

# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



## Daily oral home care

## Cuidado oral diario en casa



1. Use a pea size portion of toothpaste paste.

1. Ponga el equivalente del tamaño de urguisante de pasta/crema dental en el cepillo.



2. Place brush at 45 degrees angle Bristles at tooth and gum level.

2. Ponga el cepillo en un ángulo de 45 grados. Las cerdas al nivel del diente y encilla.



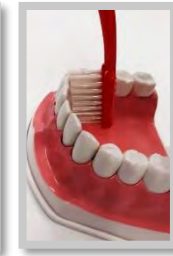
3. Brush 2-3 teeth. Rolling back and forth. Do not brush horizontally. Continue with neighbouring teeth moving systematically.

3. Cepille 2-3 dientes a la vez, en círculo, Haciendo vibrar hacia atrás y hacia delante. No restriegue los dientes horizontalmente. Continúe con los siguientes dientes moviéndose sistemáticamente.



4- Repeat the same on the inner side.

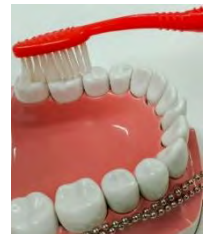
4. Repita lo mismo en la parte interna de los dientes.



5. Tilt the brush vertically behind front teeth up and down with the front half of the brush.

5. Incline el cepillo verticalmente atrás de los dientes frontales y haga movimientos hacia arriba y abajo con la parte frontal del cepillo.

6- Brush the biting surfaces scrub back and forth



6. Cepille la superficie cortante de las muelas y restriegue hacia adelante y hacia atrás.

# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.

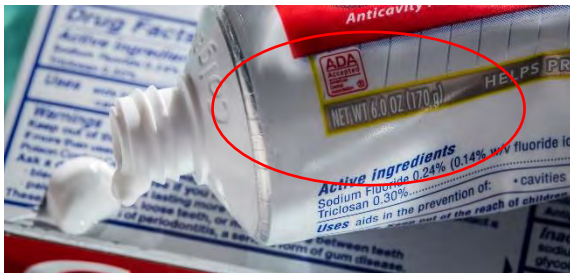


### Brush

- 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

### Cepillarse

- Antes de irse a la cama por la noche y al levantarse.
- Por 2 minutos
- La lengua
- Revise que su pasta de dientes tenga fluoruro
- Con cepillo suave
- Usando crema dental con fluoruro  
Si es mayor de 6 años, la cantidad de pasta/crema dental debe ser el equivalente del tamaño de un guisante.



### Brushing helps:

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

### Cepillarse ayuda a:

- Remover o prevenir placa y sarro.
- Prevenir caries y la enfermedad periodontal.
- Prevenir el mal aliento.
- Mantener su sonrisa bonita.

### Family brushing tips

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

### Consejos para cepillarse en familia

- Cepíllense juntos (con sus hijos)
- Háganlo un hábito.
- No se olviden de cepillarse la lengua.
- No se enjuagen: escupan.

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

Brush for:  
2 minutes



Cepillarse por  
2 minutos.

Cepillarse:  
2 veces al día, al nomás  
levantarse y antes de  
irse a acostar.

Flossing = Brushing.  
Don't forget to floss!

Usar hilo dental = Cepillarse  
No se olvide de usar hilo dental.

Usar hilo dental es cepillarse.



Flossing is brushing

# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



### How do I access care?

### ¿Cómo puedo tener acceso al servicio dental?



#### Government subsidies available in NZ

#### Subsidios del gobierno disponibles en Nueva Zelanda



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 por año (no hay que devolverlo). Usted necesitará una cotización de su dentista del Departamento Dental, entonces WINZ le dará una tarjeta de pago. Si el tratamiento es más de \$300, el resto podrá ser pagado en calidad de préstamo, dependiendo de la decisión de WINZ.

**Emergency Dental Treatment information**

An emergency dental Special Needs Grant may only be considered for relief of pain and/or infection when the:

- client needs help to pay the user part charge and
- treatment is provided for a fee by a Health Agency or by a registered dental practitioner (if a Health Agency does not provide such treatment in the area where the applicant lives)

**Client details**

- Client number:
- What is the client's name?  (Surname or family name)
- What date was the client born?  (Day)  (Month)  (Year)
- Is the emergency treatment a result of an accident?  No  Yes



If you had an accident that affected your teeth, visit the dentist, fill a form and tell them how the accident happened. Costs might be partially or fully covered by ACC.

