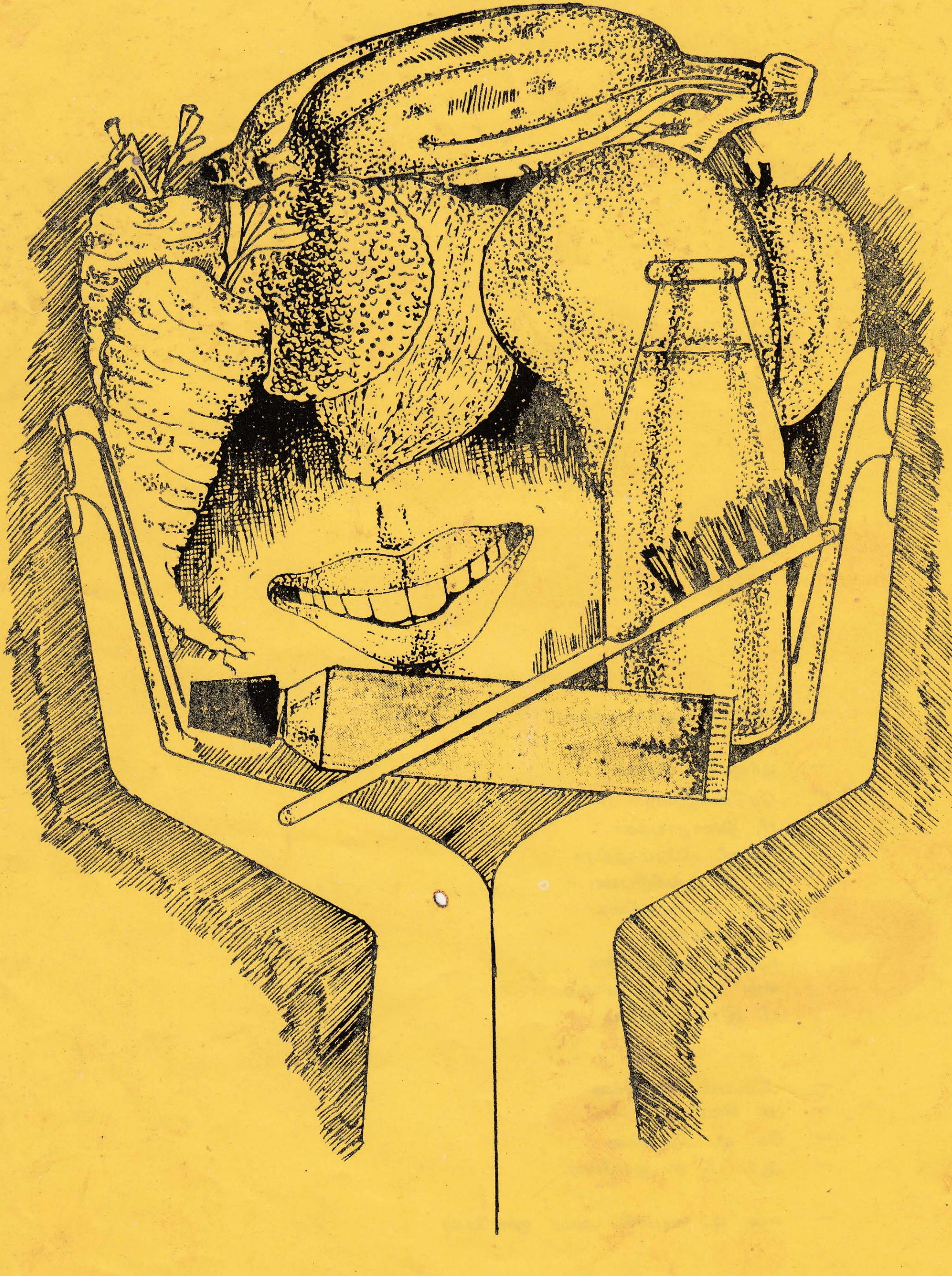
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பற்சுகாதாரம்



121205

ஆசிரியர் கல்விப் பாடநெறி

எழுத்தாளர் — சந்திரா ஹெமமாத்தகம

பாடப் பதிப்பாசிரியர் — பூர்ணு த சில்வா
— செனெஹெலதா பீ. சேனுனுயக்க
பீ. திஸாநாயக்கா
பீ. வீ. பிரேமசந்திரா
ஏ. ஜீ. டிங்கிரிபண்டா
எச். எம். ஜயதிலக
வீ. அமரசிங்க
டப்ளியூ. அபேசிங்க
எம். எச். எம். யாகூத்
பீ. இராஜரத்தினம்

தளக்கோலம் — பி.டீ.எம். ராஜபக்ஷ
— ஏ. சிவராஜா

மேற்பார்வை — கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ
— ஆர். பீ. ஏ. ஜயசேகர

பணிப்பு — எஸ். டி. லயனல். அமர குணசேகர

பற்சுகாதாரம்

தொலைக் கல்வித் துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	1212
பற்சுகாதாரம்	121205

உள்ளடக்கம் பக்கம்

0.0 அறிமுகம் 3
1.0 நோக்கங்கள் 4
2.0 முற்சோதனை 4

பகுதி I

3.0 பல் வகைகளும் பற்சுகாதாரத்தைப் பேணலும் 5

பகுதி II

4.0 பற்சிதைவு 15

பகுதி III

5.0 பற்சுற்று நோய்கள் 20

பகுதி IV

6.0 பற்சுகாதார வேலைத்திட்டத்தைப் பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தல் 24
7.0 பொழிப்பு 28
8.0 பிற்சோதனை 28
9.0 ஒப்படை 29
10.0 விடைகள் 29

© 1991 தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
முதற் பதிப்பு 1 : 2

0.0 அறிமுகம்

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்காக நாம் நமது சுகாதாரத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியமானதாகும். இதற்காக, எமது உடலின் சகல உறுப்புக்களையும் சிறப்பாகத் தொழிற்படக்கூடிய நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவு உரிய விதத்தில் சமிபாடைய வேண்டுமெனின், அவ்வுணவு வாய்க்குழியினுள் ஓரளவு சமிபாடடைய வேண்டும். இவ்வாறுகச் சமிபாடடைவதற்கு வாயினுள்ள பற்களே பிரதானமாக உதவுகின்றன. பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம், வாய்ச்சுகாதாரத்தைப் பேணக்கூடிய முறைகள் என்பனபற்றிய விளக்கத்தை நீங்கள் இம் மொடியூலின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மக்கள் அனைவருக்கும் அத்தியாவசியமான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் முதன்முதலாக வீட்டிலேயே கற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றது. வீட்டில் கிடைக்கப் பெற்ற பழக்க வழக்கங்களையும் அனுபவங்களையும் மேலும் மெருகூட்டிக் கொள்வதற்குப் பாடசாலை உதவி புரிகின்றது. இப் பருவத்தில் மாணவனுக்குக் கிடைக்கும் அறிவு, பழக்கவழக்கங்கள், அனுபவங்கள் போன்றவை சுகமாக வாழ்வதற்கு அவனுக்கு உதவுகின்றன. பற் சுகாதாரம் இங்கு மிக முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. பெருந்தொகையான, பாடசாலை மாணுக்கர்கள் வாய்நோய்களினுல் அவதியுறுகின்றமை வைத்தியப் பரிசோதனைகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளமை இதன் முக்கியத்துவத்தைத் தெளிவாகக் காட்டுவதாக உள்ளது.

சேவை வசதிகளை விசாரிப்பதன் மூலம் மாத்திரம் இந்த நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள இயலாது என்பது அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

நோய்கள் தோன்றுவதற்கும் அவை நிலவுவதற்கும் ஏதுவாக அமையும் காரணிகளுள் பெரும்பாலானவை சுற்றுடல் தொடர்பானவை அல்ல எனினும், அவை தனியாட்களின் சுகாதாரத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்புடையவை என்றும் அறியப்பட்டுள்ளது. பல் நோய்கள் தோன்றுவதில் இவை பெரும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. எனவே வாய் நோய்களையும் பல் நோய்களையும் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக, அவை தோன்றுவதற்கு ஏதுவாக அமையும் உகப்பற்ற பழக்க வழக்கங்களை ஆய்ந்து அறிந்து சரியான வழிகாட்டல் மூலம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

பாடசாலையை மையமாகக் கொண்ட பற் சுகாதார வேலைத்திட்டம் ஒன்று நடைமுறைப்படுத்துவது அத்தியாவசியமாக அமைவதற்கான காரணிகள் பின்வருமாறு:

* சிறுவர்கள் நெகிழும் தன்மை உடையவர்களாதலால் (Flexibility) அவர்களிடத்தில் நற் சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துவது இலகுவானதாகக் காணப்படுகின்றமை.
* சிறு பராயத்திலேயே, தேவையான அறிவுறுத்தல்களையும் பற்சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் பற்களைப் பாதுகாத்தல் என்பதற்கான அடிப்படையைப் பாடசாலைகளில் ஏற்படுத்த முடிகின்றமை.
* சமூகத்திற்குச் செய்திகளைப் பரிவர்த்தனை செய்வதற்கான சிறந்த நிலையம் பாடசாலையாகக் காணப்படுகின்றமை.

1.0 நோக்கங்கள்

இந்த மொடியூலைக் கற்பதன் மூலம் பின்வரும் நோக்கங்களை நிறைவுசெய்து கொள்ள முடியும் என எதிர் பார்க்கப்படுகின்றது.

- ★ பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையே சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை விருத்தி செய்வதற்குத் தேவையான அறிவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- ★ பல் நோய்களுக்கு ஏதுவாக அமையும் காரணிகளையும், அந்நோய்களைத் தவிர்த்து கொள்ளும் முறைகளையும் பற்றி அறிவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- ★ பற்சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை விருத்தி செய்தலும், வாய்நோய்களைத் தவிர்ந்து கொள்வதற்கேற்ற சரியான மனப்பாங்குகள். திறன்கள் ஆகியவற்றைக் கட்டியெழுப்புதலும்
- ★ மாணவரிடையே நிலவும் பற்கோளாறுகளை இனங்கண்டு, அவற்றுக்கு வேண்டிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்காக உரிய சுகாதார நிறுவனங்களுக்கு அவர்களை முகப்படுத்துதல்.

