

பற் சுகாதாரம்

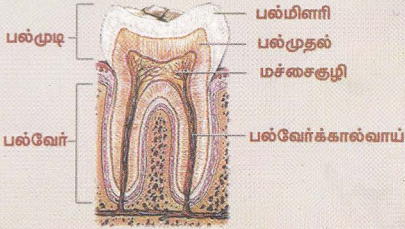


சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ் மருத்துவபீடம்

பற்களின் உபயோகங்கள்

- உண்ணும் உணவை நன்றாக மென்று உண்பதற்கு பயன்படுகிறது.
- அழகான உச்சரிப்பாக பேசுவதற்கு பயன்படுகிறது.
- முகத்திற்கு அழகு சேர்க்கின்றது
- சிறந்த புன்னகை சிரிப்புக்கு பயன்படுகிறது.

பல்லின் கட்டமைப்பு



பற்களின் வகைகள்

- ▶ தொழிற்பாட்டின் அடிப்படையில்
 1. வெட்டும் பல்
 2. வேட்டைப் பல்
 3. முன் கடைவாய்ப் பல்
 4. பின் கடைவாய்ப் பல்
- ▶ வயது, நிலைத்திருக்கும் காலத்தின் அடிப்படையில்
 1. பாற் பல் வரிசை
 2. நிரந்தரப் பல் வரிசை

பிள்ளைகளிடத்தில் பொதுவான

பற்ககாதாரப் பிரச்சினைகள்

1. பற்கூத்தை
2. முரசுநோய்கள்
3. பற்காவி
4. தவறி விழுந்து பல் உடைதல்
5. ஒழுங்கற்ற பல் வரிசை

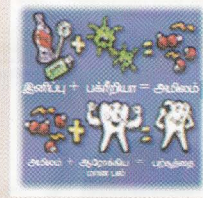
பற்கூத்தை

உணவு பதார்த்தங்கள் அல்லது இனிப்பு, வாயில் உள்ள நுண்கிருமிகள்

↓
அமிலம்

↓
பற்கனிமம் அழிக்கப்படுகிறது

↓
பற்கூத்தை



முரசு நோய்கள்

பற்களுக்கு இடையிலும், முரசின் விளிம்பிலும் உள்ள உணவுத் துணிக்கைகளுடன் நுண்கிருமிகள் சேர்வதனால் நுண்கிருமிகளை கொண்ட பந்தாது உண்டாகிறது.



காவியில் உள்ள நுண்கிருமிகளால் உருவாக்கப்படும் நச்சுத்தன்மையான பதார்த்தத்தினால் முரசு தாக்கப்படும் போது முரசில் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

பற்காறை

பற்களில் உள்ள பந்தாதுகளை அகற்றப்படாவிட்டால் நாளடைவில் கடினமாகி கல்சியப்படலமாகிறது



முரசு நோய்களின் அறிகுறிகள்

1. முரசின் விளிம்புப்பகுதி வீக்கம் அடைதல்
2. முரசு கடும் சிவப்பு நிறமாகுதல்
3. முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிதல்
4. முரசு கரைதல்
5. வாய்த் துர்நாற்றம்

பற்காவி

1. பற்காறையால் ஏற்படுகிறது.
2. புளோரைட் அதிகமாகவுள்ள நீரை அருந்துவதாலும் இது ஏற்படுகிறது.
3. வெற்றிலை, புகையிலை போடுபவர்-களுக்கும் ஏற்படுகிறது.



பற்காத்தாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு

- பற்காரிகை, புளோரைட் அடங்கிய பற்பசை கொண்டு சரியான முறையில் காலையிலும், இரவிலும் பற்களைத் துலக்குங்கள்.



- இனிப்பான, ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளுக்குப் பதிலாக

பழவகைகளை நன்றாக உண்ணுங்கள்.

- இனிப்பான உணவுகளை பிரதான உணவு வேளையின் முன்னர் மாத்திரம் உண்ணுங்கள்.

- வாயு அடைக்கப்பட்ட மென்பானங்கள், இனிப்பான பானங்கள் அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



- விற்றழினைகள் கனியுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள், மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

- நாள்சத்துள்ள பச்சைக் காய்கறிகள், கரட், முள்ளங்கி, பழங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.



- 6 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் பல் வைத் - தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சரியான பல் துலக்கும் முறை

- உங்களுக்கேற்ற சரியான பற்காரிகையை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- கடலையளவு பற்பசையே போதுமானது.
- மேற் தாடை, கீழ்த் தாடையிலுள்ள அணைத்துப் பற்களினதும் வெளிப்புறம், உட்புறம், மேற்புறம் ஆகிய பகுதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- பற்களும், முரசும் சந்திக்குமிடத்தை குறைவான அழுத்தத்தை பிரயோகித்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- நாக்கினையும் குறைவான அழுத்தத்தை பிரயோகித்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.



பல்லும் முரசும் சந்திக்குமிடத்தில் பற்களின் வெளிப்புறத்தில் துலக்கவும்.

பற்களின் உட்புறத்தை துலக்குங்கள்.



பற்களின் மேற்புறத்தை துலக்குங்கள்.

நாக்கின் மேற்புறத்தை துலக்குங்கள்.



**வாழ்நாள் முழுவதும் எமது பற்களை
பாதுகாப்பதற்கு ஞாபகத்தில் இருக்கவேண்டியவை**

- ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை புளோரைட் அடங்கிய பற்பசை பயன்படுத்தி பல் துலக்கவும்.
- 6 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பல்வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- இனிப்பான உணவுகளை பிரதான உணவு வேளையின் போது மாத்திரம் உண்ணுங்கள்.
- பொதுவாக இனிப்பான உணவுகள், பானங்கள் அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அலுவலகம்:



Astron Limited,

688, Galle Road, Ratmalana, Sri Lanka.

Tel: 2636741, 5566741 - Fax: 2636173

E-mail: astron@astron.lk, www.astron.lk

- > தேனு களஞ்சியம்
- > கஜமுகன் ஹாட்வெயர்
- > எரிக்கணைஸ் பல், மூக்குக் கண்ணாடியகம்

Miss. K. Vaseekan - 2007/Fm/65

— ஒலி —

MAY 2007