

வாழ்நாள் முழுவதும் பற்களை வைத்திருத்தல்



வெளியீடு

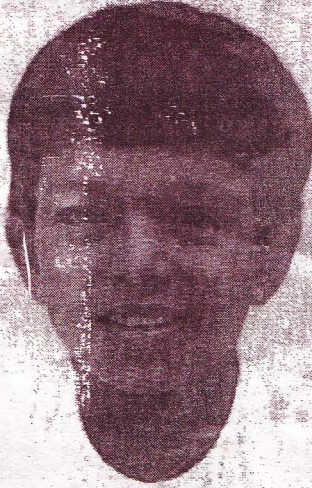
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்
மே, 2003

அனுசரணை

இலங்கை செஞ்சிலுச் சங்கம்,
புதுக்குடியிருப்பு கிளை.

வாழ்நாள் சூழுவதும் எங்களுக்கு ஏன் பற்கள் தேவை?

- உணவை அரைத்து சாப்பிடுவதற்கு
- நன்றாக கதைப்பதற்கு
- அழகாக புன்னகைப்பதற்கு



பாற்பற்கள்

முதலாவது பாற்பல் 6 மாதத்தில் வெளிவரும். மொத்தப் பாற் பற்கள் இருபதும் $2\frac{1}{2}$ - 3 வருடங்களில் முளைத்துவிடும். பாற்பற்களை அவை விழும்வரை பாதுகாத்தல் நல்ல நிரந்தரமான பற்கள் உரிய இடத்தில் பெறுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

நிரந்தர பற்கள்

6 வருடத்தில் முதலாவது நிரந்தரமான பல் முளைத்துவிடும். அது எமது முதலாவது கடவாய்ப் பல்லாகும். ஒரு தாயையில் 16 பற்கள் வீதம் இரண்டு தாயைகளிலும் 32 நிரந்தரப் பற்களும் 18 -20 வயதுக்குள் முளைத்துவிடும். முதுமை அடைந்தால் பற்கள் விழுந்து விடும் என்பது தவறான கருத்தாகும்.

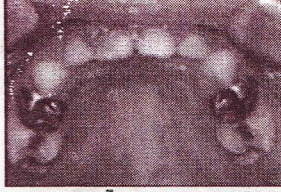
பிரதான பல்வியாதிகள் எவை?

பிரதான பல்வியாதிகள் இரண்டு ஆகும்.

- பற்கூத்தை
- முரசுவியாதி

இந்நோய்களை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பீர்கள்?

1. பற்கூத்தை



ஒருவர் இனிப்பு பண்டங்களை உண்ணும் போது அவர் வாயில் உள்ள நுண்கிருமிகள் இனிப்பிலிருந்து அமிலத்தை உண்டாக்கும் இந்த அமிலம் பற்களின் மேற்பரப்பை தாக்கி பற்கூத்தையை உண்டாக்கும்.

2. முரசு வியாதி

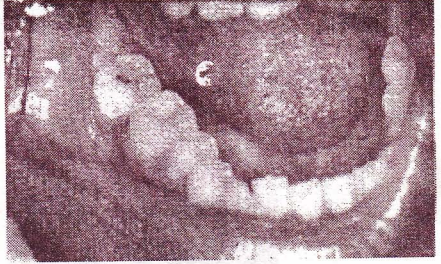
- முரசு வியாதியின் முக்கிய காரணி நுண்கிருமிகள் பூச்சு “பிளாக்” (Plaque) ஆகும். பற்களுக்கிடையிலும், முரசின் விளிம்பிலும் உள்ள உணவுத் துணிக்கைகளுடன் நுண்கிருமிகள் சேர்வதனால் நுண்கிருமிகளின் பூச்சு “பிளாக்” உண்டாகின்றது.

இந்த நுண்கிருமிகள் பூச்சு மென்மையானதும், மெல்லிய மஞ்சள் நிறமானதும், ஒட்டுந்தன்மையுடையதுமாகும்.

- இந்நுண்கிருமிகள் பூச்சில் (பிளாக்கில்) உள்ள நுண்கிருமிகளில் இருந்துவரும் நச்சுத்தன்மையுடைய பதார்த்தத்தினால் முரசு தாக்கப்படும் போது முரசில் அழற்சி ஏற்பட்டு முரசு வியாதி உண்டாகின்றது.
- இப்பூச்சு அகற்றப்படாவிட்டால் நாளைவில் கடினமாகி கல்சியப்படலமாகின்றது. (Calculus or Tartar)
- இந்நுண்கிருமிகளின் பூச்சு சரியான முறையில் பல்துலக்குவதனால் அகற்றப்படலாம். ஆனால் கடினமான கல்சிய படலத்தை அகற்றுவதற்கு பல்வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

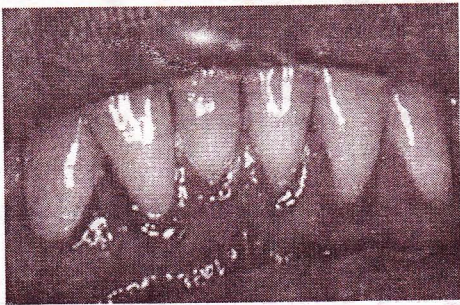
நீங்கள் இந்நோய்களின் ஆரம்ப அந் குறிகளை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பீர்கள்?