2.0 முற்சோதனை

உங்களது அறிவை சோதித்துக் கொள்வதற்காகப் பின்வரும் வினுக் களுக்கு விடையளிக்க.

இனி நாம் பற்சுகாதாரம் தொடர்பாக நீங்கள் பெற்றுள்ள அறிவையும் சில அனுபவங்களையும் சோதிப்போம். அதற்காகப் பின்வரும் வாக்கியங்களை வாசித்துச் சரியாயின் (√) எனவும் பிழையஆயின் (×) எனவும் எதிரேயுள்ள கூட்டுக்குள் குறிக்க.

1. குழந்தை பிறந்த பின்னரே பற்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. ☐
2. பற்களின் வளர்ச்சிக்காகக் கல்சியம் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ☐
3. இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுத் துணிக்கைகள் பற்களின் அயலில் காணப்படுவதான பற்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்க மாட்டாது. ☐

உங்களுடைய விடைகளை, இந்த மொடியூலின் 10.0 ஆம் தலைப்பின் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சரியான விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

4. பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் மிக முக்கியமானதாகும். ☐

5. பாடசாலைப் பற்சுகாதாரங்களின் (Clinic) மூலம் பிள்ளைகளின் பற்களைச் சோதித்துக் கொள்ள முடியும். ☐

பகுதி I

3.0 பல் வகைகளும் பற் சுகாதாரத்தைப் பேணலும்

இனி நாம் பல்வகைகளையும் பல்லின் அமைப்பையும் கவனிப்போம். உணவை மெல்லுவதற்காக மாத்திரமன்றி கதைப்பதற்கும் வசீகரமான தோற்றத்தைப் பெறுவதற்கும் பற்கள் முக்கியமாக அமைகின்றன. இவ் விடயங்களை மாணவரிடம் வினவி, அவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொண்டதன் பின்னர், பற்சுகாதாரம் தொடர்பான பாடத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

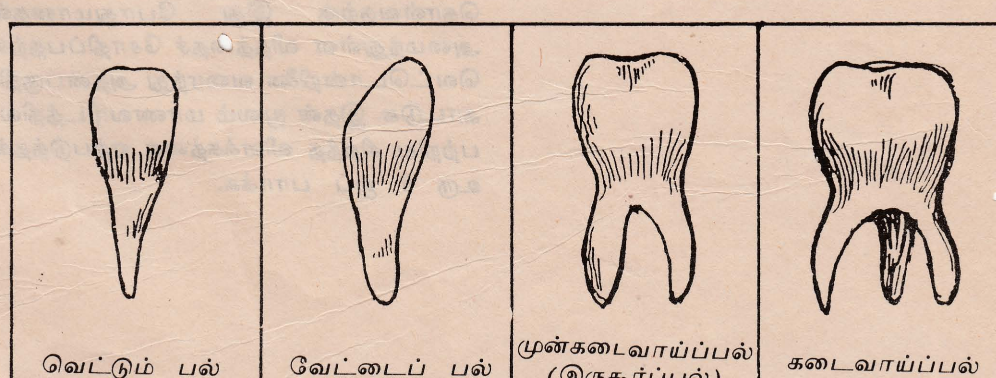
பல்வகைகள்

முதன்முதலாகப் பல் வகைகள் பற்றி நீங்கள் கதைக்கலாம். பற்களின் விதத்துக்கு ஏற்ப, அவை நான்கு வகைகளாக வகுக்கப்பட்டுள்ளன என்பதையும்

அவை,

1. வெட்டும் பற்கள்
2. வேட்டைப் பற்கள்
3. முன் கடை வாய்ப்பற்கள் (இரு கூர்ப்பற்கள்)
4. கடை வாய்ப்பற்கள்

ஆகியனவாகும் என்பதையும் குறிப்பிடுக. கீழே தரப்பட்டுள்ளவற்றைப் போன்ற பொருத்தமான 1, 2, 3, 4 வரிப்படங்கள் மூலம்இவற்றைக் காட்டி விளக்க வைக்கலாம்.



உரு 1 உரு 2 உரு 3 உரு 4

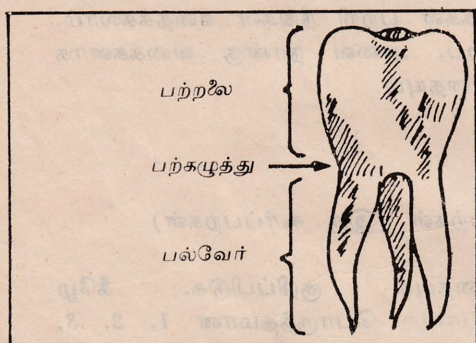
கீழே தரப்பட்டுள்ள குறிப்புக்களின் மூலம் மேலதிக விபரங்கள் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.

வெட்டும் பற்கள் - உச்சி அதாவது தலை அகலமாயும் கூர்மையாயும் அமைந்துள்ள இப்பற்கள் உணவை உடைப்பதற்காக வாயின் முன்பகுதியில் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான எட்டுப்பற்கள் உள்ளன. (மேற்றாடையில் நான்கு, கீழ்த்தாடையில் நான்கு வேட்டைப் பற்கள் - இவை மேற்றாடையிலும் கீழ்த்தாடையிலும் வெட்டும் பற்களின் இரு மருங்கிலும் அமைந்துள்ள வலிமை மிக்க நான்கு பற்களாகும். இறைச்சி போன்ற கடினமான உணவுப் பொருட்களைக் கிழிப்பதற்கு இவை உதவுகின்றன.

முன்கடைவாய்ப்பற்கள் (இருகூர்ப்பற்கள்)
இப்பற்கள் இரு உச்சிகளைக் கொண்டவை. இவை உணவைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்க உதவுகின்றன. இவ்வாறான எட்டுப் பற்கள் காணப்படுகின்றன.

கடைவாய்ப் பற்கள் - இவை உணவை அரைப்பதற்கு உதவுகின்றன. நான்கு அல்லது ஐந்து உச்சிகளைக் கொண்ட இப்பற்கள் மற்றைய சகல வகைப்பற்களையும் விட வலிமை மிக்கவையாகும். இவ்வகையைச் சேர்ந்த பன்னிரண்டு பற்கள் உள்ளன.

பல்லின் அமைப்பு



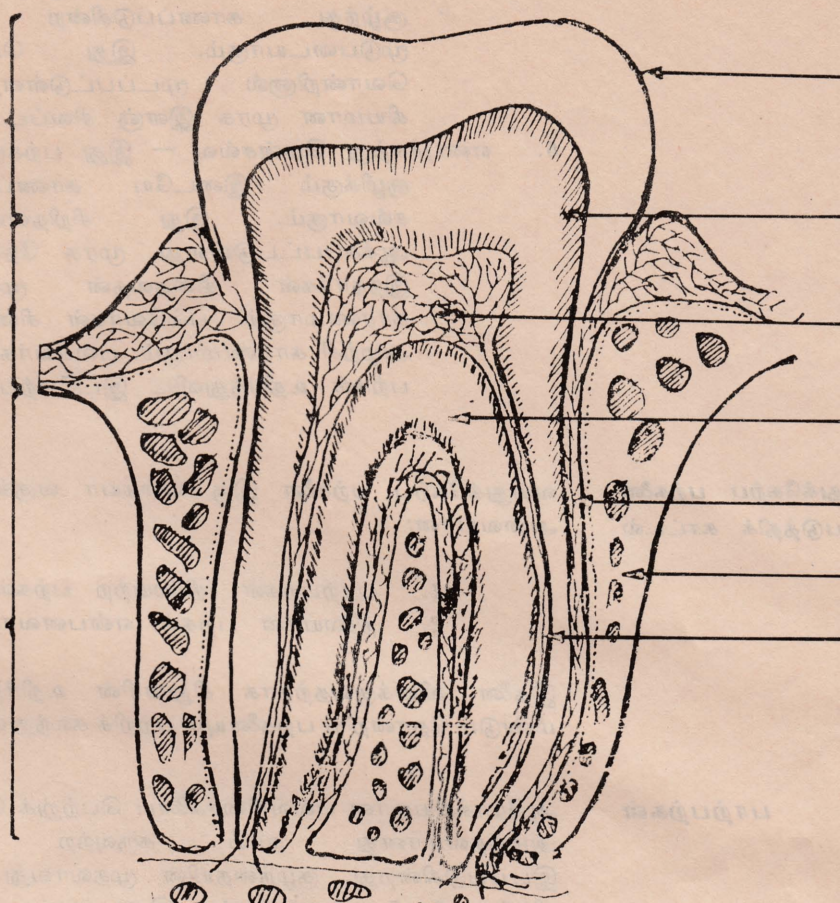
உரு 5

அடுத்ததாக, பல்லொன்றினை அதன் தன்மைக்கு அமைய இரண்டு பகுதிகளாக வகுக் முடியும் என்பதைப் பின்வரும் விதத்தில் விளக்குக. உரு 5 ஐப் பார்க்க.

1. பற்றலை - முரசுக்கு மேல் அமைந்துள்ள பகுதியாகும் என்பதையும்
2. பலவேர் - இது முரசினுள் தாடையெலும்புடன் இணைந்துள்ள பகுதியாகும் என்பதையும் விளக்குக. பற்றலையும் பல் வேரும் இணையும் இடம் அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப பற்கழுத்து என அழைக்கப்படுகின்றமையை விளக்குக.

