மழலையின் சிரிப்பில்
C 1

உங்கள் குழந்தையும் இந்தப் படத்தில் உள்ள குழந்தையை போன்று மகிழ்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் கூடிய குழந்தையாகத் தோன்ற பற்களின் முக்கியத்துவத்தினை உணர்த்தும் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள காரணிகளை அடக்கிய உரையாடலை ஆரம்பிக்கவும்.

- **பாற் பற்கள் எண்ணிக்ககை** 20
- **நிரந்தரப் பற்கள் எண்ணிக்கை** 32

பற்களின் முக்கியத்துவம்

1. **நன்கு உணவினை கடிப்பதற்கும் அதன் மூலம் போசணையைப் பெறவதற்பும்-சிறந்த வளர்ச்சிக்கும்**
2. **சரியான சொற்கள் உச்சரிப்புக்கு**
3. **மனங்கவர் தோற்றம் மற்றும் உளவியல் வளர்ச்சிக்கு**

மேலும், பாற்பற்களின் விசேட முக்கியத்துவம்

1. **நிரந்தர பற்களுக்கு முன்னோடியாக இருத்தல்**

   (பாற்பற்கள் நிரந்தரப் பற்களுக்கு முன்னோடியாகும் முறைப்பாடு, 3ஆவது விளக்கப் பத்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது)
2. **நிரந்தரப் பற்களுக்கும் அதனைச் சுற்றியுள்ள இழையங்களின் சிறந்த வளர்ச்சிக்கும்**

- **பாற்பற்கள்** 11-12 **வயதுவரை வாயினுள் இருப்பதனால் அதனை நோயற்ற முறையில் பாதுகாத்தல் மிக முக்கியமாகும்.**

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

1. பிள்ளைகளின் சிறந்த வளர்ச்சிக்கு பல்வேறு உணவு வகைகளில் இருந்து கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்துகள் அவசியமாகும். ஊட்டச்சத்துக்கள் இலகுவாக உடலினுள் ஈர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமெனில் உண்ணும் உணவுகள் சிறு துண்டங்களாக்கப்படல் முக்கியமாகும். பற்கள் சிதைவடைவதால் ஏற்படும் பாதிப்பினால், பிள்ளைகள் பல நாட்கள் உணவு உள்ளெடுக்காமல் இருப்பதனைக் கண்டுள்ளோம். இது பிள்ளையின் போசணைக்கும் உடல் உளவியல் ரீதியான வளர்ச்சிக்கும் நேரடிப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.
2. பிள்ளைகளுக்குச் சிறந்த கல்வியைப் பெற வேண்டுமெனில் பிள்ளைகள் சிறு பிராயத்திலிருந்தே நன்கு பேசப் பழகிக்கொள்ளல் அவசியமாகும். குழந்தைகளின் சிறு பிராயத்திலேயே பற்கள் இல்லாமல் போவதனால் சொற்களை சரியான முறையில் உச்சரிக்க முடியாமல் போவதனால், பிள்ளைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றமற்ற நிலையுருவாகும்.
3. முன்னேயுள்ள பற்கள் சிதைவடைவதனால் பிள்ளைகளுக்கு சிரித்தல், சமூகத்தில் கலந்து பழகுதல், ஏனைய விடயங்களில் ஒன்றுகூடலில் வெறுப்பு போன்ற காரணிகளால் பிள்ளைகள் எதிர்கால வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம்.

பல பெற்றோர் மத்தியில், 6 வயதிலேயே, பாற்பற்கள் விழுந்து நிரந்தரப் பற்கள் தோன்றிவிடும் எனும் தப்பான அபிப்பிராயம் உள்ளது. பாற்பற்கள் குழந்தைகளின் 11-12 வயதுவரை இருக்கும் என்பதே உண்மை. ஆகவே இப்பற்களை நிரந்தரப்பற்கள் தோன்றும் வரை பாதுகாத்துக் கொள்ளல் மிக முக்கியமாகும்.

