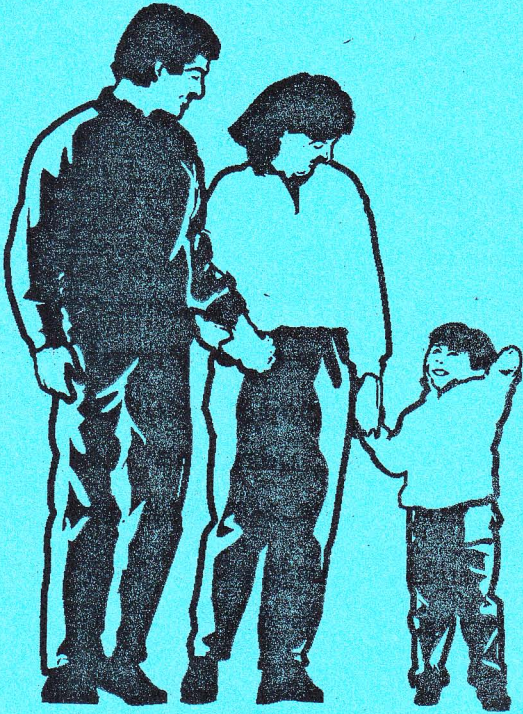


வாழ்நாள்

முழுவதும்

நலத்தோடு வாழ....



வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பு அலகு,

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

மருத்துவரீடம்,

யாழ்ப்பாணம். பல்கலைக்கழகம்.

❖ வாழ்நாள் முழுவதும் நலத்தோடு வாழ
நாம் தற்சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை
பேண வேண்டும்.

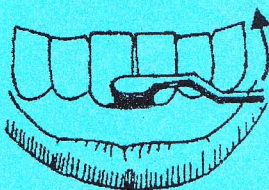
❖ தற்சுகாதாரம் பேணல் எனப்படுவது

- 1) பற்சுகாதாரம் பேணல்
 - 2) உடற்சுகாதாரம் பேணல்
 - 3) உணவு சுகாதாரம் பேணல்
- என்பவை ஆகும்.

பற்சுகாதாரம்

1) பற்சுகாதாரம் ஏன் அவசியம்? பற்கள்
எமது உடலின் முக்கிய பகுதியாகும். இவை
உணவை அரைத்து சாப்பிடுவதற்கு,
கதைப்பதற்கு, புன்னகை புரிவதற்கு
இன்றியமையாத உதவும் பகுதியாகும்.

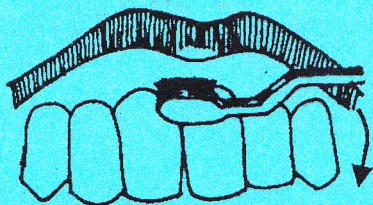
❖ பற்களை பாதுகாக்கும் வழி முறை
களாவன



1) இனிப்பு பண்டங்களை குறைந்த அளவில்
சாப்பிடுதல் , இனிப்பு பண்டங்களை அடிக்கடி

சாப்பிடுவதையும் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ளல்.

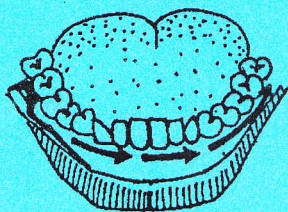
2) சரியான முறையில் பல் துலக்குதல் வேண்டும். சாப்பாட்டின் பின் ஒவ்வொரு



நாளும் இருதர மேனும் காலையிலும், இரவில் உறங்கு முன்னும் உங்கள் பற்களை துலக்க வேண்டும்.

3) சிறு தலையும், நடுத்தர கடினமான தும்புகளும் உள்ள பற்களையினால் பல் துலக்குதல் வேண்டும்

4) பற்களுக்கிடையிலும், முரசின் விளிம்பிலும் நுண் கிருமிகள் பூச்சு, பிளாக்



அதிகமாக காணப்படும். பற்களையின் தும்புகளை முரசின் விளிம்புப் பகுதிக்கு குறுக்காக ஒரு கோணத்தில் வைத்து அசைப்பதன் மூலம் இதை அகற்றலாம்.

5) எப்போதும் புளோரைட் உள்ள பற்பசை பாவிக்க வேண்டும்.

❖ உடற்சுகாதாரம்

1) உடற்சுகாதாரம் ஏன் அவசியம்? உடலை நாம் சுத்தமாக வைத்திருக்கும் போது தான் நோய்க்கிருமிகள் எம்மை அணுகி நோயை உண்டுபண்ணாது.

2) உடற்சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேண வேண்டும்?

1. தினமும் இரு தடவையேனும் சவர்க்காரம் பாவித்து குளித்தல் வேண்டும்.



2. மலம் கழித்த பின்னர், சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவுதல் வேண்டும்.

3. உணவு உண்ண முன்னரும் பின்னரும் சவர்க்காரம் பாவித்து கை கழுவுதல் வேண்டும்.

4. தலையில் பேன்கள் தொற்றாது பாதுகாத்து கொள்ளல் வேண்டும்.

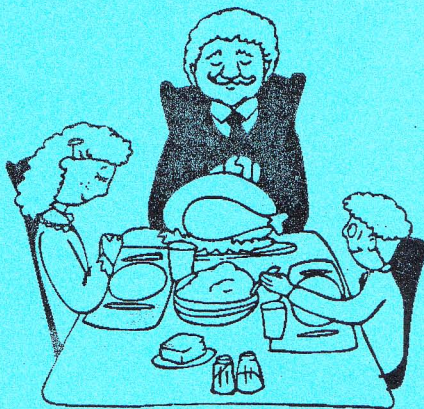
5. நுகங்களை அளவாக வெட்டி அழுக்குகள்
சேராமல் பார்க்க வேண்டும்.

6. மலசல கூடத்திற்கு செல்லும் போதும்,
மண்நிலத்தில் விளையாடும் போதும்
செருப்பு களை அணிதல் வேண்டும்.

7. அவரவர் உபயோகத்திற்கென தனித்
தனியாக துவாய், சவர்க்காரம் போன்ற
வற்றை பாவித்தல் வேண்டும்.

❖ உணவு சுகாதாரம்

1. உணவு சுகாதாரம் ஏன் அவசியம்?
உணவானது நமது உடலுக்கு சக்தியையும்,
நோய் எதிர்ப்பு தன்மையையும் கொடுக்கும்
மிக முக்கியமான பங்களி ஆகும்.



2. எனவே நாம் உண்ணும் உணவானது
சுகாதாரமானதும் தரமானதுமாக இருத்தல்
வேண்டும்.

3. உணவு சுகாதாரம் எவ்வாறு பேணப்பட வேண்டும்?

1. உணவு தயார்ப்படுத்தும் போது உணவு சமைப்பவர் சுத்தமாகவும், பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

2. சுத்தமான குளோரினேற்றப்பட்ட நீர் உட்கொள்ளவும், சமையலுக்கும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. குடிப்பதற்கு கொதித்தாறிய நீர் பயன்படுத்த வேண்டும்.

4. உணவு வகைகளை நன்றாக மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

5. கெட்டுப்போன, நாட்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல் நன்று.

தயாரிப்பு உதவி:

அ.சியஸ்னி

(2002/FM/56)

4ஆம் வருட மருத்துவ மாணவி

மருத்துவரீடம்

யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

மே 2007