கர்ப்ப காலம், சிசுப் பருவம், ஆரம்ப குழந்தைப்பருவத்திற்கான வாய்ஆரோக்கிய மேம்பாடு

பொதுச்சுகாதார பணியாளர்களுக்கான கையேடு

குடும்ப சுகாதார பணியகம்
சுகாதார அமைச்சு
2012

இந்தக் கையேட்டின் நோக்கம்

இந்தக் கையேட்டின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுவது என்னவெனில், கர்ப்பிணிகளும், 3 வயதிலும் குறைந்த குழந்தைகளின் பெற்றோரும், பாதுகாவலரும் வாய்ச் சுகாதாரத்தை முன்னேற்றுதல் தொடர்பான அடிப்படை அறிவுடையவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதே. இக்கையேட்டை பற்களின் அசாதாரண நிலமைகளை இனங்கண்டு கொள்வதற்காகவும் உபயோகிக்கலாம்.

இது தொடர்பாக கீழ்வரும் செயற்பாடுகளை நிகழ்த்த வேண்டும்.

- வர்ணப்படங்களையும், அதனுடன் தொடர்பான உரையையும் (கையேட்டின் எதிர்ப்பக்கத்தில் உள்ளது) இயலுமான சந்தர்ப்பங்களிலே, மக்களுக்கு வாய்ச்சுகாதாரத் தகவல்களைத் தெரிவிக்கப் பயன்படுத்துங்கள். (உ+ம் - கர்ப்பிணிகள் சிகிச்சை நிலையங்கள், குழந்தைகள் நலன்புரி நிலையங்கள், நிறை பார்க்கும் நிலையங்கள், முன்பள்ளிகள், வீட்டுத் தரிசிப்புகள்) தரப்பட்ட சுவர்விளக்கப் படத்தை இதற்கான கற்றல் உபகரணமாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

- பெற்றோரும் பாதுகாவலரும் தமது குழந்தைகளின் பற்களை, ஒருமுறையேனும் உங்களின் முன்னே பரிசோதிக்க ஊக்குவியுங்கள். அவதானித்தவற்றை குழந்தைச் சுகாதார அபிவிருத்திப் பதிவேட்டிலே (CHDR) பொருத்தமான பகுதியில் பதியும்படி அறிவுறுத்துங்கள்.

- 12, 18 மாத வயதிலே குழந்தைகளின் பற்களைப் பரிசோதித்து அவதானித்தவற்றை CHDR ல் பதிய வேண்டும். சோதனையின் போது ஏதாவது அசாதாரணங்களைக் கண்டுபிடித்தால், அவர்களை பற்சிகிச்சைக்கும், ஆலோசனைக்கும் (refer) குறித்தனுப்ப வேண்டும்.

வாய் சம்பந்தமான நோய்கள் பற்றிய முக்கிய தகவல்கள்

வாய் சம்பந்தமான நோய்கள் உணவுப் பழக்கங்களுடனும், சுகாதார செயற்பாடுகளுடனும் தொடர்புடையனவாக இருப்பதால், இவை மக்களிடையே பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்களாலும், தரமற்ற சுகாதார செயற்பாடுகளாலும் பற்சூத்தை, முரசுநோய் போன்ற பொதுவான பல்நோய்களை உருவாக்குகின்ற வாழிடத்திற்குரிய பக்ரீரியாக்கள், வாயினுள் தேவையின்றி வளரும் ஆரோக்கியமான உணவுகளும், முறையான சுகாதார நடைமுறைகளும் பக்ரீரியாக்களின் எண்ணிக்கையை பழைய நிலைக்கு கொண்டுவருவதுடன் இந்த நோய்களையும் (கிருமித்தொற்றை) குணப்படுத்தும்.