பாற்பற்கள் தோன்றல்
6 மாதங்கள்
3 வயது
நிரந்தரப் பற்கள் தோன்றல்
6 வயது
18 வயது
very
C 2

பற்கள் தோன்றும் வயதினை தெரிந்துகொள்ள பின்வரும் காரணிகளை அறிந்துகொள்ளவும்

6-9 மாதம் வரை

- சாதாரணமாக முதல் பாற்பல் தோன்றுவது 6-9 மாத வயதினில்
- முதலாவதாக வாயின் கீழ்த்தாடையின் முன் பகுதியில் தோன்றும்

2 1/2 -3 வயதுவரை

- இவ்வயதில் அனைத்து பாற்பற்களும் (20) தோன்றிவிடுகிறது
- இப்பாற்பற்கள் அனைத்து விழும்வரை பாதுகாத்தல் மிக அவசியமாகும்

5-6 வயதுவரை

- 6வயதினில் பாற்பற்கள் இருக்கும் பொழுதே அவற்றின் பின் பகுதியில் இருந்து தாடையின் முதல் நிரந்தர (கடைவாய்ப்பல்) தோன்றும்

12-13 வயது வரை

- இப்பருவத்தில் அனைத்து பாற்பற்களும் விழுந்து நிரந்தரப் பற்கள் தோன்றி விடும்
- இவ்வயதினில் 28 நிரந்தரப்பற்கள் தோன்றியிருக்கும்
- ☆ இந்த நிரந்தரப் பற்களினை வாழ்நாள் முழுதும் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும்