பற்களின் புறத்தோற்றத்துக்கு அமையவே அவை வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பல் தொடர்பாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு இது போதுமானதல்ல. எனவே, பல் அமைந்துள்ள விதத்தைச் சோதிப்பதற்காக, பல்லின் நெடுக்கு வெட்டொன்றினை வரைந்து அதன்பகுதிகளுக்குப் பெயரிட்டுக் காட்டுக. இதன் மூலம் மாணவரிடத்தில் பல்லின் கட்டமைப்பு பற்றிய சிறந்த விளக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். உரு 6 ஐப் பார்க்க.

பல்லின் நெடுக்கு வெட்டொன்றினைக் கற்றல்



உரு 6

பல்லொன்றினை நீளப்பாடாக வெட்டிப் பெற்ற முகப்புப் பகுதி அதன் நீள் வெட்டு என அழைக்கப்படுகின்றது என்பதையும் அதில் பல்வேறு பகுதிகள் காணப்படுகின்றன என்பதையும் விளக்குக. இதற்காக இங்கு தரப்பட்டுள்ள விளக்கப்படத்தை (உரு 6) பயன்படுத்துக. மாணவர்க்கு இவ் விளக்கப்படத்தை வரைந்துகொள்ள இடமளித்துப் பின்வரும் சிறு குறிப்பையும் வழங்குக.

1. மிளிரி — பற்றலையை மூடிக் காணப்படும் வலிமைமிக்க என்பு சார்ந்த பிரகாசமான பொருளாகும். இது உடலில் காணப்படும் வலிமை மிக்க ஒரு படையாகும்.

2. பன்முதல் — பல்லின் பெரும் பகுதி பன்முதல் எனப்படும் என்பு சார்ந்த பொருளினாலேயே ஆக்கப் பட்டுள்ளது.

3. பன்மச்சை — எல்லாப் பற்களினுள்ளும் காணப்படும் மையக்குழியினுள் அதாவது மச்சையினுள் நரம்புகளும் குருதிக்கலன்களும் அமைந்துள்ளன. இந் நரம்புகள் காணப்படும் பகுதிவரைக்கும் பல் சிதைவுறுவதே பெரும்பாலான சந்தர்ப் பங்களிற் பல்லவி தோன்றுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

4. பற் சீமெந்து — இது பல்லின் வேரை மூடியபடி காணப்படும் என்புசார்ந்த பொருளாகும்.
5. முரசு — பல்லும் தடையெலும்பும் இணையும் இடத்தைச் சூழ்ந்து காணப்படுகின்ற தசையாலான மூடுபடையாகும். இது மெல்லிய சவ்வொன்றினால் மூடப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான முரசு இளஞ் சிவப்பு நிறமானது.
6. என்புச்சுற்று மென்சவ்வு — இது பற்களுக்கும் என்புக் குழிக்கும் இடையே காணப்படும் மென் சவ்வாகும். இது சிறிதளவு நாரினால் ஆக்கப்பட்டடுள்ளது. முரசு நோய்களின்போது இந்நார்கள் சிதைவதன் மூலம் அழற்சி காரணமாகும். பல்வேர்கள் சிதைவதன் மூலம் அழற்சி காரணமாகும். பல்வேர்கள் இழக்கமுற்று பற்கள் உதிர்ந்துவிட இடமேற்படுகின்றது.

வயதுக்கேற்ப பற்களை வகைப்படுத்திக் காட்டல்

வயதுக்கேற்ப பற்களை இரு வகையா வகுக்கலாம் அவையான:

1. பாற்பற்கள் (நிலையற்ற பற்கள்)
2. நிலையான பற்கள் என்பனவாகும்.

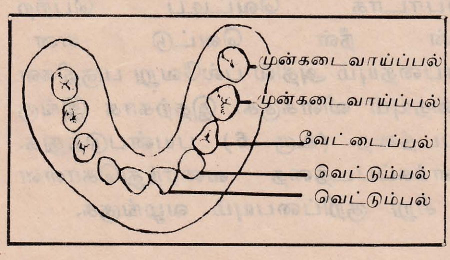
இதனை விளக்குவதற்காக சிறுவரின் உதிர்ந்த பற்களையும் மீண்டும் தோன்றிய பற்களையும் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.

பாற்பற்கள்

ஆரோக்கியமான பல்வரிசைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான அடித்தளமானது தாய் கருவுற்ற காலத்திலேயே இடப்படுகின்றது. குழந்தையின் முதலாவது பல் குழந்தை பிறந்து 6, 7 மாதங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்திலேயே வெளிப்படுகின்றது. 2 - 21/2 வருட வயதில் 20 பாற்பற்கள் தோன்றுகின்றன. இப்பற்களைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதைக் குறிப்பிடுக.

வெட்டும் பற்கள் - 8 (மேல், கீழ்த்தாடைகளில்)
வேட்டைப் பற்கள் - 4 (” ”)
முன்கடைவாய்ப்பற்கள் - 8 (” ”)

கீழ்த்தாடையில் பாற்பற்கள் அமைந்துள்ள விதம்



உரு 7

பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்லும் காலத்திலே இப்பற்கள் உதிர ஆரம்பிக்கின்றன. பொதுவாகப் பாற்பற்கள் 6 வயதில் உதிர ஆரம்பிக்கின்றன. நிலையான பற்கள் அதன் பின்னரே தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. இதனை மாணவர்களின் அனுபவங்கள் மூலம் நீங்கள் விளக்க முடியும். பின்னர் பாற்பற்கள் முதன்முதலாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும் காலத்தையும் அவை உதிரும் காலம் என்பன தொடர்பான மேலதிக விளக்கத்தைப் பின்வரும் அட்டவணையின் மூலம் அளிக்கலாம்.

கீழ்த்தாடை	தோன்றும் காலம் வயது - மாதம்	உதிரும் காலம் வயது - மாதம்
மத்திய வெட்டும் பற்கள்	06	06
பக்க வெட்டும் பற்கள்	07	07
வேட்டைப் பற்கள்	16	91/2
முதலாவது முன் கடைவாய்ப்பற்கள்	12	10
இரண்டாவது முன்கடைவாய்ப் பற்கள்	20	11
மத்திய வெட்டும் பற்கள்	71/2	71/2
பக்க வெட்டும் பற்கள்	09	09
வேட்டைப் பற்கள்	18	111/2
முதலாவது முன்கடைவாய்ப் பற்கள்	14	101/2
இரண்டாவது முன்கடைவாய்ப் பற்கள்	24	101/2

அட்டவணை 1

பாற்பற்கள் மிக விரைவில் உதிர்ந்து விடுகின்றமையால் பெற்ருேர் அப்பற்களின்பால் அதிக கவனஞ்செலுத்துவதில்லை. எனினும் சிறு பராயத்திலிருந்தே பற்களைப் பாதுகாத்தல் அவசியமாகும். பற்களைப் பிடுங்கி அகற்றுவதன் காரணமாக அல்லது அவை சிதைவுறுவதன் காரணமாக பல்வேறு கோளாறுகளுக்கு ஆளாக இடமேற்படக்கூடும். எனவே பாற்பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியமானதாகும். இது சிறுபராயந்தொட்டே ஏற்படுத்த வேண்டிய ஒரு நற்பழக்கமாகும்.

எனவே, பாடசாலைக்குச் செல்லும் வயதைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளிடத்தில் பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது தொடர்பான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துவது, ஆசிரியர்களின் கடமைகளுள் ஒன்ருகின்றது என்பது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும் அல்லவா? இவ்விடயம் தொடர்பாக நீங்கள் ஆற்றக்கூடிய முக்கிய கருமம் ஒன்றுள்ளது. பற்கோளாறுகளைக் கொண்ட சிறுவர்களைச் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு முகப்படுத்துவதே அக் கருமமாகும். அது மட்டுமன்றி பற்சிகிச்சை நிலையங்களினுல் ஆற்றப்படும் சேவைகள் பற்றி உணர்ந்து கொள்ளுவதற்காக வேண்டி மாணவரை அச்சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லவும் முடியும்.

நிலையான பற்கள் — பாற்பற்கள் உதிர்ந்த பின்னர் நிலையான பற்கள் தோன்றுகின்றன. நிலையான பற்கள் 32 ஆகும். நிலையான பற்கள் தோன்றும் காலம் பற்றி விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையை ஆய்க. இம் முப்பத்திரண்டு பற்களும் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு தாடையிலும் 4 வெட்டும் பற்களும் 2 வேட்டைப் பற்களும் 4 முன்கடைவாய்ப் பற்களும் 6 கடைவாய்ப் பற்களும் காணப்படுகின்றது. கடைவாய்ப்பற்கள் பாற்பற்களுக்குப் பதிலாகத் தோன்றும் பற்களின் எண்ணிக்கையுள் அடங்கமாட்டா.

செவ்வைபார்த்தல் 1

தரப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களின்படி, பயிற்சியைச் செவ்வை பார்க்க.

இடதுபுறத்தே தரப்பட்டுள்ள சொற்களுக்குப் பொருத்தமான கூற்றுக்குரிய இலக்கத்தை வலது புறத்திலிருந்து தெரிவு செய்து மத்தியிலுள்ள வெறுங்கூட்டினுள் எழுதுக.

1. வெட்டும் பற்கள்	☐	1. உணவைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்குவதற்கு உதவுகின்றன.
2. முன் கடைவாய்ப் பற்கள்	☐	2. உணவை நறுக்குவதற்காகப் பயன்படுகின்றன
3. கடைவாய்ப் பற்கள்	☐	3. உணவைக் கிழிப்பதற்காகப் பயன்படுகின்றன.
4. வேட்டைப் பற்கள்	☐	4. உணவை அரைப்பதற்கு உதவுகின்றன.

உங்களது விடைகளை இந்த மொடியூலின் 11.0 ஆம் தலைப்பின் கீழ்த் தரப்பட்டுள்ள சரியான விடைகளுடன் ஒப் பிடுக.