எனவே ஆரோக்கியமான உணவுகளும், முறையான வாய்ச்சுகாதார செயற்பாடுகளும் வாய்சம்பந்தமான நோய்கள் உருவாவதைத் தடுப்பதோடு மட்டுமன்றி, ஏற்கனவே உருவாகியுள்ள அந்த நோய்களை, எந்த நிலையிலாயினும் தடுத்து நிறுத்தும். இருந்துங்கூட இழைய அழிவுகள் ஏற்கனவே நிகழ்ந்திருந்தால், சிகிச்சை அவசியமானதாக இருக்கக்கூடும்.

வாய்சம்பந்தமான நோய்களை ஆரம்ப நிலைகளிலே கண்டறிந்தால், சாதாரண சிகிச்சைகள் மூலம் இலகுவாக குணப்படுத்த முடியும். இறுதி நிலைகளிலே சிகிச்சையானது சிக்கலானதாகவும், செலவுமிக்கதாகவும் இருப்பதுடன் பழுதடைந்த இழையங்களையும் மீளப் பெற முடியாது.

இனிப்புக்களையும் பணிஸ், பிஸ்கட்டுகள் போன்ற ஒட்டுந்தன்மையான மாப்பொருள் உணவுகளையும் அடிக்கடி உள்ளெடுத்தலும், புறக்கணிக்கப்பட்ட வாய்ச் சுகாதாரமும் வாய்வழி நோய்கள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. இதனால் கர்ப்ப காலம், சிசுப்பருவம், ஆரம்ப சிறார்ப் பருவம் என்பன வாய்வழி நோய்களுக்கு மிகவும் ஆபத்தான காலங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளுக்கு பழக்கப்படுதலும், சிறந்த வாய்ச்சுகாதார பழக்கங்களும் (பல் துலக்கல்), குறித்த காலத்திலான பற்பரிசோதனைகளுமே (கண்டறியப்பட்ட அசாதாரணங்களுக்கு முறையான சிகிச்சை பெறப்படுகின்ற) முறையான வாய்ச்சுகாதாரத்தைப் பேணும் முக்கிய வழிமுறைகளாகும்.

படம் 1 – கர்ப்பகாலத்தால் தூண்டப்பட்ட முரசு அழற்சி

படம் 2 – முறையான பல் துலக்கும் ஒழுங்கு

<u>எப்படித் துலக்குவது?</u>

- முரசு விளிம்பில் இருந்து பல்லின் கடிக்கும் மேற்பரப்பை நோக்கி
- பல்லின் அனைத்து மேற் பரப்புக்களும் உள்ளடங்கலாக (உட்பக்க, வெளிப்பக்க, கடிக்கும் மேற்பரப்புகள்) தாடையின் ஒருபக்க மூலையிலிருந்து, மறு மூலைக்கு
- மேல்த் தாடையும், கீழ்த்தாடையும் தனித்தனியாக
- பல் துலக்கியதும் நாக்கைச் சுத்தப்படுத்தவும்.

<u>விசேடமான பகுதிகள்</u>

- பின்பற்கள், முன்பற்களின் உட்பகுதி
- முரசு விளிம்புகள்

கர்ப்ப காலத்தில் வாய் ஆரோக்கியம்

கர்ப்ப காலத்தில் சிறந்த வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது ஏன் முக்கியமானது?

- கர்ப்ப காலத்தில் பல்நோய்களால் உருவாகும் சிக்கல்களைக் குறைக்க
- சிறுவர்களிடையே பற்சூத்தை அபாயத்தைக் குறைக்க (தீய பக்ரீரியாக்கள், தாயிடமிருந்து பிறந்த சிசுவுக்கு தொற்றும் அபாயத்தை குறைப்பதால்)

கர்ப்பிணிகள் வாய் நோய்களுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளவர்களாக இருப்பது ஏன்?

