



Zonal Education Office



RDHS - Batticaloa

# “பற்காதாரம் ஒரு பொதுச் சுகாதாரமாகும்”



Partnership between  
RDHS, ZDE & MERLIN  
on  
Oral Health



**merlin**

medical relief lasting health care

Digitized by Noolaham Foundation  
noolaham.org | noolaham.org



## உங்கள் பிள்ளையின் பற்களைப் பராமரிக்கும் முறைகள்

- ❖ எப்பொழுதும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்னரும், காலை உணவுக்குப் பின்னரும், பல் துலக்க வேண்டும்.
- ❖ குறைந்தது 8 நிமிடமாவது சரியான முறையில் பல் துலக்கவும்.
- ❖ எப்பொழுதும் புளோரைட் அடங்கியுள்ள பற்பசையினைப் பாவிக்கவும்.
- ❖ பற்காரிகை வாங்கும்போது சிறிய தலை கொண்ட, மெல்லிய தும்புகளாகக் கொண்ட பற்காரிகையைத் தெரிவு செய்யவும்.
- ❖ இனிப்புப் பண்டங்களை சாப்பிடுவதை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது பிரதான உணவுக்குப் பின்னர் மட்டும் உண்பது விரும்பத்தக்கது.

## வாய்ச் சுகாதாரம் எனப்படுவது யாது ?

வாய்ச் சுகாதாரம் ஒரு நபரை பேச, சாப்பிட மற்றும் நோயில்லாமல் அசௌகரியம் இல்லாமல் அல்லது தயக்கமில்லாமல் சமூகத்துடன் வாழவைக்கக் கூடிய அத்துடன் முக அழகைப் பேணக் கூடிய ஒன்றாகும். வாழ்க்கையின் தரத்தோடு ஒன்றிய வாய்ச் சுகாதாரம் அடிப்படைச் சுகாதாரமாகும். இது மனிதனின் உடல் நிலையை பாதிக்கக் கூடிய ஒன்றாகும்.



வாய்ச் சுகாதாரமானது ஆரோக்கியமான பற்களுக்கு அப்பாற்பட்டதாகும். அது சுகாதாரமான முரசு, வாய்க் குழியிலுள்ள ஏனைய பாகங்கள், அரைப்பதற்கு உதவும் தசைகள், அன்னம், நாக்கு, உதடுகள், உமிழ் நீர்ச்சுரப்பிகள் என்பவையும் நோயில்லாமல் இருப்பதைக் குறிக்கும்.

**வீற்றமின்களும்  
கலிப்புக்களும் அடங்கிய  
உணவுகளை உண்ணவும்**



## ஏன் வாய்ச் சுகாதாரம் முக்கியம் ?

- ❖ மோசமான வாய்ச் சுகாதாரம் சிறுவர்களுடைய திறமையில் பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடியது. அதுமட்டுமல்ல அவர்களுடைய பிற்கால வாழ்விலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது.
- ❖ மோசமான வாய்ச் சுகாதாரத்தையுடைய சிறுவர்கள் சிறந்த வாய்ச் சுகாதாரத்தைக் கொண்டவர்களிலும் பார்க்க 12 மடங்கு பாடசாலைக்கு வராமை, உற்சாகமின்மை போன்றவற்றைக் காட்டுகிறார்கள்.
- ❖ 50 மில்லியனுக்கும் அதிகமான பாடசாலை மணித்தியாலங்களை இந்த மாணவர்கள் வாயிலுள்ள நோய் காரணமாக இழக்கின்றனர்.
- ❖ வாய்ச் சுகாதாரத்திற்கு பற்கூத்தையும், முரசு வியாதியும் பிரதானமாக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

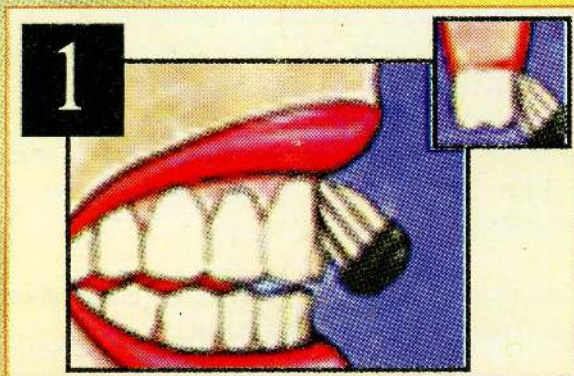


இனப்பூம் பண்டங்களை  
சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கிடையில்  
சாப்பிட வேண்டாம்.

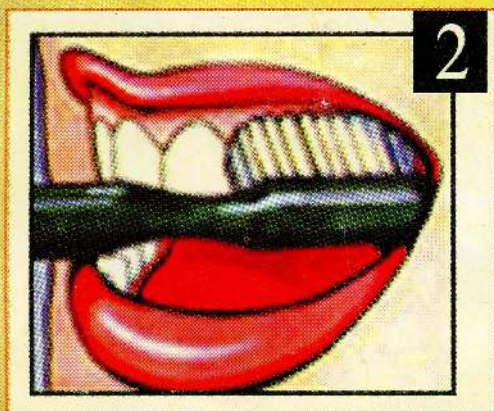


## பல் துலக்கும் முறை (Brushing Technique)

பல் துலக்குவதற்காக பல்வைத்தியர்களால் பிரதானமாக 11 முறைகள் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளன. இம்முறைகள் ஒவ்வொன்றும் குறிப்பிட்ட ஒரு நிலைமைக்குப் பொருத்தமானதாக அவை சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் அனைவருக்கும் பொதுவான ஒரு முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.