பற் சுகாதாரத்தைப் பேணல்

பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளல், அவற்றைப் போசித்தல், அவற்றுக்கு வலுவூட்டல் என்பனவே பற் சுகாதாரம் என அழைக்கப்படுகின்றது. இயற்கையாகவே தோன்றும் இப் பற்களைப் பேணிப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

பற்களுக்குப் போதியளவு போசணை கிடைக்கப்பெறுமை, பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திராமை, பற்களுக்குச் சேதம் விளைவிக்கக்கூடியவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றமை, பற்சுகாதாரத்தைப் பேணுவது தொடர்பான பெரும்பாலான பற்கோளாறுகளுக்கு ஏதுவாக அமைகின்றன.

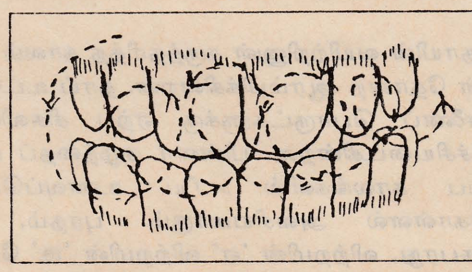
12 வருட வயதுப் பருவத்திற் கூடச் சிலரின் பற்கள் சிதைவடைய ஆரம்பிக்கக்கூடும். எனவே ஒழுங்கான விதத்தில் பற்சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் செல்வதோடு, பற் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் வேண்டும்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள அ, ஆ, இ, ஈ, உ ஆகிய பந்திகளை வாசித்து அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் பொருத்தமான தலையங்கங்களைச் சமர்ப்பிக்க.

அ. பற்றீரியப் படையை அகற்றுவதன் மூலம் பற்கள் சிதைவடைவடைவதைப் பெருமளவுக்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். பற்றூரிகையைப் பயன்படுத்துவதே இதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாகும். பற்துலக்கு பொருளொன்றைப் பயன்படுத்துவதாயின் மிக நன்று. பற்களை உரிய விதத்தில் துலக்குவதன் மூலம் பற்களுக்கு இடையே தேங்கி நின்று பற்கள் சிதைவுறுவதற்கு ஏதுவாக அமையக் கூடிய பற்றீரியாக்களை அகற்ற முடியும். இந்தப் பற்றீரியப் படையை அகற்றுவதன் மூலம் பற்சிதைவைத் தடுத்துக் கொள்ள முடியும். பற்கள் சரியான விதத்தில் துலக்கப்படுகின்றனவா என்பதன்பால் வளர்ந்தோர் கூடிய கவனஞ்செலுத்துதல் அவசியமாகும். இது தொடர்பான செயன்முறைப் பயிற்சியை நீங்கள் வகுப்பில் வழங்க முடியும்.

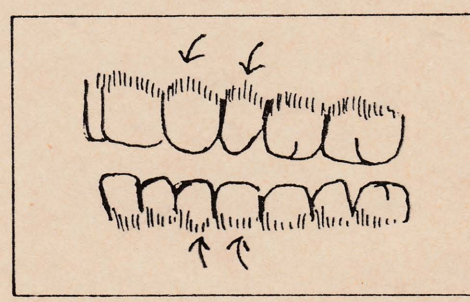
பற்களைத் துலக்குவதற்குப் பொருத்தமான ஒரு முறையால் பின்வரும் முறையை மாணவர்க்கு விளக்குக.

* முற்புறப்பற்கள் —	வட்டவடிவில் துலக்குதல் வேண்டும்.
* மேற்றுடைப்பற்கள் —	மேலிருந்து கீழ்நோக்கித் துலக்குக.
* கீழ்த்தாடைப் பற்கள் —	கீழிருந்து மேல்நோக்கித் துலக்குக.
* மேல், கீழ்த்தாடை — களில் இருமருங்கிலும் உள்ள பற்களின் உச்சிகள்	மிகக் கவனமாக இருபுறமாகவும் தூரிகையைச் செலுத்தித் துலக்குக.
* முற்பக்கப் பற்களின் — உச்சிகள்	தூரிகையை இருபுறமாகவும் செலுத்தித் துலக்குக.
* தூரிகைகளைப் பற்களுக் — கிடையே பிரயோகிக்கையில்	பற்களுக்கிடையேயுள்ள பகுதிகளும் நார்களால் துலக்கப்படும் விதத்தில் மிகக் கவனமாகத் தூரிகையைக் கையாளவேண்டும்.



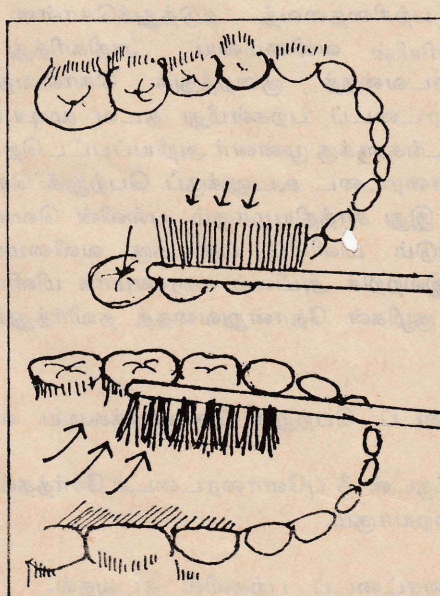
உரு 9

முற்பற்களை வட்டவடிவத்தில் துலக்குக.



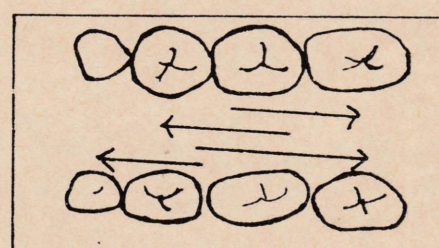
உரு 10

மேற்றுடையிலும், கீழ்த்தாடையிலும் உள்ள பற்கள் மேலிருந்து கீழ் நோக்கியும், கீழிருந்து மேல் நோக்கியும் துலக்குக.



உரு 11

மேல், கீழ்த்தாடைகளின் இரு பக்கங்களிலும் உள்ள பக்கங்களிலும் உள்ள பற்களின் உச்சிகள் தூரிகையை இருபுறமாகவும் செலுத்தித் துலக்குக.



உரு 12

முற்பக்கப் பற்களின் உச்சிகள் தூரிகையை இருபுறமாகவும் செலுத்தித் துலக்குக.

இன்று பிரபல்யமடைந்திருக்கும் பல்துலக்கும் முறை "ரோல்" முறையாகும். (Roll Technique)

ஒவ்வொரு வேளை உணவின் பின்வரும் பற்களைத் துலக்கி வாயைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். பல் துலக்குவதற்கு மிகப் பொருத்தமான பொருள் பற்றூரிகையாகும். பற்களுக்கிடையே காணப்படும் பசையை விரல்களால் துலக்கி அகற்ற முடியாது. எனவே, விரலைவிடத் தூரிகையே மிகப் பொருத்தமானதாகும். பல் துலக்கும்போது முரசையும் துலக்குதல் வேண்டும். முரசு தடிப்பாகக் காணப்படின் பற்களின் உறுதி அதிகரிக்கும். எனவே முரசைப் பிடித்து விடுவதற்காக வேண்டித் தமது விரல்களால் முரசை மேலிருந்து கீழாக ஊன்றித் தடவுதல் வேண்டும்.

ஆ. இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுப் பொருட்களை அடிக்கடி உண்பதன் மூலமும் அவ்வாறான உணவுப் பொருட்களை நீண்ட நேரம் வாயினுள் வைத்திருப்பதன் மூலமும் பற்கள் சிதைவடைகின்றன. இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுப் பொருட்கள் வாயினுள் இடப்படும் ஒவ்வொரு தடவையின் போது, பற்கள் சிதைவடைவதற்கான வாய்ப்பு அடங்கியுள்ள வெல்லத்தின் அளவைக் கட்டுடுப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் அடிக்கடி இனிப்புப் பண்டங்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

இ. சிசு தாயின் வயிற்றினுள் கருத்தரித்த காலம் தொட்டே பற்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. தாய் உட்கொள்ளும் போசணைப் பொருட்களுக்கு ஏற்ப சிசுவின் பற்கள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பின்னர் குழந்தைப் பருவத்தின் ஆரம்ப காலங்களில் உரிய உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளல் அவசியமாகும். புரதம், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் 'ஏ' விற்றமின் 'டீ' போன்றவை போதிய அளவுக்குக் கிடைக்கப்பெறல் வேண்டும்.

ஈ. புளோரைட்டு என்னும் இரசாயனப் பொருளின் மூலம் பற்சிதைவைத் தடுத்துக்கொள்ள முடியும். பல்மிளிரியின் வலிமையை அதிகரித்து பற்கள் சிதைவடைவதைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக ஃ புளோரைட்டைப் பற்கள்மீது தடவ முடியும் என்பது பல வருடங்களுக்கு முன்னர் அறியப்பட்டதொன்றாகும். ஃ புளோரைட்டை உடலுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலமும் இது சாத்தியமாகும். பல்லின் வெளிப்புறத்தே காணப்படும் மிளிரிப் படைக்கு வலிமைமட்டுவதன் மூலம், இலற்றிக் அமிலம் காரணமாக மிளிரி கரைந்து பல்லில் குழிகள் தோன்றுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

ஃபுளோரைட்டைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வழிகள்

1. பருகும் நீருடன் ஃ புளோரைட்டைச் சேர்த்தல் இவற்றுள் ஒரு முறையாகும்.

2. ஃபுளோரைட்டைப் பற்களில் தடவுதல்.
   (i) பல் வைத்தியரொருவரை அல்லது பல்தாதி ஒருவரைக் கொண்டு பற்களின் மீது ஃபுளோரைட்டைத் தடவிக்கொள்ளல்
   (ii) பற்திலக்கு பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்து பல் துலக்குதல்.