Si usted ha tenido un accidente que le haya afectado sus dientes, visite al dentista, llene un formulario y explique cómo sucedió el accidente. El costo del tratamiento puede ser cubierto parcial o totalmente.



# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



### In Nelson:

#### Hospital Dental Department:

- The Hospital Dental Department does not provide an emergency toothache service.
- You require a referral from your GP or a private dentist to be seen for dental treatment at Nelson Hospital.
- There are no walk-in appointments available.
- Treatment is only for emergency pain relief for teeth causing current problems. You cannot have all your dental treatment completed here.
- There is a wait to be seen. The wait list is currently 3 months long.

### En Nelson:

#### Departamento Dental del Hospital de Nelson

- El departamento Dental del Hospital no provee un servicio de emergencia por dolor de muelas.
- Ud. Necesita una referencia de su doctor o de un dentista privado para que sea tratado en el Hospital de Nelson.
- No hay atención sin cita previa.
- El tratamiento que se ofrece es para aliviar el dolor de los dientes que están causando problemas en ese momento. Usted no puede completar todo el tratamiento aquí.
- Hay una lista de espera. La espera es de 3 meses.

Private practice: faster but more expensive.

Dentistas privados: Es más rápido pero más caro.

### Children

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

Cuidado dental gratis para menores de 18 años. Para hacer cita llamar  
0800 TALK TEETH (0800 825 583)

### Niños

#### Nelson NZDA Branch on-call dentist

- First person you call for toothache after hours (weekends or evenings).
- The cell-phone number is 0274 482 424.



#### Sucursal de NZDA en Nelson de dentistas de turno:

- Es la primera persona que Ud. llama por si tiene dolor de muelas después de horas de oficina y/o fines de semana.
- El número para llamar es 0274 482 424.



**Don't forget your right to have an interpreter !**

**No se olvide que tiene derecho a pedir intérprete.**

Ask your dentist or the Nelson Hospital Dental Department to book an interpreter or arrange this yourself before your appointment.

Quando su doctor lo/la refiera al Departamento Dental del Hospital de Nelson pida que le asignen un intérprete para su cita.

You can get more information from your GP, nurse and other health care providers.

Su doctor, enfermera y otros proveedores de salud pueden darle más información

# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



### Tooth friendly diet

### Dieta que favorece a los dientes



### 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

### Ideas para reducir el azúcar

- Escoja soda sin azúcar.
- Evite comer entre comidas, o por lo menos cepílese después.
- Escoja refrigerios (comida para picar) como las frutas.
- Beba suficiente agua, especialmente después de comer.
- Limite bebidas azucaradas y nunca las ponga en la botella de un bebé.
- Coma comidas dulces y/o azucaradas solo en las comidas principales.



### Be sweetsmart with smart sweets

Sea inteligente al escoger alimentos azucarados.

#### Sugar substitutes

- Stevia
- Xylitol
- Equal

#### Substitutos de azúcar

- Stevia
- Xylitol
- Equal



# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

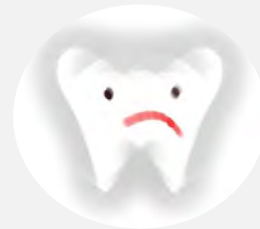
Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



### Get enough:

### Obtenga suficiente:

- Foods rich in calcium and Vitamin C
- Raw fruit and vegetables
- Water
- Comidas ricas en calcio y vitamina C
- Frutas y verduras crudas
- Agua



### Avoid:

### Evite:

- 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.
- Comidas azucaradas que dañan los dientes.
- Dulces de goma, pasas y chocolate
- La Soda es un riesgo doble porque es ácida y azucarada.
- Comidas que contienen almidón: pan y papitas que se pegan en los dientes.



### Eat:

### Coma:

- Cheese, yoghurt (plain),
- Leafy greens, apples, carrots, celery, almonds.
- Green and black tea.
- Sugar free gum
- Queso y yogur natural.
- Verduras de hojas, manzanas, zanahorias, almendras
- Beba té verde y negro
- Chicle sin azúcar



# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



# Smoking

# FUMAR



Protect your family from secondhand smoking

*Proteja a su familia del humo de los que fuman alrededor de ellos.*

- 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.
- *El humo de los fumadores afecta los pulmones de los niños, causa muerte súbita infantil y aumenta la posibilidad de que estos niños se conviertan en fumadores más tarde.*
- *Ventile su casa y no permita que otros fumen adentro de su casa.*
- *Mantenga su casa libre de humo de cigarrillos.*



Smoking is a major cause of mouth cancers.