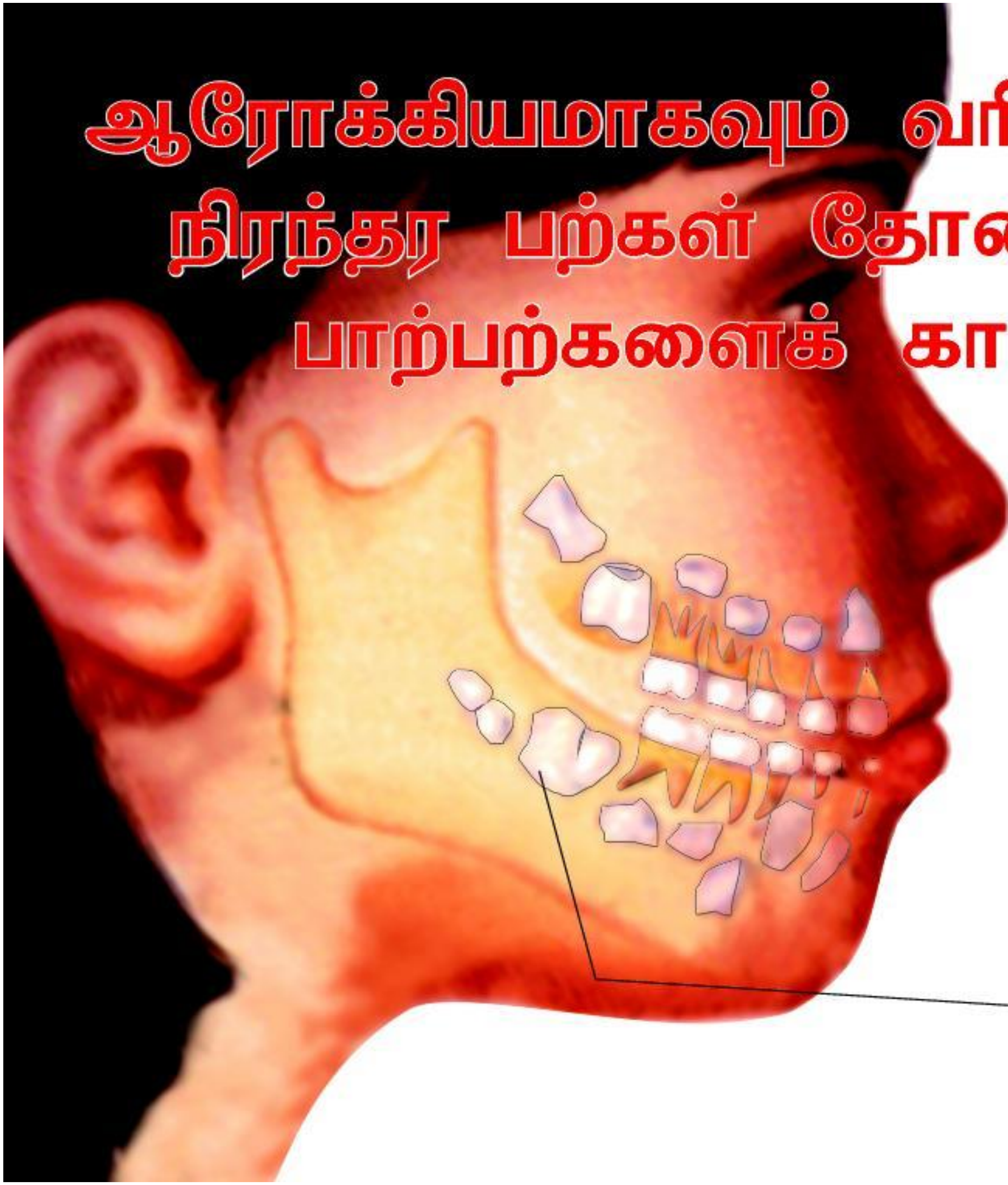
17-24 வயதுவரை

- அனைத்து நிரந்தரப்பற்களும் தோன்றிவிடும்

அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

1. சில குழந்தைகளின் பல் தோன்றும் பருவம் சாதாரண வயதை விட சில மாதங்கள் முன்போ அல்லது தாமதமாகவோ இருக்கலாம். மேலும் பிறப்பிலேயே ஓரிரு பற்களோ இழையங்களோ தோன்றியிருக்கலாம். சிலவேளை பற்கள் தோன்றுதல் ஒரு வருடத்திற்கு மேலும் தாமதமாகலாம். மேற்கூறிய இரு விடயங்களும், ஒரு சாதாரண நிகழ்வாக இருப்பினும் வைத்திய உபதேசம் பெறல் அவசியமாகும்.
2. பாற்பற்கள் இருக்கும் போதே தாடையில் தோன்றும் நிரந்தரப் பற்களையும் சில பெற்றோர் பாற்பற்களே என தப்பாக எண்ணி விடுகிறார்கள். இது நிரந்தரப்பற்களாக இருப்பதனால் இவை சிதைவடைந்தால் மீண்டும் பற்கள் தோன்றுவது இல்லை என்பதே. உண்மை

ஆரோக்கியமாகவும் வரிசையாகவும் நிரந்தர பற்கள் தோன்றுவதற்கு பாற்பற்களைக் காப்போம்



C 3

பாற்பற்கள் இருக்கும்பொழுது நிரந்தரப் பற்கள் ஆரம்ப வளர்ச்சி நிலையில் தாடையினுள் வளரும் நிலையில் உள்ளதால் சிறந்த நிரந்தரப் பற்களை உருவாக்குவதற்கு பாற்பற்களை நன்கு பேணிப் பாதுகாத்தல் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்

பாற்பற்களும் நிரந்தரப் பற்களின் வளர்ச்சி நிலைகளும் உருவாகும் விதமும் தரப்பட்ட கட்டமைப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளது

- பாற்பற்கள் வாயில் உள்ளபோது கண்களால் பார்க்க முடியாவிடினும் நிரந்தரப் பற்களின் ஆரம்ப வளர்ச்சி பாற்பற்களின் வேர்களுடன் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும்
- ஆகவே தாடையின் பின்பகுதியில் நிரந்தரப் பற்கள் தோன்றுவது பாற்பற்கள் விழுந்த பின் அல்ல. (6 வயது பருவத்தில், பாற்பற்களுக்குப் பின் பகுதியில் பாற்பற்கள் இருக்கும் போதே தாடையில் முதல் நிரந்தரப்பல் தோன்றிவிடும்)
- இதனை சில பெற்றோர்கள் பாற்பற்களே எனத் தப்பாக எண்ணி விடுவர்
- பாற்பற்கள் சிதைவடைவதால் பற்களின் வேர் பகுதி பாதிப்படைவதால் நிரந்தரப் பற்களின் வளர்ச்சியிலும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்
- பாற்பற்கள் பிழையான பருவத்தில் விழுவதனால் நிரந்தரப் பற்களின் தோற்றம் அமைப்பு ஆகியனவற்றில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