(iii) நீருடன் கலந்து அந்நீரினுல் வாயைக் கழுவிக் கொள்ளல் போன்ற முறைகளால் பற்களின் மீது ஃ புளோரைட்டு தடவிக்கொள்ள முடியும். பற்களின் மேற்பரப்பில் காணப்படும் மிளிரிப்படையின்மீது இப் புளோரைட்டுப் படிந்து, அதன் மூலம் மிளிரி வலிமை பெறுவதன் காரணமாகப் பற்சிதைவு தவிர்க்கப்படுகின்றது.

சிதைவடைந்த பல்மிளிரி மீண்டும் வளர்ச்சியடைவதற்கு உதவுகின்றது என்றும் அறியப்பட்டுள்ளது.
ஃபுளோரைட்டு வாயினுள் காணப்படின் காபோவைதரேற்றுக்கள் மூலம் இலற்றிக் அமிலம் உற்பத்தி செய்யப்படுதலானது ஓரளவுக்குக் குறைவடைகின்றது. இதன்மூலம் பற்சிதைவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

உ. ஃபுளோரைட்டைக் கொண்ட இயற்கை உணவுகள் உள்ளன. சிறுமீன்கள், நீர் என்பன இதற்கான உணவுகளாகும். தற்போது பொதுவாக நாட்டின் சகல பிரதேசங்களிலும் பாடசாலைப் பற்சிகிச்சை நிலையங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் மூலம் மாணவர்க்கு, பற்களில் ஏற்படும் குழிகளை நிரப்புதல் பற்களைச் சுத்திகரித்தல், பற்களைக் கழற்றுதல் போன்ற சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

பற்சிதைவுக்கு விரைவாக ஆளாகக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் கொண்ட மாணவர்களை அடிக்கடி பற்சோதனைக்கு உட்படுத்துக.

நீங்கள் இட்ட தலைப்புக்கள் பின்வரும் தலைப்புக்களுடன் பொருந்துகின்றனவா எனக் கவனியுங்கள்.

அ. பற்றீரியப் படையை அகற்றுதல்
ஆ. வெல்லம் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்
இ. பொருத்தமான உணவு வகைகளை உரிய விதத்தில் உட்கொள்ளல்
ஈ. பற்களின் வெளிப்புறத்தே காணப்படும் மிளிரிப் படையைப் பாதுகாத்தல்
உ. பாடசாலைப் பற்சிகிச்சை நிலையங்கள்

இதுவரையில் நீங்கள் கற்ற விடயங்களின் பொழிப்பு கீழே தரப்படுகின்றது. இதனை வாசியுங்கள்.

உணவை மெல்லுதல், கதைத்தல், வசீகரத்தோற்றம் ஆகியவற்றுக்கும் பற்கள் உதவுகின்றன. வெட்டும் பல், வேட்டைப் பல், முன்கடைவாய்ப்பல், கடைவாய்ப்பல் என நான்கு வகைப் பற்கள் உள்ளன. மிளிரி பன்முதல், மச்சை, பற்சீமந்து, முரசு, சுற்றயல் மென்சவ்வு என்பன பல்லின் நீள் வெட்டுமுகத்தில் காணக்கூடிய பகுதிகளாகும்.
வயதுக்கு ஏற்ப பற்களை இரு வகையாக வகுக்கலாம்.

பாற்பற்கள் : 20
நிலையான பற்கள் : 32

பற்சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்காக, பற்களை உரிய விதத்தில் துலக்குதல் வேண்டும். இயன்ற அளவுக்கு வெல்லம் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் உகந்தாகும். பற்களின் வெளிப்புறத்தே காணப்படும் மிளிரி படைக்கு வலிமையூட்டுவதற்காகப் பயன்படுத்துவது முக்கிய மானதாகும். பற்களைப் பாது காத்துக்கொள்வதற்காக, பொருத்தமான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுவதும், பற்சிகிச்சை நிலையங்களுக்குச் சென்று அடிக்கடி பற்களைச் சோதித்துக் கொள்வதும் அவசியமாகும்.

இதுவரை நீங்கள் அறிந்து கொண்டவற்றை ஆய்ந்து கொள்வதற்காக வேண்டிப் பின்வரும் செவ்வைபார்த்தலுக்கு விடையளிக்க.

செயற்பாடு 1

இதுவரையில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களையும் பெற்ற விளக்கங்களையும் துணையாகக்கொண்டு பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக. நீங்கள் கற்பிக்கும் வகுப்பு மாணவர்க்கு பற்றூரிகையைப் பயன்படுத்தும் விதம் பற்றிய செயன்முறைப் பயிற்சியை வழங்குவதற்காக மாணவர்களைப் பல் துலக்குவதில் ஈடுபடுத்துக. செயன்முறைப் பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் போது பின்வரும் விடயங்களின்பால் கவனஞ் செலுத்துக.

* பயன்படுத்தும் தூரிகையின் தன்மை
* பயன்படுத்தும் பற்துலக்கு பதார்த்தத்தின் தன்மை
* முன்பக்கப் பற்களைத் துலக்கும் விதம்
* மேல், கீழ்த்தாடைகளின் (இருபுறப்) பற்களைத் துலக்கும் விதம்
* முன்பக்கப் பற்களின் உச்சிகளைத் துலக்கும் விதம்
* தூரிகையைப் பற்களுக்கிடையே பிரயோகிக்கும் விதம்

இச்செயன் முறைப் பயிற்சியின் மூலம் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களைக் குறித்துக் கொள்வதில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.

செவ்வைபார்த்தல் - 2

இடப்புறத்தே தரப்பட்டுள்ள வாக்கியத்தைப் பூரணப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான பகுதியை வலப்புறத்தேயுள்ளவற்றிலிருந்து தெரிவு செய்து அதன் இலக்கத்தை உரிய கூட்டினுள் எழுதுக.

1. பற்கள் சிதைவுறுவதற்கான காரணம்	☐	i. கீழிருந்து மேல் நோக்கித் துலக்குவதால்
2. சிசு தாயின் வயிற்றில் இருக்கையிலேயே	☐	ii. பற்களின்மீது உணவுத்துணிக்கைகளின் மீது பற்றீரியாக்கள் ஆகும்.
3. பற்களின் வளர்ச்சிக்கு	☐	iii. மேலிருந்து கீழ் நோக்கித் துலக்குதல் வேண்டும்
4. மேற்றாடைப்பற்களை	☐	iv. போசணைமிக்க உணவு அவசியமாகும்
5. கீழ்த்தடைப்பற்களை	☐	v. பல்வளர்ச்சி பிக்கின்றது

சரியான விடைகள் 11.0இன் கீழ்த் தரப்பட்டுள்ளன.

4.0 பற்சிதைவு

பற்கள் சிதைவடைதலானது தற்போது எம்மிடையே காணப்படும் பிரதானமானதொரு வாய் நோயாகும். பல்லில் சிறுகுழி தோன்றிப் பின்பு படிப்படியாக அது அளவில் பருத்து வலி தோன்றக்கூடிய நிலைமை ஏற்படுவதே பற்சிதைவின் தன்மைகளாகும். தாமதஞ் செய்யாது சிகிச்சை செய்யாவிடின் பல்லைக் கழற்றி விட வேண்டிய அளவுக்குப் பல் சேதமுறலாம் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்குக. இன்று பாடசாலைகளில், சேர்க்கப்படும் மாணவர்களுள் ஏறத் தாழ 70% ஆனோரும், பாடசாலைகளிலிருந்து வெளியேறும் மாணவர்களுள் ஏறத்தாழ 90% ஆனோரும் பற்சிதைவு நோய்க்கு ஆளாகி உள்ளனர் என்று ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

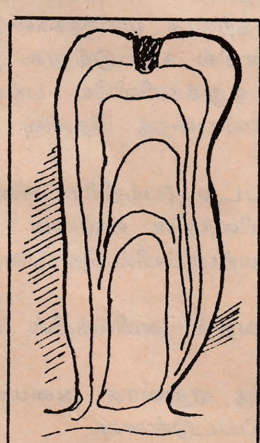
பற்கள் சிதைவுறும் விதம் -

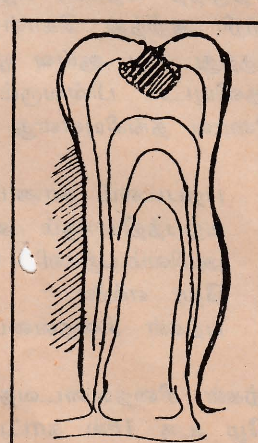
* பற்சிதைவு மிளிரியிலேயே ஆரம்பிக்கின்றது.
* பன்முதல் வரை குழி ஏற்படுகின்றது.
* பின்னர் அது மச்சைக்குழி வரை விசாலமடைகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் வலி தோன்றும். நோய்க்கிருமிகள் குழியினுள், சேர்வதன் காரணமாக சீழ்க்கட்டிகள் தோன்றக்கூடும்.
* பற்றலை முற்றுகச் சேதமடைகின்றது.

கீழே தரப்பட்டுள்ள உரு 13, உரு 14, உரு 15, உரு 16 ஆகியன இந்நிலைகளைக் காட்டுகின்றன.

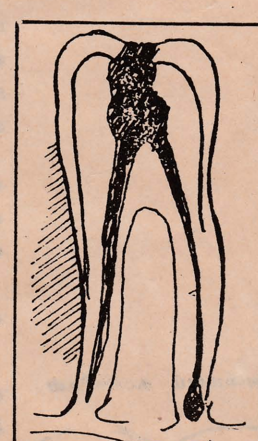
பற்சிதைவு நிலைகள்

உரு 13

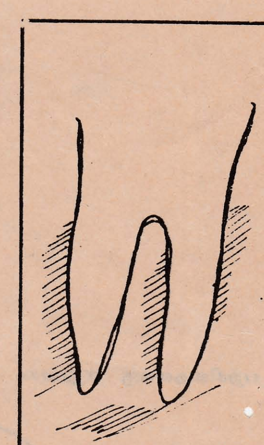




உரு 14

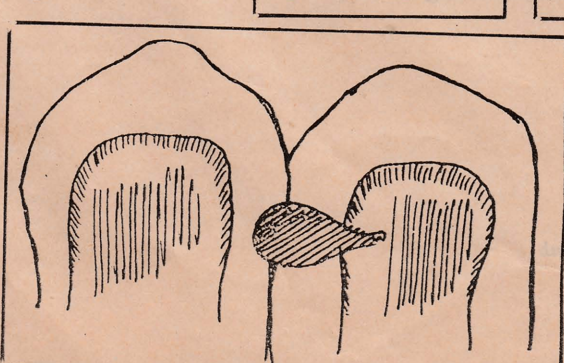


உரு 15



உரு 16

உரு 17



இரண்டு பற்களுக்கிடையே பற்சிதைவு ஏற்படும் விதம்

பற்கள் சிதைவடைவதற்கான காரணங்கள் யாவை?

