:

احصل على القدر الكافي من:

- Foods rich in calcium and Vit C
- Raw fruit and vegetables
- Water

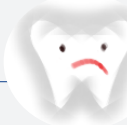
• الأغذية الغنية بالكالسيوم وفيتامين سي
• الخضار والفواكه الطازجة
• الماء



Drink water


Avoid:

تجنّب:




- Sugary foods damage teeth
- Gummy candies, raisins and chocolate
- Soda is a double risk because it is acidic and sugary.
- Starchy food: bread and chips that are difficult to remove.

• الأطعمة الغنية بالسكر تخرب الأسنان
• السكاكر الصلابة، الزبيب والشوكولا
• المشروبات الغازية ذات حموضة لأنها حامضية وسكرية
• الأطعمة النشوية: الخبز، البطاطس المقلية والتي يصعب إزالتها من بين الأسنان.




Eat:

استهلك:



- Cheese, yoghurt (plain),
- Leafy greens, apples, carrots, celery, almonds.
- Green and black tea.
- Sugar free gum.

• الأجبان، اللبن العادي
• الخضار الورقية، التفاح، الجزر، الكرفس، اللوز.
• الشاي الأخضر والأسود.
• العلكة الخالية من السكر.



TOOTH-FRIENDLY FOOD

Appendix 4-a Smoking leaflet, side A



UNIVERSITY OF OTAGO
Te Whare Wānanga o Ōtago
NEW ZEALAND



Protect your family from secondhand smoking
قم بحماية عائلتك من التدخين السلبي

- Secondhand smoking affects children's lungs, causes sudden death and increases the chances of them becoming smokers.
- Ventilate home and don't allow others to smoke inside.
- Keep your home smoke free.

- التدخين السلبي يؤثر على رئة الأطفال، ويسبب الموت المفاجئ و يزيد من احتمال أن يصبحوا مدخنين في المستقبل.
- قم بتهوية المنزل ولا تسمح للأخرين بالتدخين في الداخل.
- حافظ على بيتك خالياً من التدخين.

Smoking is a major cause of mouth cancers.
التدخين مسبب رئيسي لسرطانات الفم.

- Mouth cancer risk increases with more cigarettes and more time you have been smoking.
تزداد خطورة الإصابة بسرطان الفم بزيادة عدد السجائر و مدة التدخين.
- Mouth cancer at an early-stage usually appear as a small red or white area or a persistent ulceration. They are usually not painful.
تجدو سرطانات الفم في المرحلة الأولية كافة حمراء أو بيضاء أو كقرحة لا تشفى. عادة ما تكون غير مؤلمة.
- Regular visits to the dentist can help detect cancerous or precancerous conditions. This means more successful treatment.
تساعد الزيارات لدورية لطبيبي الأسنان على الكشف المبكر للحالات السرطانية أو ما قبل السرطانية. وبالتالي يكون العلاج أكثر نجاحاً.


Smoking






Smoking cessation reduces the risk of gum disease and oral cancer
إن التوقف عن التدخين يقلل من خطورة الإصابة بأمراض اللثة و سرطانات الفم.

Appendix 4-b Smoking leaflet, side B




UNIVERSITY OF OTAGO
Te Whare Wānanga o Ōtago
NEW ZEALAND



Smoking increases the risk of lung and heart diseases, strokes, poor pregnancy outcomes and oral diseases including oral cancers and gum disease leading to tooth loss.
يرفع التدخين من خطورة الإصابة بأمراض الرئتين والقلب، الجلطة الدماغية، مخاطر على الحمل، و أمراض الفم متضمنة سرطانات الفم و أمراض اللثة التي تؤدي إلى خسارة الأسنان.

Smoking damages gums
التخين يضر باللثة



Male smoker aged 44
رجل مدخن بعمر 44 سنة

- Make a decision to stop smoking!
- Ask for help to stop
- Quitline, friends or family can support you.
- Ask your health care provider/dentist

- Nicotine patches lozenges or gum are subsidized and help with cravings.
- do not be discouraged by short-term failures.

