



**தாய்மார்களே!**

**கர்ப்பகாலத்தில்  
வாய்ச்சுகாதாரத்தின்  
முக்கியத்துவம் பற்றி  
அறிந்துகொள்ளுங்கள்.**



## பற்குகாதாரம் ஏன் அவசியமானது

- வாய் சம்பந்தமான நோய்கள் பொதுவானவை.
- அவற்றை எம்மால் தடுக்கமுடியும்
- சிகிச்சை விலை கூடியது
- எதிர்கால ஆரோக்கியத்தை இவை பாதிக்கும்

## அதிகமாக பாதிக்கப்படும் தரயினர்

- கர்ப்பிணி தாய்மார்கள்
- குழந்தைகள்

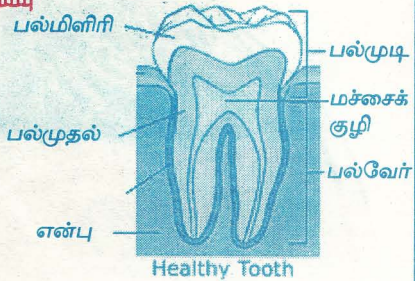
கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவதற்கான காரணங்கள்.

- அடிக்கடி உணவு உட்கொள்பவர்கள்
- அதிகமான இனிப்பு, புளிப்பு உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- வாந்தி, வயிற்றப்பிரட்டு காரணமாக ஒழுங்காக பத்துலக்காமை.
- ஒமோனில் ஏற்படும் மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

## சாதாரணமாக வாயில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

- பற்கூத்தை
- முரசுதொடர்பான நோய்கள்
- ஏனைய மென்மையான இழையம் சம்பந்தமான நோய்கள்.

## பல்லின் கட்டமைப்பு



## பற் சூத்தை

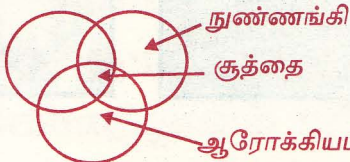
உணவு பதார்த்தங்கள் + நுண்ணங்கிகள்

↓  
அமிலம்

↓  
பற்கனிமம் அழிக்கப்படுதல்

↓  
பற்சூத்தை

உணவுப்  
பதார்த்தம் →



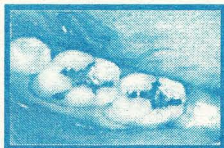
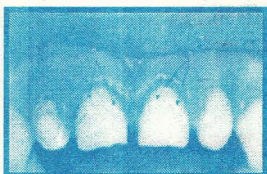
→ நுண்ணங்கி

→ சூத்தை

→ ஆரோக்கியம்

குறைந்த பல்லின்  
பகுதி

- பற்சூத்தை பெரும்பாலும் உணவு பழக்கத்திலும், பல்துலக்கும் முறையிலும் தங்கியுள்ளது.
- ஆரம்ப நிலையில் பற்களில் வெண்புள்ளிகள் தோன்றும்; இவை மீளக்கூடியவை.
- படிப்படியாக பற்சூத்தை உருவாகும், இவை மீளமுடியாதவை ஆனால் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

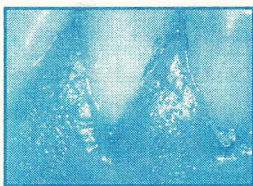


“உங்களுக்கு தெரியுமா? சிகிச்சை அளிக்கப்படாத பற்களிலிருந்து நுண்ணங்கிகள் உங்கள் குழந்தைக்கு கடத்தப்படுகிறது”

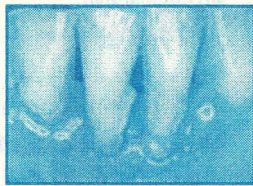
## முரசு நோய்கள்

பற்களுக்கு இடையிலும் முரசின் விளிம்புகளிலும் உள்ள உணவு துணிக்கைகள் மீது நுண்ணங்கிகள் தாக்குவதனால், சில நச்சு தன்மையான பதார்த்தங்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. இதனால் முரசின் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

முரசு நோய்கள் பொதுவாக இருவகையாகும்.