*Fumar es la causa principal de cánceres de la boca.*

- Mouth cancer risk increases with more cigarettes and more time you have been smoking.
- *El riesgo del cáncer de la boca aumenta de acuerdo a la cantidad de cigarrillos que fuma y al tiempo que lleva de estar fumando.*
- Mouth cancer at an early-stage usually appear as a small red or white area or a persistent ulceration. They are usually not painful.
- *El cáncer de la boca en su primera fase generalmente aparece como una pequeña área roja o blanca o como una úlcera persistente y por lo general no presenta ningún dolor.*
- Regular visits to the dentist can help detect cancerous or precancerous conditions. This means more successful treatment.
- *Visitas regulares a su dentista pueden ayudar a detectar condiciones cancerosas o precancerosas. Esta significa un tratamiento más efectivo.*

Smoking cessation reduces the risk of gum disease and oral cancer

*El dejar de fumar reduce el riesgo de enfermedad de las encías y cáncer oral.*

# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



- 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
- *Fumar aumenta el riesgo de enfermedades pulmonares y cardíacas, apoplejías, embarazos mal logrados y enfermedades bucales, incluyendo cáncer de boca, gingivitis/piorrea lo cual causa pérdida de dientes.*

Smoking damages gums

*Fumar daña las encillas.*



Male smoker aged 44

*Un fumador masculino de 44 años.*

- All types of tobacco smoking & chewing are harmful!
- *Todo tipo de tabaco es dañino para la salud.*

- Smoking causes bad breath, tooth stains, Loss of taste, Gum disease, Tooth loss, Oral cancer
- *Fumar causa mal aliento, manchas en los dientes. Pérdida del sentido del gusto. Enfermedades en las encillas. Pérdida de dientes y Cáncer de boca.*
- Smoking increases the inflammation of the gums around your teeth that causes permanent bone loss around the teeth.
- *Fumar aumenta la inflamación de las encillas, lo cual causa pérdida permanente de hueso alrededor de los dientes.*
- If the gums are damaged, the teeth become loose and are lost
- *Si las encillas se dañan los dientes se aflojan y hay pérdida de dientes.*

Smoking contributes to:

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

*Fumar contribuye a:*

- *Problemas después de la extracción de dientes.*
- *Tratamiento menos efectivo en enfermedades de las encillas.*
- *Fallas en implantes dentales.*



- 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.

- *¡Tome la decisión de dejar de fumar!*
- *Pida ayuda.*
- *Quitline, amigos y familiares pueden ayudarle.*
- *Pida ayuda a su doctor/dentista.*
- *Parches, pastillas para chupar, chicle de nicotina son financiados por el gobierno y le ayudan con los antojos de fumar.*



**Quitline**  
0800 778 778  
[www.quit.org.nz](http://www.quit.org.nz)



# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



## Tips for better oral health

## Consejos para mejorar la salud oral

—  
" Prevention is better than cure "  
—

¡Prevenir es mejor que la curar!

Brush and floss your teeth.

*Cepílese los dientes y use hilo dental.*

Visit your dentist regularly even if you don't have pain.

*Visite al dentista regularmente aún si no tiene ningún dolor.*

Avoid sweetened drinks.

*Evite bebidas azucaradas.*

Say NO to tobacco.

*Diga NO al tabaco.*

Take supplements / increase fruit and vegetables intake.

*Aumente el consumo de frutas y verduras o tome suplementos de éstos.*

Wear a mouth guard when playing sports. Act quickly in cases of injury.

*Use protector bucal cuando juegue deportes. En caso de alguna lesión actúe rápidamente.*

Pack your tooth brush when you travel.

*Empaque su cepillo de dientes cuando salga de viaje.*

# Nelson Refugee Dental Education Resource Project

## Translated: English to Spanish

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Dayanira Bakhshi, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



### Oral health:

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

### Salud oral:

- *Previene enfermedades bucales*
- *Mejora: - ayuda en la masticación*
  - *en la forma de hablar*
  - *socialización y autoestima*

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

*Se recomienda que la primera visita dental sea a los 12 meses de edad o a los 6 meses de haber aparecido el primer diente.*

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

*Mantener buena salud oral es esencial para mantener buena salud en general.*

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

- *La enfermedad de las encías lleva a un aumento en el riesgo de enfermedad del corazón.*
- *Cuando sucede una de estas dos enfermedades sucede la otra.*

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

*Enfermedades orales (las caries y la enfermedad de las encías) se pueden prevenir. Las primeras fases pueden ser detectadas con visitas regulares al dentista.*

—  
**" Prevention is better than cure "**  
—

*¡Prevenir es mejor que la curar!*