- ஹோர்மோன்களில் ஏற்படும் மாற்றம் காரணமாக, முரசு நோய்களால் (குருதி வெளியேறுகின்ற வீங்கிய முரசுகள்) தாக்கப்பட வாய்ப்புண்டு. (படம்1)
- வாந்தி / குமட்டல், மசக்கை, விசேடமாக அமில/இனிப்பு உணவை அடிக்கடி உள்ளெடுத்தல் என்பன பல் மினிரியை அரிப்படையச் செய்துவிடும். (வாயினுள் அமிலச் சூழலை ஏற்படுத்துவதன் மூலம்)
- அடிக்கடி உண்பதாலும், பல்துலக்குவதிலுள்ள சிரமத்தாலும், பற்களுக்கிடையே உணவு தேக்கமடைவதாலும் பல் நோய்கள் துரிதமாக உருவாகும்.

அபாயத்தை எப்படிக் குறைத்துக் கொள்வது?

- நிறையுணவை உண்பதோடு அமில/ இனிப்பு உணவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள்,
- முடியுமான வேளைகளில் உணவை உண்ட பின் சிறிதளவு நீரை அருந்துவதுடன், வாந்தி / குமட்டலின் பின் வாயைக் கழுவுங்கள்.
- தினமும் இரு தடவைகளாவது (காலை, இரவு நித்திரைக்கு முன்) புளோரைட் உள்ள பற்பசையால் முறையாக துலக்குங்கள் (படம் 2). காலையில் சிரமமாயின், பல்துலக்க சௌகரியமான நேரமொன்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- பல் மருத்துவரிடம் கட்டாய பற்பரிசோதனை செய்து, அவர் விதந்துரைத்த சிகிச்சை முறைகளையும் ஆலோசனைகளையும் கடைப்பிடியுங்கள்.

நினைவில் வைத்திருங்கள்

- கர்ப்ப காலத்தில் கல்சியமானது, பல் பலவீனம் அடையும் வகையில் அகற்றப்படுவது இல்லை.
- கர்ப்ப காலத்திலே பற்சிகிச்சையானது ஒப்பீட்டளவில் பாதுகாப்பானது. எனவே தாய்மார் இதுபற்றி தேவையற்ற பயங்கொள்ளத் தேவையில்லை.

படம் 3 – முதற் பல் முளைத்தல்

படம் 4 – பாற்பற்கள் முளைத்தல், பற்களுக்கிடையிலான இடைவெளியைக் கவனிக்கவும்

பல் முளைத்தல்

எப்போது?

- முதற் பாற்பல் 6-12 மாதவயதில் (வழமையாக 9 மாத வயதளவில்) முளைக்கும். 30 மாதவயதிலே, அனைத்து (20) பாற்பற்களும் முழுமையாக முளைத்து விடும்.
- 12 மாதவயதின் பின்னரும் பற்கள் தோன்றாவிட்டால், பல் சம்பந்தமான அறிவுரைகளைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

எந்தத் தொடர் ஒழுங்கில்?

- பல் முளைக்கும் தொடர் ஒழுங்கானது வேறுபடக்கூடியது. வழமையாக கீழ் முன்வரிசைப் பற்கள் முதலில் தோன்றும் (படம் 3).
- அடுத்து, மேல் முன்வரிசைப் பற்கள் தோன்றி பின் மீதிப்பற்கள் முன்வரிசையிலிருந்து பின்வரிசைவரை படிப்படியாக முளைக்கும்.

இதனுடன் தொடர்பான வேறு தகவல்கள் எவை?

- பற்கள் முளைக்கும் காலத்தில் குழந்தைக்கு மெல்லிய காய்ச்சல் வரக்கூடும். அது நீண்ட காலத்திற்கு தொடர்ந்திருந்தால், மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- இக்காலத்தில் குழந்தை பலவித பொருட்களை வாயினுள் வைக்கும். அவை பாதுகாப்பானவை; சுத்தமானவை என உறுதிசெய்யுங்கள்.
- பல் முளைக்கும் போது பற்களுக்கிடையே இடைவெளிகள் இருப்பது சாதாரணமானது (படம் 4). இவை எல்லாப் பற்களும் முளைத்தபின் குறைவடையும்.
- குழந்தையால் பற்களில்லாமல்கூட அரைத் திண்ம ஆகாரங்களை உண்ண முடியும். எனவே ஆகார ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் வலியுறுத்தப்படவேண்டும்.
- அரிதாக, சில குழந்தைகளுக்கு பிறக்கும்போதே பற்கள் இருக்கக்கூடும். இது தாய்ப்பாலூட்டலில் அசௌகரியத்தைக் கொடுப்பதோடு, இந்தப் பற்கள் ஆடுமாயின், கழன்று சுவாசப் பாதையை அடைக்கக் கூடும். எனவே அண்மையிலுள்ள பல்வைத்திய நிபுணர் நிலையத்திற்கு ஆலோசனை பெற (refer) குறித்தனுப்புங்கள்.

