



## ஆரோக்கியமான பற்கள்



ஆரோக்கியத்திற்கும் உளநலத்திற்கும் பற்கள் பெரும் பங்களிக்கின்றன. ஆரோக்கியமான பற்கள் நல்விருத்திக்கும் மெல்லுவதற்கும் மட்டுமன்றி பிரகாசமான சிரிப்புக்கும் வழிவகுக்க முன்னோடியாகவுள்ளது.



### பல்விபத்தின் போது முதுலுவதிச்சிகிச்சை

உங்கள் பிள்ளை விழுந்து அல்லது அடிபட்டதால் பல் தாக்குப்பட்டால், உடைந்தால் அல்லது பல் ஆடினால் பல்லைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

பாதிப்படைந்த பல்லின் வேர்களை ஒரு போதும் தொடவும் வேண்டாம் அவற்றைச் சுத்தம் செய்யவும் வேண்டாம்.

பல்வேர் உலர்ந்து போதலாகாது. பல்லை அல்லது உடைந்த பல்த்துண்டை (ஒவ்வொரு மருந்தகம் («அப்போதெக்கெ») இலும் கிடைக்கும்) பல்பாதுகாப்புப் பெட்டியில் அல்லது சிறிதளவு (UHT-) பாலில் எடுத்துச் செல்லுங்கள். வேறு எதுவுமற்ற நிலையில் மட்டும், உமிழ்நீர் அல்லது தண்ணீர் போன்றனவற்றில் மிகக் குறுகிய நேரத்துக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு உகந்தது.

இது பற்றி பல்வைத்தியருக்கு அறிவியுங்கள் அல்லது Schulzahnklinik உடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

### ► பற்கூத்தை

குறிப்பிட்ட பக்ரீரியாக்களும் சீனியும் வாயினுள் ஒன்று சேரும்போது பயப்படும் படியான «துவாரங்கள்» பற்களில் ஏற்படுவதன் மூலம் பற்கூத்தை உண்டாகிறது. ஆரம்பத்திலேயே பாற்பற்கள் கூத்தையினால் கரும் பாதிப்படைந்து விடும். பாற்பற்கள் விழுந்தவுடன் பாதிப்புகள் அற்றுப் போகாதிருந்து நிலைத்திருக்கும் பற்களுக்கும் தொற்றுக்களை உருவாக்கும். ஆகையால் சிறுபிள்ளைகளாக இருக்கும் போதே வாய்ச்சுத்தத்தைக் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

### ► ஒழுங்காகப் பல் துலக்குவதன் மூலம் முற்காப்பு

பற்களை கூத்தைகள் இல்லாமல் வைத்திருப்பதற்கு சிறந்த வாய்ச்சுத்தம் அவசியமாகும். அதன் அர்த்தம் நாளாந்தம் பிரதான உணவிற்குப் பின்னாக குறைந்தது இரு தடவையாவது புளோரைட் சேர்ந்த பற்பசையால் பற்களைத் தீட்டவேண்டும். இடைநேர உணவுகள் இனிப்பற்றதாக இருக்கும்படி அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். குடிபானமாக அருந்த நீர் அல்லது சீனிபோடாத தேநீர் பொருத்தமானது. எவ்வளவு நீண்ட நேரத்துக்கு இனிப்புப் பண்டங்களிலுள்ள சீனி அல்லது உணவு மிகுதியிலுள்ள சீனி வாயினுள் தங்கியிருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கு பற்கள் பாதிப்படையும் சாத்தியக்கூறு அதிகமாகும். பிள்ளைகளுக்கு கிட்டத்தட்ட 8 வயதுவரும் வரைக்கும் பற்களைத் தீட்டும்போது உதவுவதோடு முன்னோடியாகவிருந்து பயிற்சி கொடுப்பது முக்கியமாகும்.

### ► பற்குகாபாரத்துக்கான உணவு தொடர்பான குறிப்புகள்

- இடையிடையே உண்ணும் இனிப்புணவுகள் மற்றும் இனிப்பான குடிபானங்களைத் தவிர்த்தல் அல்லது அதன் பின் பல் துலக்குதல்.
- பல்வேறு வகையான சீனி (சர்க்கரை) வகைகள் காரியஸ் எனப்படும் பற்கூத்தையை உருவாக்கலாம். உதாரணமாக பழச்சாறுகளிலுள்ள பழச்சர்க்கரை.
- இனிப்புப்பண்டங்களை வாங்கும் பொழுது பல்லுக்குகந்த «(Zahnfreundlich)» என்ற குறிப்பை அவதானியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிப்பதற்கு இனிப்புப்பண்டங்களைக் கொடுக்காதீர்கள். இதன் மூலம் பிள்ளை அதற்கெனப் பழக்கப்பட்டுவிடக்கூடாது.
- சமைப்பதற்கு புளோரிட்டுடன் (Florid) கூடிய சமைக்கும் உப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்.

### ► பல்மருத்துவரின் பரிசோதனை மூலமாக முற்காப்பு நடைமுறைகள்

முதலாவது பல் முளைத்துவருவதே பல் துலக்குதலும் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவது, நாலாவது வயதாக பிள்ளைகள் இருக்கும் பொழுது முதலாவது பல்மருத்துவர் பரிசோதனை ஒவ்வொரு வருடத்திலும் முதல் தடவை இனாமாக நடைபெறும். Schulzahnklinik மற்றும் சிறுவர்களுக்கான மருத்துவர்கள் மேற்படி இனாமாக மேற்கொள்ளும் பரிசோதனைகளுக்கென «வவுச்சர்க்கரை (குட்சைன்களை)» வழங்குகின்றனர். பாலர் பாடசலை (கிண்டர்கார்டென்) இலிருந்து 9 வது வகுப்பு வரை சிறுவர்கள் மற்றும் இளவயதினர் பாஸெல்-நகரில் ஒவ்வொரு வருடமும் பாடசாலைப் பல்மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர்.

### ► முக்கிய முகவரிகள்

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, www.uzb.ch  
Schulzahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00  
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15