

பற் சுகாதாரம்



➤ அறிமுகம்

மனிதனின் வாய்க்குழிக்குள் பற்கள் காணப்படுகின்றன. இவை இரண்டாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

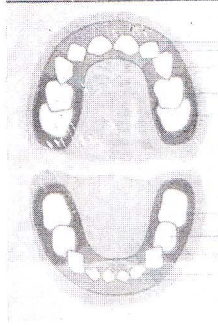
1) பாற்பற்கள்

2) நிரந்தரமானபற்கள்

➤ 1) பாற்பற்கள்

20 காணப்படும்
இவை முறையே.

- 1) 8 - வெட்டும் பற்கள்
- 2) 4 - வேட்டைப்பற்கள்
- 3) 8 - கடைவாய்ப்பல்

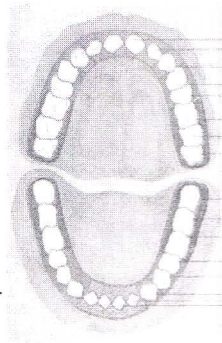


இப் பாற்பற்கள் குழந்தை பிறந்து 6 மாதம் முதல் 6 வயது வரை காணப்படும். 6 வயது தொடக்கம் 11 வயதுக்குள் இப் பாற்பற்கள் விழுந்து பின்பு நிரந்தரமான பற்கள் தோன்றும்.

2) நிரந்தர பற்கள்

நிரந்தரமான பற்களின் எண்ணிக்கை 32 ஆகும். இவை முறையே

- 1) 8 - வெட்டும் பற்கள்
- 2) 4 - வேட்டைப்பற்கள்
- 3) 8 - முன்கடைவாய்ப்பற்கள்
- 4) 12 - கடைவாய்ப்பற்கள்



➤ பற்களின் தொழில்கள்

1. உணவைமென்று உண்பதற்கு உதவுகிறது.
2. தெளிவாய் பேசுவதற்கு உதவுகிறது.
3. அழகாய்ப் புன்னகைக்க உதவுகிறது.

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

➤ பல் துலக்குறி நேரம்

ஒரு நாளில் காலையும், இரவு உணவுக்குப் பின்னும் பல் துலக்குதல் வேண்டும்.

கட்டாயமாக இரவு உணவின் பின் பல் துலக்கி உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்ற வேண்டும்.

➤ பல் துலக்குவதற்கு பாவிக்க வேண்டியவை

1. பந்தூரிகை (பிரஷ்)

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

குறிப்பு:— கை விரலால் பல் துலக்க வேண்டாம். ஏனெனில் இந்தமுறையால் பற்களிற்கிடையேயுள்ள துணிக்கைகளை அகற்ற முடியாது.

2. புளோரைட் கலந்த பற்பசை

புளோரைட் பற்கூத்தை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுடன், பற்களிற்கு வழக்கியாகத் தொழிற் பட்டு உணவுத்துணிக்கைகள் பற்களிடையே அடைவதையும் தடுக்கின்றது.

பற்களைச் சுத்தம் செய்வதற்காக கரி, உமி, பற்பொடி போன்றவற்றை உபயோகிக்க வேண்டாம். இவை பற்களைத் தேய்த்து விடும்.

➤ பல் துலக்கும் முறை

1. மேல் பற்களைத் துலக்கும்

போது தூரிகை யை மேல்

பற்களிற்கும் முரசிற்குமி

டையே நன்கு தேய்த்து பின் தூரிகையைக்

கீழ் நோக்கி கொண்டு வரவேண்டும். இது

பற்களுக்கிடையே உள்ள உணவுத் துணிக்

கைகளை அகற்றுவதற்கு உதவும்.



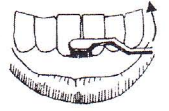
2. கீழ்ப்பற்களைத் துலக்கும்

போது தூரிகை யைக் கீழ்

பற்களிற்கும், முரசிற்கும்

இடையே நன்கு தேய்த்து

மேல் நோக்கி கொண்டு வரவேண்டும்.



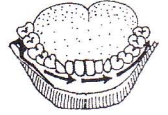
3. ஒரு பக்கத்தில் இருந்து

ஆரம்பித்து எதிர்ப்பக்

கத்திற்கு வரவேண்டும்.

பற்களின் முன்புறமும்

பின்புறமும் இவ்வாறு செய்தல் வேண்டும்.



4. கொடுப்புப் பற்களின் அகலமான மேற்

பரப்பை சுற்றி சுற்றி தூரிகையைக்

கொண்டு வந்து, அதில் உள்ள உணவுத்

துணிக்கைகளை அகற்றுதல் வேண்டும்.

➤ மேற்கூறிய முறையில் பல் துலக்குவதன்

மூலம்

➤ பற்கூத்தை

➤ பற்களைச் சுற்றி கிருமித்தாக்கம்

➔ முரசு நோய்

பேர் வறறை தவிர் த்துக்
கொள்ளலாம்.

மேற்கூறிய நோய்களிற்கான அறிகுறி
களாவன:

➔ வெள்ளை அல்லது மண்ணிறமான
படிவுகள் பற்களின் மேற்பரப்பில்
காணப்படும். அப்பகுதியில் நோ
அல்லது கூச்சம் குறிப்பாக குளிர்
பானங்கள் அருந்தும்போது அல்லது
இனிப்புகள் (முக்கியமாக ஒட்டும்
தன்மை உள்ள சொக்லெட்) உண்
ணும் போது ஏற்படும்.

➔ வாயைத் திறப்பதற்கு சிரமமாக
இருத்தல்.

➔ முரசிலிருந்து இரத்தம் கசியும்.

➔ முரசு கடும் சிவப்பாக அல்லது வீங்கிக்
காணப்படும்.

➔ வாயிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசும்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் பல்
வைத்தியரிடம் சென்று உரிய சிகிச்சை பெற
வேண்டும். அதன் பின் திருத்தமான முறையில்
பல் துலக்குதல் வேண்டும். இதன் மூலம்

மேற்கூறிய நோய்கள் மீண்டும் வருவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

➤ **ஆரோக்கியமான பறிகளைப் பேண ஐந்து விதிகள்**

- 1) விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் அதிக அளவில் எடுத்தல்.
- 2) இனிப்புப் பண்டங்கள், ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளை உணவு இடைவேளைகளில் உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- 3) உணவு உண்டபின்பு பல்துலக்கவும்
- 4) நல்ல தூரிகை, பற்பசை போன்றவற்றை உபயோகிக்கவும்.
- 5) ஒவ்வொரு ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பல்வைத்தியரிடம் செல்லவும்.

வெளியீடு:

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

தயாரிப்பு உதவி:

வே.ஐங்கரன்
(2002/FM/06) 25ம் அணி,
மருத்துவரீடம்
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.

மே 2007