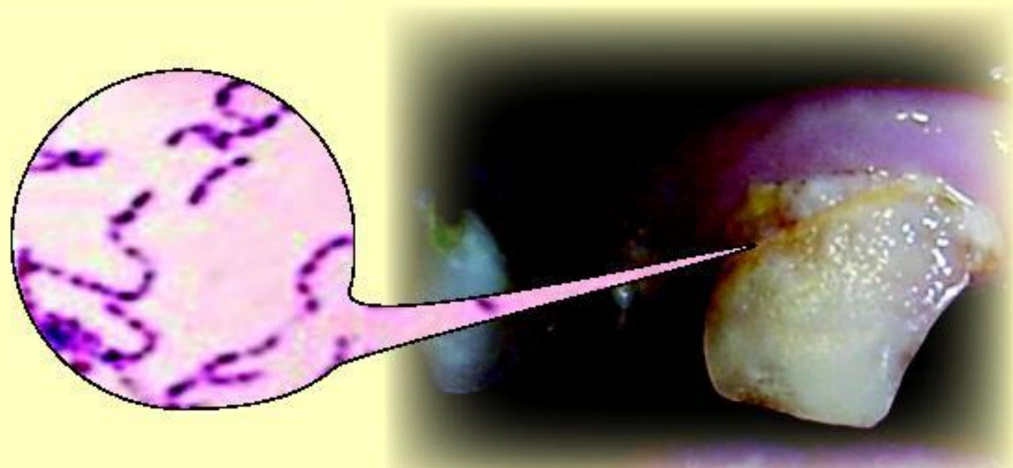
நிரந்தரப் பற்கள் தோன்ற முன் பாற்பற்கள் விழுந்தால் அவ்விடைவெளியினை மூடுவதற்கு பாற்பற்கள் தள்ளப்படுகின்றது. இது நிரந்தரப் பற்கள் தோன்ற உள்ள இடத்தினை இல்லாமல் செய்துவிடுகின்றது. இதனால் பிற்காலத்தில் பற்கள் அமைப்பற்ற முறையில் தோன்றவும் ஒன்றின்மீது இன்னொன்று தோன்றவும் ஏதுவாகின்றது. பாற்பற்கள் ஒன்றிற்கு மேல் அதிகளவில் விழுந்தால் இப்பிரச்சினை மிக அதிகமாகி விடும்.

ஏன் பற்கள் சிதைவடைகின்றன?

பற்கள்
இனிப்புகளோடு
தொடர்புறும் காலம்

சீனி சேர்ந்த உணவுகள்

சிதைவடையும் பல்லின்
வெளித் தோற்றம்

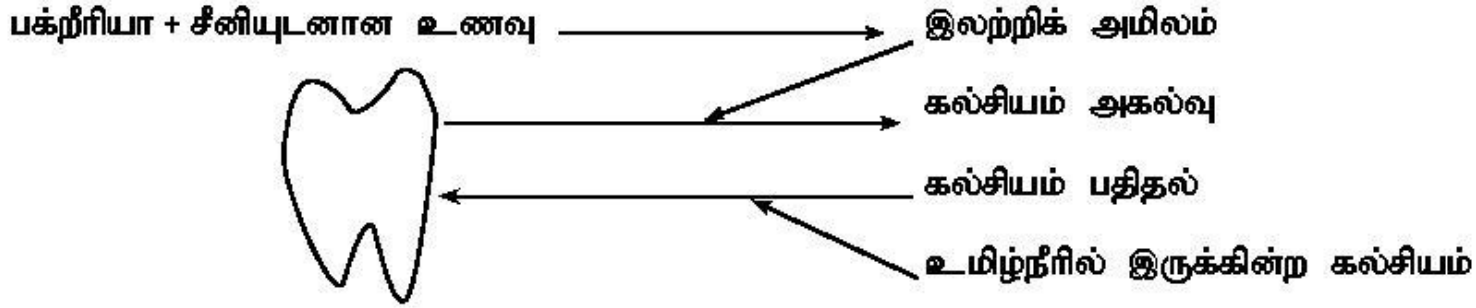


பக்றீரியாவுடனான பற்காவி

பற்சிதைவு ஏற்படும் விதம் குறித்து கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள காரணிகள் மூலம் விளக்கவும். பற்சிதைவுக்கான 4 காரணிகளை தெரிந்துகொள்ளவும்

அவதானமான பல்லின் வெளிப்புறம்

- ❒ **பக்றீரியாவுடனான மஞ்சள் காவி**
- ❒ **சீனியுடனான உணவுப் பதார்த்தங்கள்**
- ❒ **பல் இனிப்புப் பண்டங்களுடன் தொடர்புடைய காலம்**



அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

சீனியுடனான உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்ளல் மூலம் கல்சியம் பதியும் செய்முறையை விட கல்சியம் அகலும் செய்முறை அதிகப் படுவதனால் பல் சிதைவுறும்.