படம் 5 - குழந்தையின் பற்களைப் பரிசோதித்தல்

உதடுகளை விலக்கி, மேல்முன்பக்கப்பற்களின் முரசு விளிம்புகளைப் பரிசோதிக்கவும். வாயை நன்கு திறந்து, பின்பக்கப் பற்களின் கடிக்கும் மேற்பரப்புக்களைப் பரிசோதிக்கவும்.

படம் 6
பல்மேற்பரப்பிலுள்ள வெண்ணிற / மண்ணிறப் புள்ளிகள் ஆரம்ப பற்சூத்தையைக் குறிக்கும்.

படம் 7
சிவந்த, வீங்கிய முரசுகள், படிவுகள் சேர்ந்திருத்தல், முரசிலிருந்து இரத்தம்வருதல் (பல்துலக்கும்போது) என்பன பற்கள் சரியாகச் சுத்தம் செய்யப்படவில்லை என்பதைக் குறிக்கும்.

வாய்ச்சுகாதாரத்தைப் பேணல்

- பற்சூத்தையானது, குழந்தைகளிடையே பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற வாய் சம்பந்தமான நோயாகும். இது பிரதானமாக உணவிலுள்ள 'சீனி'யினாலே உருவாகின்றது.
- புளோரைட்டானது, பற்களை வலிமையாக்குவதுடன், பற்சூத்தையையும் தடுக்கும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட புளோரைட் பற்பசைப் பாவனையானது, பல் மேற்பரப்பிற்கு சரியான அளவிலான புளோரைட்டை வழங்கும்.
- பற்சூத்தையானது, ஆரம்பத்திலே எந்தவித அசௌகரியத்தையும் தராது. பற்பரிசோதனையின் போது கண்ணால் காணக்கூடிய மாற்றங்களால் மாத்திரமே அவை கண்டுபிடிக்கப்படலாம்.

எனவே சிறந்த வாய்ச்சுகாதாரத்தைப் பேண, பின்வரும் 3 அடிப்படைப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

1. ***சிறுவயது முதல் ஆரோக்கியமான உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்***
    - பழங்கள், மரக்கறிகள், தானியங்கள் என்பவற்றை உணவில் முடியுமான வரை சேருங்கள்.
    - இனிப்புகள், இனிப்பான உணவுகள், பணிஸ், பிஸ்கட் போன்ற ஒட்டுந்தன்மையான மாப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்
    - குழந்தையின் உணவிற்கும் பானங்களிற்கும் சீனி சேர்க்காதீர்கள்
    - இனிப்பு உணவுகளின் பின்னர் நீரைப் பருகக் கொடுங்கள்
2. **முறையாக பல்துலக்கப் பழக்குங்கள்** (அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)
3. **குழந்தையின் பற்களை ஒழுங்காகச் சோதியுங்கள்.**

எதை அவதானிக்க வேண்டும்? எவ்வளவு கால இடைவெளியில்?

- பல்துலக்கும்போது, கிழமைக்கு ஒரு தடவை அனைத்துப் பற்களையும் முரசுகளையும் பரிசோதியுங்கள் (படம் 5).