1. பற்கூத்தை



- ❑ பற்களின் மேற்பரப்பில் அமிலத்தாக்கத்தால் ஏற்படும் வெண்மையான அல்லது மண்ணிறமான அடையாளம்.
- ❑ மண்ணிறமான அல்லது கறுப்பு புள்ளிகளில் மேலும் உணவுத் துணிக்கைகள் தங்குவதனால் துவாரம் ஏற்படுகின்றது.
- ❑ குளிரான பதார்த்தங்களை உண்ணும் போது அப்பல்லில் உண்டாகும் சிறியவலி அல்லது உறுத்துணர்ச்சி (கூசுதல்)

2. முரசுவியாதி



- ❑ முரசில் இருந்து இரத்தம் வருதல் (விசேடமாக பல்துலக்கும் போது)
- ❑ முரசு கடும் சிவப்பு நிறமாகுதல்.
- ❑ முரசின் விளிம்புப் பகுதி வீக்கம் அடைதல்.
- ❑ வாயில் தூர்நாற்றம் உண்டாகுதல்.

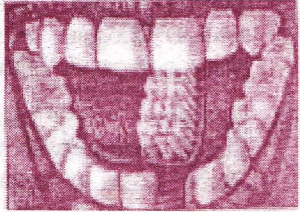
இந்நோய்களை எவ்வாறு தடுப்பீர்கள்?

1. சரியான முறையில் பல் துலக்குங்கள்

- சாப்பாட்டின் பின் ஒவ்வொரு நாளும் இருதரமேனும் காலையிலும், இரவில் உறங்கு முன்னும் உங்கள் பற்களை துலக்குங்கள்.



- சிறுதலையும் நடுத்தர கடினமான தும்புகளும் உள்ள பற்காரிகை (Brush)யினால் பல் துலக்குங்கள்.



- பற்களுக்கிடையிலும், முரசின் விளிம்பிலும் நுண்கிருமிகளின் பூச்சு (பிளாக்) அநேகமாக காணப்படும். பற்காரிகைகளின் தும்புகள் முரசின் விளிம்புப் பகுதிக்கு குறுக்காக ஒரு கோணத்தில் வைத்து அசைப்பதன் மூலம் இதை அகற்றலாம்.

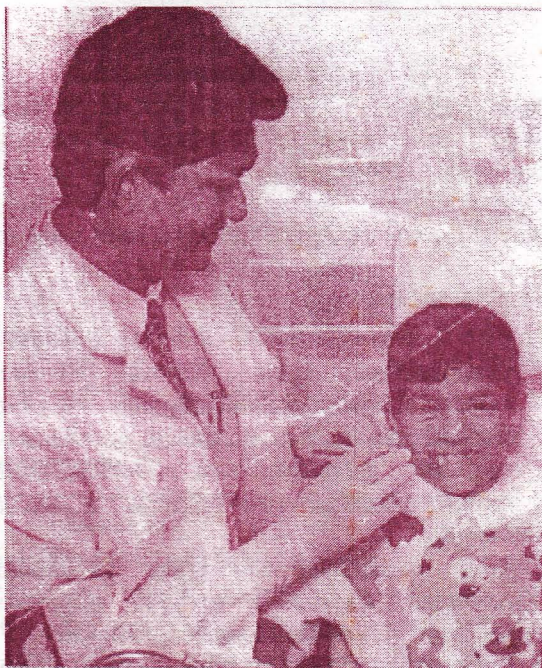
2. இனிப்பு பண்டங்களை குறைந்த அளவில் சாப்பிடுங்கள்

- இனிப்பு பண்டங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதையும் அவ்வையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இனிப்பு பண்டங்களை சாப்பிடவிரும்பினால் உங்கள் பிரதான சாப்பாட்டுடன் சாப்பிடுங்கள்.
- குழந்தைப் பராயம் தொடக்கம் இனிப்புப் பண்டங்களுக்கு பதிலாக பழவகைகளை சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

3. எப்பொழுதும் புளோரைட் (Fluoride) உள்ள பற்பசை பாவியுங்கள்

புளோரைட் பற்குத்தையை குறைக்கின்றது என்பது விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே நீங்கள் எப்பொழுதும் புளோரைட் உள்ள பற்பசை பாவிக்க வேண்டும்.

4. பல்வைத்தியரிடம் இடைக்கிடை காட்டி உங்கள் பற்களை சோதியுங்கள்.



பல் வியாதிகள் ஆரம்பநிலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவை இலகுவாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு பாதுகாக்கப்படும் இடைக்கிடை பற்களை சோதித்தலும், பல் வைத்தியரின் ஆலோசனைகளும் பல் வியாதிகளை தடுக்க உதவும்.

மேற்கூறப்பட்ட தடுப்பு முறைகளை நடைமுறைப்படுத்தினால் உங்கள் பற்களை வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாக்கலாம்.