பல் சிதைவுறும் ஆரம்பத்தில் (வெண்புள்ளி) சரியான சுகாதார பழக்கங்களை பின்பற்றல் மூலம் (கல்சியம் பதிவினை வேகப்படுத்துவதால்) மீண்டும் சரியான நிலைக்கு கொண்டு வரமுடியும்.

பற்சிதைவுக்கான பிரத்தியேகக் காரணி

பற்களின் மேற்பகுதியில் உண்டாகும் கோடுகள் மற்றும் குழிகள் போன்ற மேற்பரப்பு (**Deep pits & Fissures**) இவை பற்களின் வளர்ச்சியின் போது உண்டாகக் கூடிய பலவீனங்களாகையால் பல்லின் சக்தி குறைவடைந்து சிதைவுறுவதற்கு மிக ஏதுவான காரணியாகிறது.

இனிப்புணவுகளுடன் தொடர்புடைய காலம்

அடிக்கடி அல்லது ஒரு முறைக்கு மேல் இனிப்புணவு உட்கொள்ளலால் பற்சிதைவுறும் வீதம் அதிகரிக்கின்றது.

பற்களுக்கு தீமை விளைவிக்கும் உணவுகள்

சப்புக்கொட்டி உண்ணும் இனிப்புவகை

ஒட்டும் தன்மையுள்ள இனிப்புகள்

இனிப்பான பானங்கள்

கேக் பிஸ்கட்

பற்களைப் பாதிக்கும் உணவு வகைகள் பற்றிய பின்வரும் காரணிகளை நன்கு அறிந்துகொள்ளுங்கள்

- இனிப்புசார் உணவு வகைகளை அறிந்துகொள்ளல்
  - சீனி, மிட்டாய், சொக்கலட், லொலிபோப், சீனிபோல, ஜுஜுப்ஸ்
  - ஐஸ் பக்கெட், ஐஸ்கிறீம், ஜெலி, ஜேம்
  - கேக், பிஸ்கட், இஸ்பன்சி, சீனிபணிஸ், கல் பணிஸ், கிம்புலா பணிஸ்
  - போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்ட மற்றும் இனிப்புப் பானங்கள்

- ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகள் மிக ஆபத்தானது
  - அதிக நேரம் பற்களில் ஒட்டும் தன்மையுள்ளவை
  - வாயினை கழுவியபின்பும் இலகுவாக அகற்ற முடியாதவை
  - இனிப்புத்தன்மை வாயினுள் உள்ள வரை அமிலத்தினை உண்டாக்குதல்
  - இதனால் கல்சியம் அகன்றுவிடும் நிலை உண்டாதல்

- இனிப்புத் தன்மை பற்களுக்கு மட்டுமல்ல ஏனைய நோய்களுக்கும் காரணியாக அமைதல்
  - குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதி நோய்கள் (உயர் குருதி அமுக்கம், இருதய நோய்கள்)
  - நீரிழிவு நோய்

பற்களுக்கு தீமை விளைவிக்கும் உணவுப் பழக்கங்கள்

C 6

பற்களுக்கு ஆபத்தினை விளைவிக்கும் உணவுப் பழக்கங்களை கீழ்க்காணும் காரணிகளைப் பயன்படுத்தி உரையாடவும்

- எவ்வேளையிலும் சீனியுடனான உணவுகளை வழங்கல்
- உறங்கும் வேளையில் இனிப்புப் பானங்களைக் கொடுத்தல்
- பால் மற்றும் மேலதிக உணவுப் பானங்களுக்கு சீனி சேர்த்தல்
- பால் அருந்துவதற்காக குழந்தைக்கு பால் போத்தல் அல்லது Feeding Cup போன்றனவற்றைப் பழக்குதல்
- ஆரம்பப் பாடசாலை அல்லது பாடசாலை இடைவெளி நேரத்திற்காக சீனியுடனான உணவு மற்றும் பானங்களைக் கொடுத்தல் (பிஸ்கட், கேக், இனிப்பு குளிர்பானங்கள்)

தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய முக்கிய காரணிகள்

பால்போத்தல் மற்றும் Feeding Cup போன்றனவற்றை பழக்கப்படுத்துவதால் வாயினுள் அதிக நேரம் இனிப்பு மற்றும் சீனியுடனான திரவ ஆகாரம் நிலைத்து நிற்கும். இதன் காரணமாக மிகுந்த நேரம் அமிலம் கூடிய ஓர் நிலை வாயினுள் ஏற்படும். இது கல்சியம் அகல்விற்கான ஏதுவான ஓர் சூழலாகும்.

நித்திரையின்போது இனிப்பு ஆகாரம் கொடுக்கும் நிலையில் உமிழ்நீர் விழுங்கல் குறைவாகையால் மற்றும் சுய உறிஞ்சல் குறைவடைவதாலும் இனிப்புணவு அதிக நேரம் வாயினுள் தங்கியிரக்கும்.

பற்சிதைவினை அறிந்துகொள்ளல்

வெள்ளைப் புள்ளிகள் தோன்றியிருத்தல்

கபில நிறப் புள்ளிகள் தோன்றியிருத்தல்

குழிகள் தோன்றியிருத்தல்

பற்கள் சிதைவடைந்தமையால் சீழ்கட்டிகள் தோன்றியிருத்தல்

பற்சிதைவைத் தெரிந்துகொள்ளும் முறையினை விளக்குக

ஆரம்பநிலையில் வெள்ளை, கபில நிற புள்ளிகள் தென்படல்

- ❒ வெள்ளைப் புள்ளிகள்
  - ❒ முன்னால் உள்ள பற்களின் முரசுடன் உள்ள படைகளிலே அநேகமாக உண்டாகும்
  - ❒ அறிந்துகொள்ள உதட்டினை தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும்
  - ❒ கடைவாய்ப் பற்களில் மெல்லும் பகுதிகளில் (குழிகள் மற்றும் கோடுகள் (Pits and fissures) பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கும்
- ❒ கபிலப் புள்ளிகள்
  - ❒ வெள்ளைப் புள்ளிகள் காலப்போக்கில் கபில நிறமாகும்
  - ❒ வெள்ளை-கபில புள்ளி நிலையில் உணர்வோ வலியோ இருக்கமாட்டாது

பற்களில் துவாரம் ஏற்படும் செய்முறையினை நோய் அறிகுறிகளுடன் விளக்குக.

- ❒ கல்சியம் மிளிரியில் இருந்து அகல்வதால் மிளிரியின் சக்தி குறைவடையும்
- ❒ சக்தி குறைந்த மிளிரி உடைந்து துவாரங்கள் உண்டாகும். இந்நிலையில் குளிர் மற்றும் வெப்ப நிலைகளில் உணர்வுகள் ஏற்படும்
- ❒ சிதைவு பல்லின் உட்பகுதியை நோக்கிப் போவதனால் (மச்சக்குழி) வலி உண்டாகும்.
- ❒ கிருமிகள் பல்லின் வேர் இருக்கும் பகுதியில் பரவுவதனால் பல்லுடன் இணைந்திருக்கும் முரசு வீக்கமும் கட்டிகளும் உண்டாகும்.

பற்சிதைவினைத் தவிர்க்க சரியான உணவுமுறை

C 8

பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கு சிறந்த உணவு வகைகள் உண்பதின் முக்கியத்துவத்தை பின்வரும் காரணிகளைக் கொண்டு உணர்ந்துகொள்ளுங்கள் (Diet Modification)