ஏதாவது மாற்றத்தை கண்டறிந்தால், என்ன செய்யவேண்டும்? (படம் 6&7)

- புளோரைட்டுள்ள பற்பசை சிறிதளவைப் பாவித்து, தொடர்ந்து முறையாகப் பல்துலக்குவதால் நோயானது கட்டுப்படுத்தப்படும்.
- ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருந்தால், பற்சுகாதார ஆலோசனையையும் சிகிச்சையையும் பெறுங்கள்,

படம் 5 – குழந்தையின் பற்களைத் துலக்குதல்

புடம் 9 - சரியான அளவிலான பற்பசை

ஆரம்பத்தில்

3 வயதளவில்

பல்துலக்குதல்

எப்போது தொடங்க வேண்டும்? எதைக் கொண்டு?

- பற்கள் முளைத்தவுடனேயே பல்துலக்க தொடங்க வேண்டும். ஆனால் முரசுகளும் நாக்கும் அதற்கு முன்பிருந்தே சுத்தமான ஈரத்துணியால் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- பல் முளைக்கையில், பற்தூரிகையைப் பயன்படுத்த முடியாதவாறு, குழந்தை மிகவும் சிறியதாயிருந்தால் சுத்தமான துணித்துண்டைப் பயன்படுத்தலாம்.
- 4 ற்கும் மேலான பற்கள் காணப்படின், குழந்தைகளிற்கான பற்தூரிகையைப் பயன்படுத்துவது கட்டாயமானதாகும்.
- குழந்தை 12 மாத வயதை அடைந்தவுடன், புளோரைட்டுள்ள பற்பசையைப் பயன்படுத்துவது கட்டாயமாகும். ஒரு வயதிலும் சிறிய குழந்தைக்கு மிகவும் குறைந்தளவு (மெல்லிய படலம்) பற்பசையுடன் ஆரம்பித்து, 3 வயதில் பயற்றம் விதையளவு பற்பசைக்கு படிப்படியாக அதிகரிக்கவும் (படம் 9).

எவ்வாறு பல் துலக்குவது?

- குழந்தை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது (குளிக்கும் நேரம் விரும்பத்தக்கது) பல் துலக்குவதை ஒரு விளையாட்டாக அறிமுகப்படுத்துங்கள் (படம் 8).
- குழந்தை வளரும்போது காலையிலும் இரவில் நித்திரைக்கு முன்பாகவும் தினமும் இருதடவைகள் பல் துலக்குவது கட்டாயமாகும்.
- ஒவ்வொரு பல்லினதும் அனைத்து மேற்பரப்புக்களையும் துலக்கும் வகையில் ஒழுங்காக பல் துலக்கவும், (படம் 2)
- குழந்தைக்கு தானாகவே பல்துலக்க முடியுமாயிருந்தாலும், 8 வயது வரை பெற்றோர் கண்காணிப்பது முக்கியமாகும். குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு பல் துலக்குவதால் குழந்தையும் பல்துலக்க ஊக்கம் பெறும்.

நினைவில் வைத்திருங்கள்

புளோரைட் பற்பசையானது, சரியான முறையில் பாவிக்கப்படும்வரை தான் குழந்தைகளுக்கு உகந்ததாகும். எனவே பாதுகாப்பிற்காக,

- சிறிதளவு பற்பசையையே பாவியுங்கள் (படம் 9)
- குழந்தை பல்துலக்குவதை பெற்றோர் கண்காணிக்க வேண்டும்
- சிறுவயதிலிருந்தே மேலதிக பற்பசையைத் துப்புவதற்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள்
- அதை சிறுபிள்ளைகள் அணுகமுடியாதவாறு வையுங்கள்

படம் 10 - பற்சூத்தை - ஆரம்ப நிலை

படம் 11 - ஆரம்ப பற்சூத்தை மேலும் முன்னேறாது தடுத்தல்

சிகிச்சைக்கு முன்

வெற்றிகரமான
சிகிச்சையின் பின்

பற்சூத்தை - ஆரம்ப நிலை

எப்படி அறிந்து கொள்வது?