பற்சிதைவானது பறகளுக்குச் சேதம் விளைவிக்கும் ஒரு நோயாகும். பற்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான பிரதானமான காரணம் வாயைச் சுத்தமாக வைத்திராமையாகும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்குக.

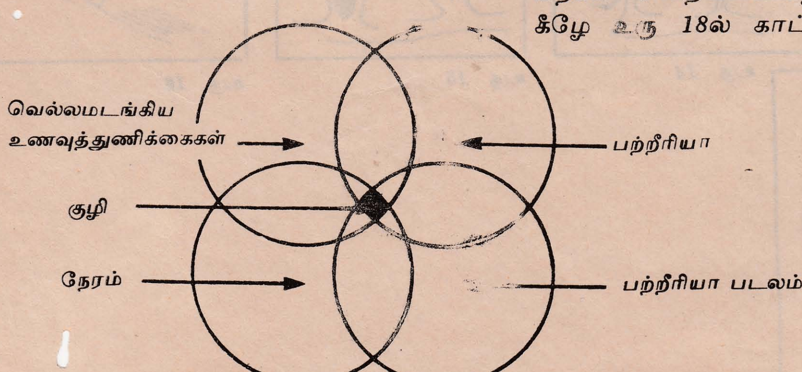
வாயினுள் காணப்படும் பற்படலம் உணவில் அடங்கியுள்ள வெல்லம் போன்ற காரணிகள் பற்சிதைவுக்கு வழிவகுக்கின்றன. பற்களுக்கிடையேயும், பற்களில் காணப்படும் குழிகள், துவாரங்கள் போன்றவற்றிலும் இறுக்கமாக இணைந்து காணப்படும் மெல்லிய பற்றீரியப் படையே பற்படலம் என அழைக்கப்படுகின்றது. நாம் உணவாகக்கொள்ளும் வெல்லம் மிக விரைவாகப் பற்படலத்தை அடைகின்றது. நாம் உணவாகக்கொள்ளும் வெல்லம் மிக விரைவாகப் பற்படலத்தை அடைகின்றது. நாம் உணவாகக்கொள்ளும் இனிப்புச்சுவை காரணமாக பற்றீரியாக்களின் தொழிற்பாடு அதிகரித்து அத்தொழிற்பாட்டின் பக்க விளைவாக அமிலப்பதார்த்தமொன்று தோற்றுவிக்கப்படுகின்றது. இவ்வமிலம் இலற்றிக் அமிலமாகும்.

இவ்வமிலம் பல்லின் மேற்பரப்பில் தேங்குகின்றமையால், பல்லில் காணப்படும் கல்சியம், பொசுப்பேற்றுப் போன்றவை சிதைகின்றன. இந்நிலைமைக்கு உடனடிப் பரிகாரம் மேற்கொள்ளப்படாவிடின் இது பல்லின்மீது நிலையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும், இறுதியில் பற்களில் குழிகள் தோன்றுவதற்கும் காரணமாக அமையும். இவ்வாறுகப் பற்சிதைவு பற்றி மாணவர்களுக்கு விளக்கமளித்து பாடத்தின்பால் அவர்களது கவனத்தை வெகுவாக ஈர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் சிதைவுற்ற பற்கள், முற்றுகச் சேதமுற்ற பற்கள், கழற்றப்பட்ட பற்கள் போன்றவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்காக மாணுக்கரைக் குழுக்களாக வகுத்து சிறு ஆய்வு ஒன்றில் ஈடுபடுத்துக. இந்த ஆய்வின் உதவியுடன் பின்வரும் ஏதுக்களிலியே பற்கள் சேதமுறும் விரைவு தங்கியுள்ளது என்பதைத் தெளிவு படுத்துக.

* பற்படலம் காணப்படல் (பற்றீரியப்படை)
* உற்பத்தியாகும் அமிலத்தின் வலிமை
* அமிலம் பற்களின் மேற்பரப்பில் தொடுகையுற்றிருக்கும் நேர எல்லை.
* பற்கள் சிதைவடைவதில் அமிலத்தின் பங்களிப்பு

பற்கள் சிதைவடைவதற்கு ஏதுவாக அமையும் காரணிகள் கீழே உரு 18ல் காட்டப்பட்டுள்ளன.

பற்சிதைவுக்கு ஏதுவாக அமையும் காரணிகள்



உரு 18

விசுக்கோத்து, கேக்கு, மாப்பொருட்பலகாரங்கள் தானிய உணவு வகைகள், வெல்லத்தில் நற்காப்புச் செய்யப்பட்ட பொருட்கள், இனிப்புப்பான வகைகள் போன்ற தயார்படுத்திய உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள வெல்லமே பற்சிதைவுக்கருமத் தொடரில் பெருமளவுக்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. இவ்விடயத்தை மாணவர்க்கு வலியுறுத்திக் கூறுக.

பற்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிவகைகள்

இவ்வழிவகைகள் இதுவரை முற்றாக விளங்கிக் கொள்ளப்படவில்லை. எனினும் பற்றீரியப் படலத்தினுள் உற்பத்தியாகும் அமிலத்தை நடுநிலைப்படுத்துவதில் ஃபுளோரைட்டு பெரிதும் உதவுகின்றது. அத்தோடு பற்சிதைவு ஏற்படத் தொடங்கிய ஆரம்ப காலத்திலேயே புதிதாக மீண்டும் கல்சியம் படிவதன் மூலம் பல்மேற்பரப்புச் சீர் பெறலாம். இது மீண்டும் கனிப்பொருள் படிவதாகும். பல்லில் காணப்படும் கனிப்பொருட்களைச் சேதப்படுத்தும் தன்மையுடையதும், வெல்லத்தினால் உற்பத்தி செய்யப்படுவதுமாக அமிலம் கனிப் பொருட்களை மீண்டும் வழங்கும். ஃபுளோரைட்டு, உமிழ்நீர் போன்ற பல்வேறு காரணிகளுக்கிடையே பல்லின் மேற்பரப்பில் நிகழும் ஒரு சமர் என இந்நிலைமையை விபரிக்கலாம். எனவே கனிப்பொருட்களை அழிக்கும் காரணிகளுக்கும் கனிப்பொருட்களை மீண்டும் வழங்கும் காரணிகளுக்கும் இடையே நிகழும் இப்போட்டிக் கருமத் தொடரை அறிந்து கொள்ளலானது, பற்சிதைவைத் தவிர்த்துக்கொள்வது தொடர்பாக மிகமிகப் பயனுடையதொன்றாக அமைகின்றது.

பற்சிதைவை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

பற்களின் மீது காணப்படும் பற்றீரியப் படையை அகற்றுவதன் மூலம் பற்சிதைவைப் பெருமளவுக்குத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை இதுவரை கற்ற விடயங்களின் மூலம் நீங்கள் புரிந்துகொண்டிருப்பீர்கள். பல்துலக்குவதன் மூலம் மாத்திரம் பற்சிதைவைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும் எனக் கூறிவிட முடியாது. அன்றாடம் தூரிகையினைக்கொண்டு பல் துலக்குவதும் விசேடமாக உணவு உட்கொண்டபின்னர் பல்துலக்குவதும் முக்கியமானது எனக் குறிப்பிட்டு அதில் மாணவரை ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும்.

மேலும் முன்னர் குறிப்பிட்ட பற்களின் மேற்பரப்பில் நிகழும் போட்டியின் பால் மாணவரின் மனதை ஈர்க்க வேண்டியுள்ளது. இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுப் பொருட்களை அடிக்கடி உண்ணல், அவ்வாறான உணவுப்பொருட்களை நீண்ட நேரம் வாயினுள் வைத்திருத்தல் என்பன பற்களில் காணப்படும் கனிப்பொருட்கள் சிதைவடைவதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றன. எனவே இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுப் பொருட்களை உட் கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தி அதற்குப் பதிலாக கெக்கரி, கரற் போன்ற மரக்கறிகளையும் அம்பரெல்லா, தோடம்பழம் போன்ற பழவகைகளையும் உட்கொள்ளுவது பயனுடையதாகும் என்பதை உணர்த்துக. பற்சிதைவைப் பெருமளவுக்குக் குறைக்கக்கூடிய தன்மை ஃபுளோரைட்டுக்கு உண்டு. குழாய்கள் மூலம் விநியோகிக்கப்படும் நீருடன் ஃபுளோரைட்டைச் சேர்க்கலாம். பருகும் நீரில் ஃபுளோரைட்டு அடங்கியிருத்லானது பொதுமக்களின் பற்சுகாதாரத்தின் பால் பெரும்பங்கு ஆற்றுகின்றது. மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்கள்

மூலம் பற்சுகாதாரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடிவதோடு, மாணவரிடத்தில் சிறந்த மனப்பாங்குகளையும் விருத்தி செய்ய வழியேற்படுகின்றது.

பற்கோளாறுகள் ஏற்படின்: பற்கோளாறுகள் தொடர்பான அறிகுறிகள், ஏதும் காணப்படின், காலம் தாழ்த்தாது பற் சத்திரசிகிச்சை வைத்தியரொருவரிடம் ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறவேண்டியது அவசியமாகும் என்பதை விளக்குக.

