

பற்களைப் பாதுகாப்போம்



**உங்களின் பற்களின்
ஆரோக்கியத்திற்கு.....**

- உங்கள் வாயினை சுத்தமாக பேணுதல்
அவசியமாகும்
- வாயில் ஏற்படும் நோய்களை தடுத்தல்
வேண்டும்

**வளரினம் பருவத்தினரில் ஏற்படும்
பொதுவான வாய்க்குழி நோய்கள்.....**

- பற்கூத்தை
- முரசுநோய்
- வாயில் ஏற்படும் புண்கள்
- வாயில் தூர்நாற்றம் வீசுதல்

பற்குத்தை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

உணவு பதார்த்தங்கள் /
இனிப்பு + வாயில் உள்ள
நுண்கிருமிகள் / பக்டீரியா



அமிலம் உருவாக்கப்படுகிறது



பற்கனிமத்தை கரைக்கிறது

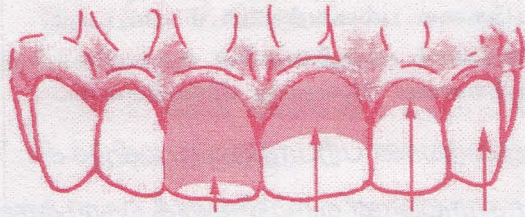


பற்குத்தை

- பற்குத்தையின் ஆரம்பநிலையில் பற்களில்
வெண்மையான அல்லது மண்ணிறமான
புள்ளிகள் தோன்றுகின்றன
- பின்பு அவற்றில் துவாரம் ஏற்படுகிறது.
- பற்றீரியா துவாரத்தின் ஊடாக ஊடுருவி
பற்களை தொடர்ச்சியாக பாதிக்கிறது.
- இந்நிலையில் பல்வலி ஏற்படுகிறது,
குளிரான பதார்த்தங்களை
உண்ணும்போது பற்களில் கூச்ச உணர்வு
உண்டாகிறது.
- பற்கள் முற்றாக பாதிக்கப்பட்ட நிலையில்
பற்களில் இருந்து சீழ் உண்டாகிறது.

முரசு நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

- பற்களில் படரும் காவிதான் முக்கிய காரணமாகும்
- காவி என்பது பற்களுக்கு இடையேயும், முரசின் ஓரங்களிலும் மெல்தான வழக்கும் தன்மையுடைய மஞ்சள் நிறப்பொருளாகும்.
- இது பற்களுக்கு இடையேயும், பற்களின் ஓரங்களிலும் சிக்கியிருக்கும் உணவுத் துணிக்கைகளில் வாய்குழியில் உள்ள பக்றீரியா ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தினால் உருவாக்கப்படுகிறது.



காவி + பக்றீரியா



நச்சுத்தன்மையான
பதார்த்தங்கள்



முரசில் அழற்சி



முரசு நோய்கள்

முரசு நோயின் அறிகுறிகள்

- முரசு கடும் சீவப்பு நிறமாகுதல்
- முரசின் விளிம்புப்பகுதி வீக்கம் அடைதல்
- முரசில் இருந்து கிரத்தம் வருதல்
(விசேடமாக பல் துலக்கும்போது)
- வாயில் தூர்நாற்றம் ஏற்படல்

பல்நோய்களை தவிர்ப்பதற்கும், வாயில் ஏற்படும் தூர்நாற்றத்தை தவிர்ப்பதற்கும் நாம் செய்யவேண்டியது என்ன?

- ஒரு நாளில் சாப்பாட்டின் பின் குறைந்தது 2 முறையாவது சரியான முறையில் காலை யிலும், கிரவு உணவு உண்ட உடனேயே பற்களை துலக்குதல் வேண்டும்.

பல் துலக்குவதற்கான சரியான முறை

- பற்கூரிகையை மென்மையாகவும்

கெட்டியாகவும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்

1. பற்கூரிகையை உங்கள் பற்களின் மேல் 45°

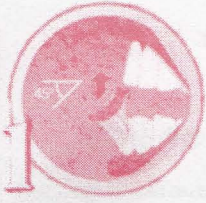
கோணத்தில் பிடித்து பற்களுக்கும் முரசுகளுக்குமிடையே தேயுங்கள்.

மேல்த்தாடைப் பற்களைத் துலக்கும்போது

மேல் இருந்து கீழ்நோக்கியும் கீழ்த்தாடை

பற்களைத் துலக்கும்போது கீழ் இருந்து

மேல்நோக்கியும் தேயுங்கள்.



2. பற்களின் உட்புறத்தையும் இதேபோன்று துலக்கவேண்டும்.



3. பற்களின் அரைக்கும் மேற்பரப்புகளில் தூரிகையை சுற்றி சுற்றி தேய்த்து துலக்க வேண்டும்.



4. தூரிகையை மெதுவாக நாக்கில்த் தேய்த்து அதிலுள்ள பக்றீரியாவை அகற்றி தூய்மையான சுவாசத்தைப் பெறுங்கள்.



❖ இனிப்புப் பண்டங்கள் உண்பதைக் குறைத்து பழங்களை உண்ணுங்கள்.

- ❖ இனிப்புப் பண்டங்களை உண்பதானால் பிரதான ஆகார வேளையிலேயே உண்ணுங்கள். இடைப்பட்ட நேரத்தில் உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ ஒட்டும் தன்மையுள்ள இனிப்புக்களை (Chocolates) உண்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ இனிப்புப் பதார்த்தங்களை உண்டபின் பற்களை துலக்கவும்.
- * பற்பசைக்குப் பதிலாக கரி, உமி, பற்பொடி போன்றவற்றை பாவிப்பதை தவிர்க்கவும்.
- * புளோரைட் கொண்ட பற்பசைகளை பாவியுங்கள் அல்லது கறி உப்பை கொண்டு பற்களை துலக்கலாம்.
- * 3 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை புதிய பற்கூரிகையை பயன்படுத்துங்கள்.
- * ஒரு வருடத்தில் இருமுறையேனும் உங்கள் பற்களை பல்வைத்தியரிடம் காட்டவும்.
- * இதனால் பற்கூத்தையின் ஆரம்பநிலைகளில் பற்களைப் பிடுங்காது சீர்செய்யலாம்.

“முறையான பற்பாதுகாப்பு மகிழ்ச்சியும்
சுகாதாரமுமான வாழ்வீனைக் கொடுக்கும்”

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

ஆகமம்:
ப.கீத்தா
2002/FM/12



அனுசரணை :-
கரீத்தாஸ், கியூ.டெக்