- மங்கலான, வெண்ணிறப் புள்ளிகளை அவதானியுங்கள். அனேகமாக இவை முரசு விளிம்புகளுக்கு அருகே காணப்படும். இந்நிலையில் பல்மேற்பரப்பானது இன்னும் பாதிக்கப்படாதிருக்கும் (படம் 10).
- ஆரோக்கியமான பற்கள் சற்று மஞ்சல் வெள்ளை நிறமாகவும், பிரகாசமான மேற்பரப்புடனும் இருக்கும்.

இதை உருவாக்குவது எது?

- இனிப்புக்கள், இனிப்புணவுகள், பிஸ்கட், பணிஸ் போன்ற ஒட்டும் தன்மையான மாப்பொருள் உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுதல்
- சரியாகப் பல்துலக்காமையால் வாயினுள் உணவு மீதிகள் தங்குதல்

வாயிலுள்ள பற்றீரியாக்கள் 'இனிப்புக்களை' அமிலங்களாக மாற்றும். இது பல் மிளிரியில் கனியுப்புக் கரைதலை ஏற்படுத்தி, பற்சூத்தையை உருவாக்கும்.

எப்படி சிகிச்சை அளிப்பது?

- இயலுமானவரை சீனியையும் இனிப்புக்களையும் கொடுப்பதைக் குறைக்கவும். இனிப்புக்களை உண்டபின், சிறிதளவு நீரைக் கொடுக்கவும்.
- தினமும் இருதடகள் புளோரைட்டுள்ள சிறிதளவு பற்பசையால் துலக்கவும். (ஆரம்பப் பற்சூத்தையுள்ள இடங்களை முறையாகத் துலக்குவதை உறுதிசெய்யுமாறு)

இந்த எளிய சிகிச்சை முறைகளைப் பின்பற்றுவதால், பற்சூத்தையானது குழிகள் உருவாகும் நிலைக்கு முன்னேறாது என்பது உறுதியாகும் (படம் 12). ஆனால் அவை மேலும் தீவிரமடையின் பல்மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

இந்த முயற்சி வெற்றியளித்தால்

- வெண்ணிற, மங்கலான புள்ளிகள் அதன் பளபளப்பை மீளப் பெறும். சிலவேளை இந்த இடங்கள் மண்ணிறமாக மாறக்கூடும் (படம் 11).
- பளபளப்பான பல்மேற்பரப்பானது பல் பாதுகாப்பாக இருப்பதைக் குறிக்கும்.

நினைவில் வைத்திருங்கள்

சிலவேளை, பற்சிகிச்சையை அளிப்பதற்கு குழந்தை மிகவும் சிறியதாக இருக்கலாம். இதன்போது முறையான பல்துலக்கலும் சீனி, இனிப்புக்களை கட்டுப்படுத்தலும் மாத்திரமே சிகிச்சையாகும். எனவே இது தொடர்பான பெற்றோரினதும் பாதுகாவலரினதும் பொறுப்பானது வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்.

படம் 12 – பற்சூத்தை – பற்குழி உருவாதல்

படம் 13 – பற்சூத்தை - தீவிர நிலை

பற்சூத்தை - இறுதி நிலை

எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

- இந்நிலையில் பல்மேற்பரப்பு பழுதடைந்து, குழிகள் உண்டாகியிருக்கும் (படம் 12).

இதை ஏற்படுத்துவது எது?

- நோயை ஆரம்ப நிலையில் கட்டுப்படுத்த போதிய நடவடிக்கை எடுக்காமை
- *சீனி*/இனிப்புக்களை அடிக்கடி உண்ணுதலும் (பக்கம் 5) சரியாகப் பல் துலக்காமையும்

எப்படிச் சிகிச்சையளிப்பது ?

- *தினமும்* இரு தடவைகள், *சிறிதளவு* புளோரைட்டுள்ள பற்பசையால் பல் துலக்குங்கள். (பற்சூத்தையுள்ள இடங்களில் விசேட கவனமெடுத்து)
- குழந்தையின் உணவிற்கோ, பானங்களிற்கோ *சீனி* சேர்ப்பதை நிறுத்துங்கள். இனிப்புக்களையும், இனிப்பான ஒட்டும் தன்மையான மாப்பொருள் உணவுகளையும் குறைப்பது இன்றியமையாதது.
- புளோரைட்டு *சிகிச்சைக்கும்*, தேவையான பற்களை அடைக்கவும், அருகிலுள்ள பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு (refer) குறித்தனுப்புங்கள்.