- اتخذ قرار التوقف عن التدخين
- اطلب المساعدة للتوقف عن التدخين
- ممكن أن يساعدك خط التوقف عن التدخين، الأصدقاء و العائلة.
- اسأل طبيب العائلة أو طبيب الأسنان للمساعدة
- عن لصقات و مصاصات النيكوتين مموله من الحكومة وتساعد في كبح الرغبة في التدخين
- لا تجعل الفشل قصير المدى مثبطاً لعزميتك.

All types of tobacco smoking (including Sheesha) are harmful!
إن جميع أنواع التخين (متضمنة الأركيلة) مضرة!

- Smoking causes bad breath, tooth stains, Loss of taste, Gum disease, Tooth loss, Oral cancer
يسبب التدخين: النفس الكريه , بقع الأسنان, فقد الذوق, أمراض اللثة, خسارة الأسنان و سرطانات الفم.
- Smoking increases the inflammation of the gums around your teeth that causes permanent bone loss around the teeth.
يعزز التدخين من الالتهاب حول الأسنان مما يسبب خسارة العظم حول الأسنان.
- If the gums are damaged, the teeth become loose and are lost
تنتقل الأسنان و بالتالي تتم خسارة الأسنان فور تضرر النسيج المحيطة بالسن.

Smoking contributes to:


- Problems after tooth extraction
- Less effective gum disease treatment.
- Dental implant failure.


يسبب التدخين في:

- مشاكل ما بعد فاع الأسنان
- نتائج أقل فعالية لمعالجات اللثة.
- فشل زرعات الأسنان

These complications are reduced with smoking cessation.
تقل هذه الاختلاطات بعد التوقف عن التدخين.









Quitline
0800 778 778
www.quit.org.nz

Appendix 5-a Tips for a better oral health leaflet, side A



Brush and floss your teeth.
تفريش الأسنان واستعمال خيط الأسنان

Visit your dentist regularly even if you don't have pain
قم بزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم حتى لو لم يكن لديك ألم.

Avoid sweetened drinks.
خفف من المشروبات المحلاة


Say NO to tobacco.
قل لا للتدخين

Take supplements\ increase fruit and vegetables intake
خذ مكملات غذائية\ استهلك مزيداً من الخضار والفواكه

Wear a mouth guard when playing sports. Act quickly in cases of injury.
اللبس جهازاً واقياً للحم عند ممارسة الرياضة. تصرف بشكل سريع عند التعرض لحادث.



Pack your tooth brush when you travel
خذ فرشاة الأسنان معك عند السفر

Tips for a better oral health



" Prevention is better than cure "

Appendix 5- b Tips for a better oral health leaflet, side B



Oral health:

- Prevents oral disease
- Improves: - Chewing
- speech
- socializing\ self esteem

الصحة الفموية:

- تقي من أمراض الفم
- تحسن: - المضغ
- النطق
- الحياة الاجتماعية و الثقة بالنفس.

Maintaining good oral health is essential to maintaining good overall health.

الحفاظ على صحة الفم أمر أساسي للحفاظ على الصحة العامة للجسم.

Oral diseases (decay and gum disease) are preventable. Early stages can be detected with regular visits. This means less pain & cost!

يمكن الوقاية من أمراض الفم (التسوس وأمراض اللثة). بالزيارة الدورية لطبيب الأسنان يتم الكشف المبكر عن المرض في المرحلة الأولية. هذا يعني ألم أقل وتكلفة أقل!


The first dental visit is recommended by 12 months of age, or within 6 months of the first tooth coming in

ينصح بأن تكون أول زيارة لطبيب الأسنان بحلول السنة الأولى من عمر الطفل أو خلال 6 أشهر من بزوغ أول سن في فم الطفل.

- Gum disease can lead to an increased risk of heart disease
- When one is happening, so is the other.

• إن أمراض اللثة قد تؤدي إلى ازدياد خطورة الإصابة بأمراض القلب.

• عندما تصاب بأحدها فإن الآخر يكون متطوراً



" Prevention is better than cure "