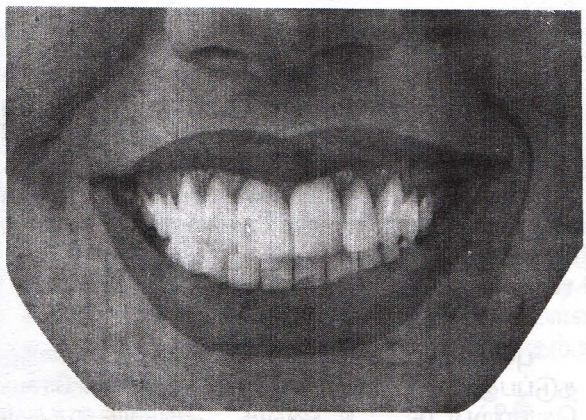


பற்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி?



வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவமீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

2005.

1. பற்களின் தொழில்கள்:

1. உணவை மென்று உண்பதற்கு உதவுகிறது.
2. தெளிவாகப் பேசுவதற்கு உதவுகிறது.
3. அழகாகப் புன்னகைக்க உதவுகிறது.

ஆகவே பற்சுகாதாரத்தைப் பேணுவதன் மூலம் பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இதற்குத் திருத்தமான முறையில் பல் துலக்குதல் வேண்டும்.

2. பல் துலக்குவதற்கு பாவிக்க வேண்டியவை:

1. பந்தாரிகை (பிரஷ்) :

சிறிய தலை உள்ளதும் (2 பற்கள் அளவான) அளவான உறுதியும், மேற்பரப்பு ஒரே மட்டத்திலும் உள்ள தும்புகளைக் கொண்டதுமான தூரிகையைப் பாவியுங்கள். தூரிகையில் தும்புகளின் மேற்பரப்பு சீர்குலைந்ததும் தூரிகைகளை மாற்ற வேண்டும்.

2. புளோரைட் கலந்த பற்பசை :

புளோரைட் பற்கூத்தை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுடன், பற்களிற்கு வழக்கியாகத் தொழிற்பட்டு உணவுத் துணிக்கைகள் பற்களிடையே அடைவதையும் தடுக்கின்றது.

பற்பசைக்குப் பதிலாக உப்புக் கரைசல், தேநீர் போன்றவற்றில் தூரிகையைத் தோய்த்தும் பற்களைச் சுத்தம் செய்யலாம். ஏனெனில் இவற்றிலும் புளோரைட் இருக்கின்றது.

3. பல் துலக்கும் நேரம்:

ஒரு நாளில் காலையும், இரவு உணவுக்குப் பின்னும் பல் துலக்குதல் வேண்டும்.

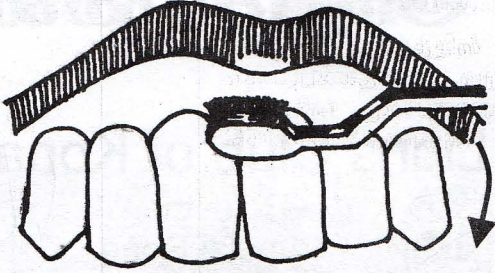
கட்டாயமாக இரவு உணவின்பின் பல் துலக்கி உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்ற வேண்டும்.

பற்களைச் சுத்தஞ் செய்வதற்காக கரி, உமி, பற்பொடி போன்றவற்றை உபயோகிக்க வேண்டாம். இவை பற்களைத் தேய்த்துவிடும்.

கை விரலால் பல் துலக்க வேண்டாம். ஏனெனில் இந்த முறையால் பற்களிற்கிடையேயுள்ள துணிக்கைகளை அகற்ற முடியாது.

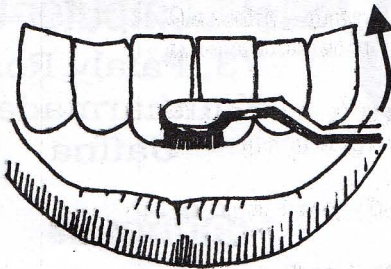
4. பல் துலக்கும் முறை:

1.