இந்த எளிய *சிகிச்சை* முறைகளைப் பின்பற்றுவதால், பற்சூத்தையானது *தீவிர* நிலைக்கு முன்னேறாது என்பது உறுதியாகும்.

***சிகிச்சை* வெற்றிகரமானதாக இருந்தால்,**

- மண்ணிற, மந்தமான பகுதிகள் அதன் பிரகாசத்தை மீளப் பெறும்.
- பழுதடைந்த பற்பகுதிகள் மீள உருவாகாது. ஆனால், பளபளப்பான மேற்பரப்புகள் பல்லானது பாதுகாப்பாக இருப்பதை குறிப்பதோடு, நோய் முன்னேறாது இருக்கின்றது என்பதையும் உறுதிப்படுத்தும்.

நினைவில் வைத்திருங்கள்

பாற்பற்களை அகற்றுவதால், நிரந்தர பற்களின் முறையான ஒழுங்கமைப்பு பாதிக்கப்படும். எனவே அது சிபார்சு செய்யப்படுவதில்லை. ஆனால், பிள்ளைக்கு அடிக்கடி கிருமித்தொற்று (வலி, வீக்கம்) ஏற்பட்டால், அவற்றை அகற்றுவது அவசியமாகும்.

மிகச்சிறந்த வாய்ச்சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான உத்திகள்

கர்ப்ப காலம்

- நீரையுணவைப் பேணுங்கள்
- இனிப்புக்களையும் அமில உணவுகளையும் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு சாப்பாடு/சிற்றுண்டிக்குப் பின்னரும், இயலுமானவரை சிறிதளவு நீரை உள்ளெடுங்கள்.
- ஒருநாளைக்கு இருதடவை புளோரைட்டுள்ள பற்பசையால் பல்துலக்குங்கள்.
- பல் வைத்தியரிடம் கட்டாய பற்பரிசோதனை செய்து பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆலோசனையையும் சிகிச்சையையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சிசுப்பருவமும், ஆரம்ப குழந்தைப்பருவமும்

சிறுவயது முதல் ஆரோக்கியமான உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்

- பழங்கள், மரக்கறிகள், தானியங்கள் என்பனவற்றை உணவில் முடியுமானவரை சேருங்கள்
- இனிப்புகள், இனிப்பான உணவுகள், பனிஸ், பிஸ்கட் போன்ற ஒட்டுந்தன்மையான மாப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்
- குழந்தையின் உணவிற்கும், பானங்களிற்கும் சீனி சேர்க்காதீர்கள்
- இனிப்பு உணவுகளின் பின்னர் நீரைப் பருகக் கொடுங்கள்

குழந்தையின் பற்களை சரியான முறையில் துலக்குங்கள்

- முதற் பல் முளைத்த நாளிலிருந்து தினமும் இரு தடவைகள் பல் துலக்குங்கள்
- வாயிலே 4 பற்கள் முளைத்ததும் பற்தூரிகையைப் பயன்படுத்துவது கட்டாயமானதாகும்
- 12 மாத வயதின் பின் புளோரைட் கொண்ட பற்பசையை சிறிய அளவில் (மெல்லிய படலம்) பாவிப்பது கட்டாயமாகும்

குழந்தையின் பற்களை ஒழுங்காகச் சோதியுங்கள்

- கிழமைக்கு ஒரு தடவை, குழந்தையின் பற்களில் வெள்ளை அல்லது மண்ணிறப் புள்ளிகள் காணப்படுகின்றனவா எனச் சோதியுங்கள்
- இவ்வாறான புள்ளிகளை நீங்கள் கண்டால், பல்மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்