1. பல்லும் முரசும் சந்திக்கும் கோட்டின் வழியே பற்காரிகையை 45°இல் வைக்கவும். பல்லின் மேற்பரப்பையும் முரசின் ஓரத்தையும் தொட்டவாறு தூரிகை வைக்கப்படல் வேண்டும்.



2. பின்னர் மெதுவாக முரசையோ, பற்களையோ சேதப்படுத்தாத வண்ணம் 2 - 3 பற்களை தூரிகை தொடுமாறு முன்பின்னாக சுழற்றி அசைப்பதன் மூலம் பல்துலக்கவும். இவ்வாறே அடுத்த 2 - 3 பற்களுக்கும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.





3. இதே 45° கோணத்தில் வைத்தவாறே உட்புற மேற்பற்களின் பரப்புக்களையும் முரசையும் பல் துலக்க வேண்டும்.



4. மேற்பக்க முன்பற்களின் உட்புறங்களையும் கீழ்ப்பக்க முன்பக்க உட்புறங்களையும் பற்கூரிகையின் நுணியை அவற்றின் மேல் வைத்து சுழற்றி வெளிப்புறமாக இழுப்பதன் மூலம் பல்துலக்க வேண்டும்.



5. பற்களின் அரைக்கும் மேற் பரப்புக்களை சுத்தம் செய்ய பற்கூரிகையின் தும்புகளை அவற்றின்மேல் வைத்து சுழற்றி வெளிப்புறமாக இழுப்பதன் மூலம் பல்துலக்க வேண்டும்.

இது போன்றே எமது நாக்கின் மேலும் பற் கூரிகையை வைத்து சுத்தம் செய்வதும் அவசியமாகும்.



# பொதுவான பல் நோய்கள்

1. பற்குத்தை (Dental Caries)
2. பல் முரசு வீக்கம் (Gingivitis)

## 1. பற்குத்தை

பற்குத்தை என்றால் :

நாம் உண்ணும் உணவுகளும். இனிப்புப் பண்டங்களும் உட்கொண்ட பின் சரியான முறையில் பற்சுத்தம் செய்யப் படாவிடின் பற்களைச் சுற்றியும் அடியிலும் சேர்ந்து காணப்படும்.

வாயில் இருக்கும் பக்ரீரியாக்கள் இவ்வுணவுப் பாகங்களைத் தமக்கு உணவாக்கும் போது நடைபெறும் தாக்கங்களால் சில மென்னமில்லங்கள் உருவாகும்.

இந்த மென்னமில்லங்கள் பல்மீளிறியில் உள்ள கல்சியத்தை கரைப்பதால் பல்மீளிரி படிப்படியாக சிதைய ஆரம்பிக்கும் இதனையே பற்குத்தை என்கிறோம்.

ஆரம்பத்தில் உரிய சிகிச்சையளிக்கப்படாத பற்குத்தை பற்களின் சிதைவுகளுக்கும் அழிவிற்கும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

## 2. பல்முரசு வீக்கம்

நோயின் அறிகுறிகள் :

1. முரசு சிவப்பு நிறமாதல்
2. முரசு வீங்கிக் காணப்படல்
3. முரசிலிருந்து குருதி கசிதல்
4. துர்நாற்றம் ஏற்படல்
5. முரசு கீழ் இறங்குதல்



## கவனிக்கவும்

நல்ல வாய்ச் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களும் பற்சிகிச்சை பெறுதலும் வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

## வாய்ப்புற்று நோய்

இலங்கையில் வயது முதிர்ந்தோரை அதிகளவு பாதிக்கும் புற்று நோய் வாயில் தான் ஏற்படுகின்றது.

ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் வாய்ப் புற்று நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

## வாய்ப் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும் சில காரணிகள் :

1. வெற்றிலை பாவித்தல் - புகையிலை பாக்கு என்பவற்றில் புற்று நோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய பதார்த்தங்கள் இருப்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
2. புகைத்தல் - சிகரெட், பீடி, சுருட்டு புகைத்தல்.
3. மதுபானம் அருந்துதல்.
4. மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான வாய்ப்புண்.
5. போசாக்குக் குறைபாடு - இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு.
6. அதிக மிளகாய், மிளகாய்த்தூள் பாவித்தல்.

## வாய்ப்புற்று நோய் தடுக்கப்படக்கூடியது.

மேலுள்ள காரணிகளைத் தவிர்த்து வாய்ப் புற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறலாம்.



51/10/2020

## ஒரு சிறந்து புன்னகைக்கு பேணப்பட வேண்டிய 5 சீரிய அம்சங்கள்

1. அளவான தலையையும் மென்மையான தும்புகளையும் கொண்ட பந்தூரிகையையும் புள்ளரைட் அடங்கிய பற்பசையையும் பாவிக்கவும்.
2. ஆரோக்கியமான பற்களையும் முரசையும் பேணுவதற்கு ஒரு நாளைக்கு இரு தடைவகள் நன்றாகப் பல் துலக்கவும்.
3. இனிப்புப் பதார்த்தங்களைக் குறைத்துக் கொள்வதுடன் அவற்றுக்குப் பதிலாக விற்றயின்களும், கனியுப்புக்களும் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதால் பற்கள் மஞ்சள் நிறமாதலையும் அவற்றில் காவியபடிதலையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
4. பழைய பந்தூரிகைகள் உங்களின் பற்களுக்கும் முரசுக்கும் ஊறு விளைவிக்காமல் பல்வைத்தியர்களின் சிபாரிசுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை உங்கள் பந்தூரிகையை மாற்றிக் கொள்ளவும்.
5. 6 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது பல் வைத்தியரிடம் சென்று உங்கள் பற்களை பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள்.