1. இனிப்பு உணவுக் கட்டுப்பாடு
   - i. இனிப்பு உணவு உட்கொள்ளும்
     - ❒ தடவைகள்
     - ❒ காலம்
     - ❒ அளவு என்பன குறைக்கப்பட வேண்டும்
   - ii. இனிப்பு உணவு உட்கொள்வதை பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு கட்டுப்படுத்தப்படல்
   - iii. குழந்தைக்கு இனிப்பு உணவு அறிமுகப்படுத்தலை முடிந்த அளவு தாமதித்தல்
   - iv. இனிப்பு உணவுகளுக்குப் பதிலாகப் பழங்களைச் சாப்பிடுதல்
2. மீண்டும் மீண்டும் இனிப்பு உணவுகளை உட்கொள்ளும் தடவைகளைக் குறைத்தல் (விசேடமாக மாவு சீனி கொண்ட உணவுகள்)
3. பற்களுக்கு சிறந்த உணவு வகைகள்
   - i. பழங்கள் - சாப்பாட்டிற்குப் பின் கூடியளவு பழங்களை உட்கொள்ளுங்கள்
   - ii. மரக்கறிகள் - புதிய உள்நாட்டு மரக்கறி வகைகள்
   - iii. பால் உணவு வகைகள் - வெண்ணெய், யோகட், தயிர் (சீனி இல்லாத)

அறிந்திருக்க வேண்டிய பிரதான விடயம்

பற்களுடன் இனிப்பு வகைகள் தொடர்புகொள்ளும் காலத்தைக் குறைப்பதற்கு இனிப்பை உட்கொண்டவுடன்வாயைக் கழுவவும்

பற்சிதைவைத் தடுக்கும் பக்றீரியா
கட்டுப்பாடு
அம்மா என்
பல்லைத்
துலக்குங்கள்
C 9

சரியான முறையில் பல் துலக்குவதின் மூலம் பக்றீரியாவை (மஞ்சட் காவி) எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் என்ற குறிப்புகளை விளக்கவும்

- ❒ குறைந்தது தினமும் 2 தடவைகளாவது பல் துலக்கவும்
- ❒ எந்த நாள் துவக்கம்? முதல் பல் தோன்றிய நாள் தொடக்கம்
- ❒ எதனால், பற்தூரிகையினால் - சரியான பற்தூரிகையின் இயல்புகளைத் தெரிந்துகொள்ளவும
- ❒ எதைப் பாவித்து? பற்பசையால் - புளோரைட் உள்ள பற்பசையைப் பாவிக்கவும்
- ❒ எந்த நேரம் ? பிரதான ஆகார வேளையின் பின் விசேடமாக இரவு உணவின் பின்

பற்தூரிகையையும் Model ஐயும் பாவித்து சரியான முறையில் பல் துலக்கும் முறையை விளக்கவும்

அறிந்திருக்க வேண்டிய பிரதான காரணிகள்

வயதிற்கேற்ப பல் துலக்கும் தூரிகையைத் தெரிவுசெய்தல்

பல் முளைத்த பின்னர் மெல்லிய அரும்புகளைக் கொண்ட பற்தூரிகையினால் பல்துலக்க ஆரம்பித்தல்

$1^{1}/_{2}$ - 2 வயது வரையிலான சிறார்களுக்கு சிறுவர்களுக்கான பற்தூரிகையினைப் பயன்படுத்தல்6-8 வயதாகும்போது வளர்ந்தவர்களுக்கான பற்தூரிகையை உபயோகித்தல்

பற்பசையைத் தெரிவுசெய்தல்

குடிக்கும் நீரில் புளோரைட்டினைச் சேர்த்தலானது பற்சிதைவைக் குறைக்கும் மிகவும் மலிவானதும் சிறந்ததுமான முறையாகும். ஆனால் இவ்வசதியில்லாவிடில் புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையைப் பாவித்தல் வெற்றிகரமான முறையாக அமையும்.

அறிவித்தல்: புளோரைட் செறிவுள்ள இடங்களில் வசிக்கும் சிறுவர்கள் புளோரைட் அடங்கிய பற்பசைகளைப் பாவிக்காமல் இருத்தல் அவர்கள் பல்வளர்ச்சியில் பிரச்சினைகள் புளோரோசிஸ் பற்களில் புளோரைட் செறிவடைதல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

நாளாந்தம் ஒருவருக்கு 0.05 முதல் 0.07 mg F/kg புளோரைட் தேவைப்படுகிறது

புளோரேசிஸ் பிரச்சினையைக் குறைப்பதற்கு:

- ❒ குழந்தைகள் (7வயதிற்குக் குறைவானவர்கள்) பாவனைக்கு குறைந்த புளோரைட் பற்பசைகளே (<600ppm) சிறந்ததாகும். இது குறிப்பாக (இது மேற்பார்வையின் கீழ் பாவிக்கப்படக் கூடியதாயிருப்பின்) புளோரைட் அதிகம் செறிவாக உள்ள பகுதிகளில் வாழும் (>0.08ppm) சிறுவர்களின் பற்சிதைவைக் குறைக்க வழிவகுக்கும்.
- ❒ குழந்தைகளுக்கு 1000ppm - 1500ppm அளவு புளேரைட் கொண்ட பற்பசைகள் உகந்ததாகும்
- ❒ ஒரு கடலையளவு பற்பசையே போதுமானதாகும்.
- ❒ மிகுதியை வெளியில் உமிழப் பழக்கவும்
- ❒ அதிகளவு நீரினால் கொப்பளிக்கப்படுதல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

பக்றீரியா பரவுவதைக் குறைத்தல்

குழந்தையின் கோப்பை
கரண்டிகளைவேறாக
வைப்போம்

குழந்தை பிறக்குமுன் குடும்பத்தில்
அனைவருக்கு சிறந்த வாய் சுகாதாரம்

C 10

குழந்தையுடன் நெருங்கி இருப்பவர்களிடமிருந்து பக்றீரியா பிள்ளைக்குத் தொற்றக்கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு என்பதைப்பற்றி குறிப்புகளை அறிந்து கொள்ளவும்

- பற்சிதைவுக்குக் காரணமான பக்றீரியாக்கள் பெரியவர்களிடமிருந்து குழந்தைக்குத் தொற்றலாம்

- அதனால் பக்றீரியா தொற்றுவதைக் குறைப்பதற்காக

  - தாயாகப் போகும் பெண்கள் தங்கள் வாய் சுகாதாரத்தை நல்ல நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

  - சகல கர்ப்பிணித் தாய்மாரும் தேவையான சிகிச்சையையும் அறிவுரைகளையும பெற்றுக்கொள்வதற்காகக் கட்டாயம் பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும்

  - குடும்பத்தில் அனைவரும் சிறந்த வாய் சுகாதாரத்தைப் பேணல் வேண்டும்

  - குழந்தையின் கரண்டி, கோப்பையை குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்கள் பாவிக்கக் கூடாது.

ஆரம்பநிலையைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிப்போம்

C 11

ஆரம்ப நிலையைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளிப்பதைக் குறித்து அறிந்து கொள்ளவும்.

- ஆரம்ப நோய் அறிகுறிகளைக் கண்டதும் வலிவரும்வரை காத்திருக்காமல் உடனடியாகச் சிகிச்சையையும் அறிவுறுத்தலையும் பெற்றுக் கொள்ளவும்
- ஆரம்ப அறிகுறிகள் (வெள்ளை அல்லது கபிலப் புள்ளி) தெரிந்தவுடன் சீராக்க முடியும்
- வசதிகள் இருக்கும் இடங்களில் புளோரைட் சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்
- தடுப்புமுறைகளைப் பற்றி கூடியளவு அவதானமாக இருந்தால் நோய் பரவுதலைத் தடுக்கலாம்
- வலி வரும் வரை இருந்தால் ஆரம்ப சிகிச்சை செய்ய முடியாது Complex சிகிச்சை பெறவேண்டி வரும்

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பற்களை மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாயினும் நல்ல வெளிச்சத்தில் பரீட்சித்து ஏதாவது வித்தியாசம் தெரியுமாயின் உடனடியாக பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வரும்படி ஊக்குவிக்கவும்

நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம்
C 12

கீழுள்ள காரணிகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நல்ல வாய் சுகாதாரத்தைப் பெற்று முழுக் குடும்பமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் உரையாடலில் பங்குபற்றவும்

- ❐ பல்தோன்றிய நாள் முதல் முறையாகப் பல் துலக்குதல்
- ❐ புளோரைட் உள்ள பற்பசையைப் பாவித்தல்
- ❐ பற்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள்
- ❐ 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பற்களைப் பரிசோதிக்கவும்