பற்சிதைவு ஏற்படத் தொடங்கிய ஆரம்ப காலத்திலேயே சிதைவடைந்த பகுதியை அகற்றி அக் குழியை வேறு பதார்த்தங்கள் கொண்டு நிரப்புவதன் மூலம் மேலதிக சிதைவு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அவ்வாறான நிலைமைகளைக் கண்டுபிடித்து, உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக மாணவரை முகப்படுத்துதல் வேண்டும் என்பதை விசேடமாக நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இதுவரையில் நீங்கள் கற்ற விடயங்களின் பொழிப்பு கீழே தரப்படுகின்றது.

பற்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணம் பற்களின் மேற்பரப்பில் தோன்றும் பற்றீரியப் படலமாகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் இனிப்புச் சுவை காரணமாக இந்தப் பற்றீரியாக்களின் தொழிற்பாடு விருத்தியடைந்து அமிலப் பதார்த்தமொன்று தோன்றுகின்றது. இவ் அமிலத்தின் மூலம் பல்லில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதோடு பற் குழிகள் தோன்றிப் பின்னர் சிதைவும் ஏற்பட வழி பிறக்கின்றது. பற் சிதைவைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக, பற்களையும் முரசுகளையுஉம் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், அடிக்கடி இனிப்புச்சுவை, உடைய பொருட்களை உட்கொள்ளுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளல், ஃபுளோரைட்ப் பயன்படுத்துதல் என்பவற்றின்பால் கவனஞ்செலுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் இதுவரையில் பெற்றுக் கொண்ட விளக்கத்தைச் சோதியுங்கள். பின்வரும் செவ்வைபார்த்தலுக்கு விடையளியுங்கள்.

செவ்வை பார்த்தல் 3

இடது புறத்தில் உள்ள சொற்றொடரைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக, வலதுபுறத்திலிருந்து பொருத்தமான சொற்றொடர்களைத் தெரிவு செய்து அதன் இலக்கத்தை மத்தியில் உள்ள கூட்டினுள் எழுதுக.

1. பற்கள் சிதைவடை வடைவதற்கான பிரதானமான காரணம்	☐	1. பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.
2. உணவுட்கொண்ட பின்னர் பல் துலக்குவதால்	☐	2. போசாக்குணவு அவசியம்
3. அதி குளிரான, அதிக பானுதிகள்	☐	3. பற்களின் மீதுள்ள பற்றீரியப் படையாகும்
4. பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய மான பற்களுக்கு	☐	4. பற்களுக்கு வலுவூட்டிக் கொள்ளலாம்
5. ஃபுளோரைட்டு பயன் படுத்துவதன் மூலம்	☐	5. பற்களுக்குத் தீமை பயக்கும்

சரியான விடைகள் இலக்கம் 10.0 இன் கீழ் தரப்பட்டுள்ளன.

செயற்பாடு 2

இதுவரையில் நீங்கள் கற்ற விடயங்களையும் பெற்ற விளக்கங்களையும் கொண்டு பின்வரும் தொழிற்பாட்டில் ஈடுபடுக.

பற்சிதைவு தொடர்பாக நீங்கள் இது வரையில் பெற்ற சரியான விளக்கத்தை, வகுப்பறைத் தேவைகளின்பால் முகப்படுத்துக. இதற்கு மிகவும் பொருத்தமான நேரம் சுகாதாரப் பாட வேளையாகும். ஒவ்வொரு வாரத்திலும் தெரிவு செய்து கொண்ட ஒரு தினத்தில் இந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முயற்சிக்க. உங்கள் வகுப்பு மாணவர்களைக் குழுக்களாக வகுக்க. ஒரு தினத்தில் ஒரு குழுவினர் வீதம் ஈடுபடுத்திப் பின்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தித் தரவுகளைச் சேகரிக்க.

தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொண்டதன் பின்னர், பிள்ளைகளின் பற்சுகாதாரம் தொடர்பான பல விடயங்களை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். இந்த அனுபவங்களைத் துணையாகக்கொண்டு வைத்திய ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் அவசியப்படும் மாணவர்களைப் பாடசாலைப் பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு முகப்படுத்துக. பற்சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவத்தை அனைவர்க்கும் உணர்த்துவதற்காக வேண்டி இச் செயன்முறை வேலைத் திட்டத்தை இடைவிடாது நடைமுறைப்படுத்துக.

இனி இப்பயிற்சியில் ஈடுபடுக.
உங்கள் வகுப்பு மாணவரின் பற்களைச் சோதித்துப் பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்புக.

மாணவர் பெயர்	உள்ள மொத்தப் பற்களின் தொகை	குழியுள்ள பற்களின் தொகை	நிரப்பப் பட்டுள்ள பற்களின் தொகை	துண்டுகளாகக் காணப்படும் பற்களின் தொகை	குழிகளற்ற/ நிரப்பப்படாத பற்களின் தொகை

அட்டவணை 3

5.0 பற்சுற்று நோய்கள்

பற்சுகாதாரத்துக்குப் பங்கம் விளைவிக்கக்கூடிய பற்சிதைவு நோய் போன்ற மேலும் பலவாய் நோய்கள் காணப்படுகின்றன. இவற்றுள் விசேட கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டிய மிக முக்கியமான நோய் முரசு நோயாகும். இந்நோய் முரசின் இழையங்களையே தாக்குகின்றது.

முரசு வீங்கியிருத்தல், சிவந்திருத்தல், இன்றேல் பல் துலக்கும்போது முரசிலிருந்து குருதி வடிதல் போன்ற நிலைமைகளை நீங்கள் அவதானித்திருக்கக்கூடும்.

இந்நோய் முரசின் இழையங்களைத் தாக்குகின்றது. பற்சுற்று நோயானது வாய் என்புகள் சிதைவடைவதற்கு ஏதுவாக அமைவதோடு, இறுதியில் பல்லை இழக்கி உதிரச்செய்வதற்கும் வழி வகுக்கின்றது. இளைஞர்களுள் சிலரும் முதியோர்களுள் பெரும்பாலானோரும் பற் சுற்றயல் நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். இது விசேடமாக் குறிப்பிடக்கூடியது ஒன்றாகும். பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனின் பற்சுற்று நோய் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனின் பற்சுற்று நோய் தோன்றிய ஆரம்ப காலத்திலேயே சிகிச்சை பெறுதல் வேண்டும். இப் பற்சுற்று நோய் விருத்தியடைந்த நிலையானது 'பயேரியா' என அழைக்கப்படுகின்றது.

பற்சுற்று நோயின் அறிகுறிகளை இனங்காண்பது அந்நோய் ஏற்படுவதற்காக காரணங்களை அறிந்து கொள்வதும் உங்களுக்குப் பேருதவி புரிவதாக அமையும்.

பற்சுற்று நோயின் பிரதான அறிகுறிகள் யாவை?

* முரசிலிருந்து குருதி வடிதல்
* முரசு வீங்குதலும், மென்மையாதலும்
* பல்லுடனான தொடர்பு விடுவிக்கப்பட்டு முரசு சுருங்குதல்
* முரசை அமர்த்தும்போது சீழ் வெளியேறல்
* பற்கள் இழகி ஆட்டங்காணல்
* வாயிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுதல்

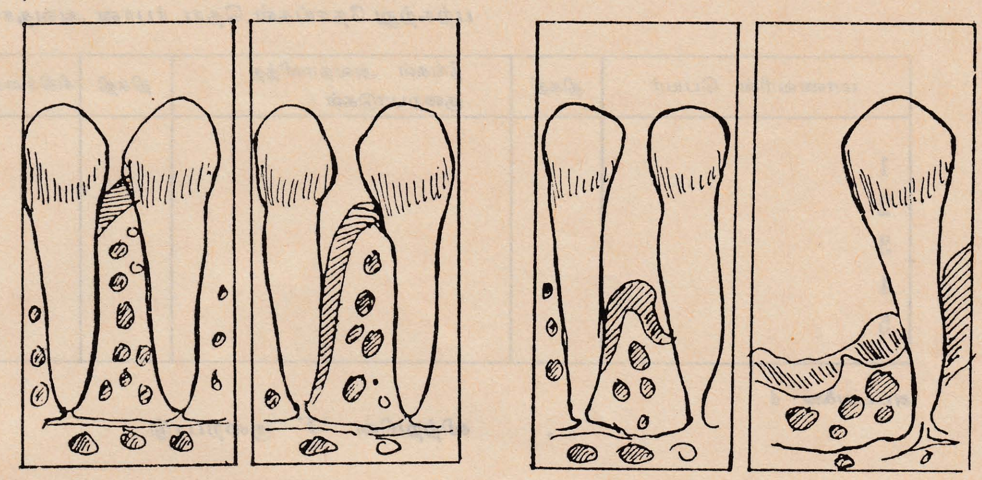
என்பன பற்சுற்று நோய்களின் பிரதான அறிகுறிகளாகும்.

பற்சுற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

பற்றீரியப் படை: பற்படலம் அல்லது 'பற்றீரியப் படலம்' என்பது பற்களின்மீது படியும் வெண்ணிறம் சார்ந்த ஒரு விதப்படலமாகும். இது பற்சுற்று நோய்க்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இந்தப் பற்றீரியப் படையினல் முரசினுள் ஊடுபுகக் கூடியதும் அழற்சியை ஏற்படுத்தக் கூடியதுமான பல பதார்த்தங்கள் உற்பத்தியாக்கப்படுகின்றன.

பற்கள் முரசுடன் இணையும் இடங்களிலும், பற்களுக்கிடையிலும், பல்லிடைவெளிகளிலுமே முதன்முலாக பற்றீரியப்படை தோன்றுகின்றது. சில வேளைகளில் செயற்கைப் பற்களும், விகாரமாயமைந்த பற்களைச் சீர்ப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களும் பற்றீரியப்படை தோன்றுவதற்கு ஏதுவாக அமையக்கூடும். செயற்கைப் பற்களையும் உபகரணங்களையும் பயன்படுத்துவோர் அவற்றை நன்கு சுத்தஞ்செய்து பயன்படுத்துதல் வேண்டும் என்பதை விளக்குக.