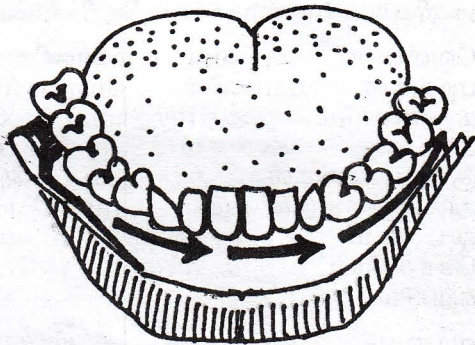
மேல் பற்களைத் துலக்கும் போது தூரிகையை மேல் பற்களிற்கும், முரசிற்குமிடையே நன்கு தேய்த்து பின் தூரிகையைக் கீழ்நோக்கி கொண்டு வரவேண்டும். மேல் நோக்கி கொண்டுவரக் கூடாது. இது பற்களுக்கிடையே உள்ள உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்றுவதற்கு உதவும்.

2.

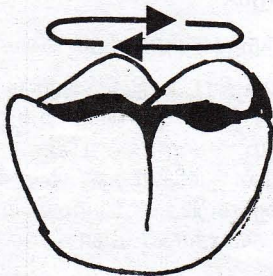


கீழ்ப்பற்களைத் துலக்கும் போது தூரிகையைக் கீழ் பற்களிற்கும், முரசிற்கும் இடையே நன்கு தேய்த்து மேல் நோக்கி தூரிகையை கொண்டுவரவேண்டும். கீழ்நோக்கிக் கொண்டுவரக் கூடாது.

3.



ஒரு பக்கத்தில் இருந்து ஆரம்பித்து எதிர்ப்பக்கத்திற்கு வரவேண்டும். பற்களின் முன்புறமும் பின்புறமும் இவ்வாறு செய்தல் வேண்டும்.



கொடுப்புப் பற்களின் அகலமான மேற்பரப்பை சுற்றி சுற்றி தூரிகையைக் கொண்டு வந்து, அதில் உள்ள உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்றுதல் வேண்டும்.

இவ்வாறு திருத்தமான முறையில் பல் துலக்குவதன் மூலம்

☞ பற்கூத்தை (Dental caries)

☞ முரசு நோய் (Gingivitis)

☞ பற்களைச் சுற்றி கிருமித்தாக்கம் (Periodontitis)

போன்றவற்றைத் தவிர்த்து கொள்ளலாம்.

மேற்கூறிய நோய்களிற்கான அறிகுறிகளாவன:

- ☞ வெள்ளை அல்லது மண்ணிறமான படிவுகள் பற்களின் மேற்பரப்பில் காணப்படும். அப்பகுதியில் நோ அல்லது கூச்சம் குறிப்பாக குளிப்பானங்கள் அருந்தும் போது அல்லது இனிப்புகள் (முக்கியமாக ஓட்டும் தன்மை உள்ள சொக்லெட்) உண்ணும் போது ஏற்படும்.
- ☞ வாயைத் திறப்பதற்கு சிரமமாக இருத்தல் (Trismus).
- ☞ முரசிலிருந்து இரத்தம் கசியும்.
- ☞ முரசு கடும் சிவப்பாக அல்லது வீங்கிக் காணப்படும்.
- ☞ வாயிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசும்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் பல் வைத்தியரிடம் சென்று உரிய சிகிச்சை பெறவேண்டும். அதன் பின் திருத்தமான முறையில் பல் துலக்குதல் வேண்டும். இதன் மூலம் மேற்கூறிய நோய்கள் மீண்டும் வருவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்நோய்களிற்கு ஆரம்பத்திலேயே உரிய சிகிச்சை எடுக்காவிடின் மேலும் பல பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அவையாவன:-

- ☞ சமிபாட்டுத் தொகுதி சம்பந்தமான நோய்கள் (Gastrointestinal diseases)
- ☞ கண் நோய்கள் (Ocular diseases)
- ☞ சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள் (Kidney diseases)
- ☞ முகத்தில் புண் (Facial cellulitis)
- ☞ தோல் வியாதி (Skin diseases)
- ☞ இதய நோய்கள் (Heart problems)
- ☞ சுவாசிக்க சிரமம் (Dyspnoea)
- ☞ 40-60 வீதம் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

வினாயகரண

Lions Club of Kopay.



'Rajasthan'
Irupalai Road,
Kopay.



STP Computer Centre

73, Palaly Road,
Kantharmadam,
Jaffna.