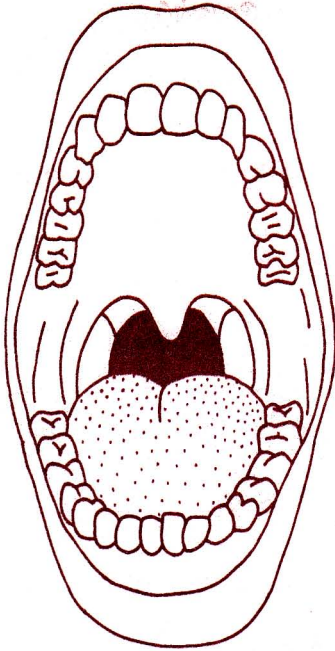


புற்களைப் பாதுகாப்போம்



வெளியீடு

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள்
 தயாரிப்பு அலகு,
 சமுதாய மருத்துவத்துறை,
 மருத்துவபீடம்,
 யாழ். பல்கலைக்கழகம்.
 ஆகஸ்ட் 2003

பெற்றோர்களே!

“உங்கள் பிள்ளைகளின் பற்ககாதா-
ரத்தை பேணுவதன் மூலம் அவர்களது
ஆரோக்கியமானதும் ஆயுட்காலம் முழுவ-
தற்குமான பற்களை உறுதி செய்யுங்கள்”

★ எதற்காக நாம் பற்களைப் பேணிப்
பாதுகாக்க வேண்டும்?

1. நன்றாக மென்று உணவை உண்பதற்கு
2. தெளிவாகப் பேசுவதற்கு
3. வாய் துர்நாற்றத்தை தடுப்பதற்கு
4. அழகான புன்னகைக்காக

★ பிரதானமாக பல்லில் ஏற்படும் நோய்-
கள் என்ன?

1. பற்கூத்தை
2. முரசு நோய்

★ எவ்வாறு இந்நோய்கள் ஏற்படுகின்றன?

1. பற்கூத்தை

நாம் இனிப்பான உணவுகளை உண்-
ணும் போது வாய் குழியிலுள்ள கிருமிகள்,
அந்த உணவுகளை அமிலமாக மாற்று-
கிறது. இந்த அமிலமானது பற்களை
படிப்படியாக அரித்து பற்கூத்தையை ஏற்-
படுத்துகிறது.

2. முரசுநோய்:

நாம் உண்ணும் உணவானது வாய்
குழியிலுள்ள கிருமிகளின் தாக்கத்தினால்
ஒருவிதமான படிவாக முரசு ஓரங்களிலும்

பற்களுக்கு இடையிலும் படிகிறது. இப்படிவில் ஏற்படும் தாக்கத்தினால் உருவாகும். நச்சுப் பதார்த்தம் முரசு நோயை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆரம்பத்தில் இப்படிவை உரிய முறையில் பல்துலக்குவதன் மூலம் அகற்றலாம். ஆனால் நாளடைவில் அது கடினமாகி அகற்ற முடியாமல் போய் விடும்.

★ எவ்வாறு இந்நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு கொள்வது?

1. பற்கூத்தை

☞ வெள்ளை அல்லது மண்ணிறமான படிவுகள் பற்களின் மேற்பரப்பில் காணப்படும்.

☞ பற்களிலுள்ள சிறிய குழிகளில் உணவுத் துகள்கள் நிரம்பியிருக்கும்.

☞ அப்பகுதிகளில் ஓரளவு நோ அல்லது கூச்சம் குறிப்பாக குளிப்பானங்கள் அருந்தும் போது ஏற்படும்.

2. முரசு நோய்

☞ முரசிலிருந்து இரத்தம் கசியும்.

☞ முரசு கடும் சிவப்பு நிறமாக காணப்படும்.

☞ முரசின் ஓரங்கள் வீங்கி காணப்படும்.

☞ வாயிலிருந்து தூர்நாற்றம் வீசும்.

★ என்ன வழிமுறைகளை கடைப்பிடித்து உங்கள் பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்?

1. இனிப்புக்கள் (முக்கியமாக ஒட்டும் தன்மையுள்ள சாக்லெட் போன்றவை)

சாப்பிடுவதை முற்றாக நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். அல்லது பிரதான உணவு வேளையின் போது மட்டும் குறைந்த அளவில் சாப்பிடுங்கள்.

2. ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உண்டபின் உரிய முறையில் பல் துலக்குங்கள்

☞ பல் துலக்குவதற்கு சிறிய தலை உள்ளதும் அளவான உறுதியும் மேற்பரப்பு ஒரே மட்டதிலும் உள்ள தும்புகளைக் கொண்டதுமான பற்காரிகைகளைப் (பிரஷ்கள்) பாவிப்புகள்.

☞ பிரஷஸில் தும்புகளின் மேற்பரப்பு சீர்குலைந்ததும் தூரிகைகளை மாற்றுங்கள். அல்லாவிடில் முரசை பாதிக்கும்.

☞ பற்களுக்கு இடையிலும் முரசு ஓரங்களிலும் கூடிய கவனமெடுத்துப் பல் துலக்குங்கள்.

3. நன்றாக பல்துலக்கியதும் அதே பிறஷினால் நாக்கையும் சுத்தம் செய்யுங்கள் (உலோகங்களால் ஆன நாக்கு வளிகளை ட்யன்படுத்த வேண்டாம்)

4. அவ்வப்போது பல்வைத்தியரிடம் சென்று உங்கள் பற்களைச் சோதனை செய்யுங்கள்.

அனுசரனையும்
பற்காரிகைகள் அன்பளிப்பும்
நல்லூர் அரிமாக்கழகம்
(Nallur Lions Club)

306 B



We Serve



கங்கை ஒவ்செற் பிறின்டேர்ஸ் நாவலர் நோட் யாழ்.