Gingivitis  
மீளக்கூடியது



Periodontitis  
மீளமுடியாதது.

## முரசு நோய்களுக்கான அறிகுறிகள்

1. முரசு விளிம்புகளில் வீக்கம் ஏற்படல்.
2. முரசு கடும் சிவப்பாக மாறுதல்.
3. முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிதல்.
4. முரசு கரைதல்.
5. வாய்த் துர்நாற்றம்.

## உங்களுக்கு தெரியுமா?

முரசு நோய் அழற்சியினால் சுரக்கப்படும் சில சுரப்புக்கள் குருதியினூடாக கருப்பைக்கு செல்வதனால் குறை மாதத்தில் குழந்தை பிறப்பதற்கான சாத்தியம் உண்டு.

## ஏனைய நோய்கள்

1. கன்டிடியாசிஸ்
2. லைக்கன் பிளனஸ்
3. ஹேர்பிஸ் வைரஸ் தொற்று
4. லியுகோ பிளாக்கியா
5. வாய்புற்று நோய்

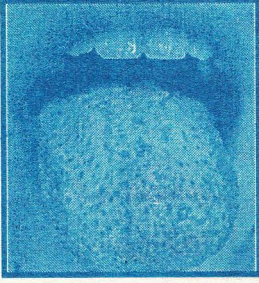
## பற்காநாரத்தை எவ்வாறு பாதுகாப்பது

- ஆரோக்கியமான உணவு பழக்க வழக்கங்கள்
- நார்ச்சத்துள்ள பச்சைக்காய் கறிகள், கரட், முள்ளங்கி, பழங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளுங்கள்.
- விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள், மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகளை உட்கொள்ளுதல்.
- இனிப்பான உணவுகளை பிரதான உணவு வேளையின் முன்னர் மாத்திரம் உண்ணுங்கள்.

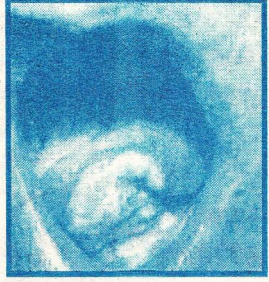
## பற்களை சரியான முறையில் பராமரித்தல்.

- ஒரு நாளைக்கு இருதடவையேனும் புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையினால் பல் துலக்குதல்.
- இனிப்பு, புளிப்பு அதிகமான பதார்த்தங்களை தவிர்த்தல்.
- ஒவ்வொரு பிரதான வேளைக்கு பின்னரும் நீரினால் வாய் கொப்பளியுங்கள்.
- பற்களிலோ, அல்லது வாயிலோ ஏதாவது மாற்றம் ஏற்படின் உடனடியாக பல்வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.
- பற்குத்தைகளோ, அல்லது முரசு நோய்களோ இருப்பின் வைத்தியரை நாடி அவற்றுக்கு சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் உங்களதும் உங்கள் குழந்தையினதும் எதிர்காலத்தை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றுங்கள்.

கன்டிடியாசிஸ்



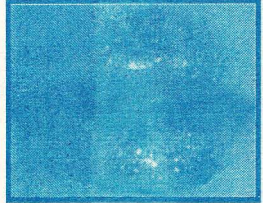
வாய்புற்று நோய்



லைக்கள் பிளளஸ்



ஹேர்பிஸ் வைரஸ் தொற்று



**வெளியீடு :**

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பு அலகு  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவப்பீடம்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

**தயாரிப்பு ஆலோசகர்**

Dr. ச.பாலகுமார்  
பிராந்திய பல்வைத்திய நிபுணர்  
யாழ்ப்பாணம்.

**அனுசரணை:**



**தயாரிப்பு :**

ஆ. மேனகா  
மருத்துவ மாணவி,  
யாழ். மருத்துவப்பீடம்