பற்சுற்று நோயின் வெவ்வேறு நிலைகள்



உரு 19 உரு 20 உரு 21 உரு 22

பற்களில் தோன்றும் பசை

பற்றீரியப்படலத்தை விரைவாக அகற்றிவிடாவிடின் அதன்மீது மென்மேலும் பற்றீரியாக்கள் பல்கிப் பெருகி, அப்படலம் தடிப்புற்றுப் படிப்படியாக அது பசைப்படையாக மாறுகின்றது. இது ஒரு திண்மப் பொருளாகும். அதே வேளை வளர்ச்சி மென்மேலும் பல்லுக்கும் செல்வதன் காரணமாக முரசுக்கும் பல்லுக்கும் இடையே பற்சுற்றுக் குழிகள் தோன்றுகின்றன. பின்னர் பற்கள் இழக்கமுற்று இறுதியில் உதிர்ந்து விடுகின்றன.

இப்படை தோன்றின் பற்களைச் சுத்திகரிப்பதும் கடினமானதர்க அமைகின்றது. எனவே நோய் நிலைமை மென்மேலும் சிக்கலானதாக மாறுகின்றது.

பற்சுற்று நோய் பரவும் விதம் பற்றிக் கற்க. சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போது உரு 19, 20, 21, 22 ஆகியவற்றை வகுப்பறைக் கற்பித்தலுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். முரசு படிப்படியாகப் பற்களிலிருந்து விலகிச் செல்லும் விதத்தை மேற்படி உருக்கள் காட்டுகின்றன. ஒரு பல் கழற்றப்பட்டுள்ளமையையும் மற்றொரு பல் இழகிய நிலையில் காணப்படுகின்றமையையும் உரு 22 காட்டுகின்றது.

செயற்பாடு 3

இதுவரையில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றையும் பெற்றுக்கொண்ட விளக்கத்தையும் துணையாகக் கொண்டு பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக.

பற்சுற்று நோய்கள் தொடர்பான விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். வகுப்பிலுள்ள மாணவரைச் சோதித்து, பற்சுற்றுநோயினுல் அவதியுறுவோரை இனங்கண்டு கொள்க. அவ்வாறுன மாணவர்களைச் சிகிச்சைக்காகவும் வைத்திய ஆலோசனைக்காகவும் முகப்படுத்துக. ஏறத்தாழ ஒரு மாதத்தின் பின்னர் அம்மாணவர்களை மீண்டும் பரிசீலித்து, அவதானிப்புக்களைப் பின்வரும் தகவல் அட்டவணையில் பதிவு செய்துகொள்க.

பற்சுற்று நோய்கள் தொடர்பான அவதானிப்பு அட்டவணை

மாணவரின் பெயர்	திகதி	நீங்கள் அவதானித்த குறைபாடுகள்	திகதி	சிகிச்சை பெற்ற பின்னர் நிலைமை
1 2 3 4 5				

அட்டவணை 4

விற்றமின் 'சீ' குறைபாடு

விற்றமின் 'சீ' குறைபாடு காரணமாகவும் 'கேவி' நோய் ஏற்படக்கூடும். இதுவும் ஒரு முரசு நோயாகும். பற்கள் இழகுதல், முரசிலிருந்து குருதி வடிதல், குருதிப் பெருக்கு என்பன இந்நோயின் பிரதான இயல்புகளாகும்.

பற்சுற்று நோய்களை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

பற்றீரியப் படலத்தை அகற்றுதல்:

பல்துலக்குவதன் மூலம் பற்றீரியப் படலத்தை அகற்றலாம். இதற்காகத் தூரிகையொன்றினைப் பயன்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். தனக்கு அதனை அகற்றிக் கொள்ள முடியாவிடின் பல் வைத்தியர் உதவியை நாடலாம். உணவு உட்கொண்டதன் பின்னர் பல் துலக்குதல் வேண்டும். விசேடமாகக் காலை உணவு உட்கொண்ட பின்னரும், இரவு நித்திரைக்குப் போக முன்னரும் பல் துலக்குதல் வேண்டும். உணவு உட்கொண்ட பின்னர், பல் துலக்க இயலாத வேளைகளில் வாயை நன்கு கழுவிக் கொள்வதன் மூலம் பற்றீரியப்படலம் தோன்றுவதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பசைப்படையை அகற்றுதல்:

பசைப்படை ஒரு திண்மப்படையாகையால், பற் சத்திர சிகிச்சை வைத்தியரொருவரின் உதவியுடனேயே இதனை அகற்ற முடியும். எனவே, இவ்வாறுன சந்தர்ப்பங்களில் பல் வைத்தியசாலைக்கு அல்லது பற்சாரகமொன்றிற்குச் செல்ல வேண்டியது அவசியமாகும்.

போசணை:

பற்களினதும் முரசினதும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு போசணை அவசியமானதாகும். புரதம், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் 'ஏ' விற்றமின் 'சீ', விற்றமின் 'டீ' ஆகியனவும் உணவில் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

பற்சுகாதார ஏசவை:

பற்களிலும் முரசுகளிலும் தோன்றும் கோளாறுகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிப்பதன் மூலம் அவற்றை இலகுவாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ளமுடியும். எல்லா மாணவரையும் குறைந்த பட்சம் ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறையேனும் பற்சத்திர சிகிச்சை வைத்தியரொருவரிடம் அல்லது பற்சிகிச்சை நிலையத் தாதி ஒருவரிடம் அனுப்பிச் சோதனைக் குட்படுத்துதல் வேண்டும்.

வாய்மென்சவ்வில் அதாவது மென்சவ்வில் தோன்றும் நோய்கள்:

வாய்ப்புற்று நோய் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். வாய் மென்சவ்வில் தோன்றும் பிரதான நோய் வாய்ப்புற்று நோயாகும். இலங்கையில் நிலவும் புற்று நோய் வகைகளுள் முக்கிய இடம்பெறுவது வாய்ப்புற்று நோயாகும். வாலிபப் பருவத்தைத் தாண்டியோருக்கே பொதுவாக வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுகின்றது என்பது அறியப்பட்டுள்ளது. வெற்றிலை மெல்லுதல் இதற்கான ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும் எனக் கூறப்படுகின்றது. வாய்ப்புற்று நோயின் இறுதி விளைவு மரணமேயாகும். வாய்ப்புற்று நோயை இலகுவாக இனங்கண்டு கொள்ள முடியுமாதலால் அதனைக் குணப்படுத்துவதுமே இலகுவானதாகும். வாயினுள் ஏற்படும் சிறு காயங்கள் போன்றவற்றைக் கவனியாது பாராமுமாக இருப்பதனாலும் வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படக்கூடும். வாயினுள் தோன்றும் யாதேனும் சிறு காயங்கள் நீண்ட காலம் வரை சுகப்படாதிருப்பின் பற்சத்திர சிகிச்சை வைத்தியரொருவரிடம் செல்லுதல் வேண்டும்.

மேலும் புகைபிடிப்போருக்கும் வாய்ப்புற்று நோய் காணப்படுகின்றது என்பது அறியப்பட்டுள்ளது.

இதுவரையில் நீங்கள் கற்ற விடயங்களின் பொழிப்பு கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

> முரசுக் கோளாறுகளுக்குப் பிரதானமான காரணம் பற்றீரியப் படலமாகும். அப்படை அகற்றப்படாவிடின் அது மென்மேலும் தடிப்புற்றுப் பசைப் படையாக மாறுகின்றது. பின்னர் பற்சுற்றுக் குழிகள் தோன்றிப்பல் உதிர்ந்து விடும் நிலை ஏற்படும்.

நீங்கள் இதுவரை பெற்ற அறிவையும் விளக்கத்தையும் சோதிப்பதற்காகப் பின்வரும் செவ்வை பார்த்தலுக்கு விடையளிக்க.

செவ்வை பார்த்தல் 4: பின்வரும் சொற்களுள் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து வாக்கியங்களைப் பூரணப்படுத்துக.

பற்றீரியாப்படலம், விற்றமின் 'சீ', பற்றீரியா, பசைப்படை, இலற்றிக்கமிலம், பயரியா, வாய்ப்புற்றுநோய், விகாரமாயமைந்த பற்கள்.

1. பற்களின் மேற்பரப்பில் நீண்ட காலமாக ஒன்று சேர்ந்து தோன்றும் திண்மப்படை .... ஆகும்.

2. பற்சுற்று நோயின் மிக உக்கிரமான நிலை .... என அழைக்கப் படுகின்றது.

3. பற்களின் மீது தோன்றும் கிருமிப்படலம் .... ஆகும்.

4. வெல்லம்சேர் உணவு பற்களில் தங்குவதினாலேயே .... உற்பத்தியாகின்றது.

5. .... குறைபாடு காரணமாக 'கேவி' நோய் ஏற்படுகின்றது.

6. வெற்றிலை மெல்லுவதனால் .... தோன்ற இடமேற்படுகின்றது.

சரியான விடைகள் இலக்கம் 10.0 இன் கீழ்த் தரப்பட்டுள்ளன.

பகுதி IV

6.0 பற்சுகாதார வேலைத் திட்டத்தைப் பாடசாலைகளில் நடைமுறைப் படுத்தல்

பல்லமைப்பு, பற்சுகாதாரம், பற்சூத்தை, பற்சுற்று நோய்கள் ஆகியன பற்றியும் பற் கோளாறுகளைத் தவிர்ந்து கொள்ளும் முறைகள் பற்றியும் போதிய விளக்கத்தைப் பெற்றுள்ளீர்கள். இனி, பாடசாலையில் நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய பிரதானமான வேலைத்திட்டம் ஒன்றுள்ளது. இது பாடசாலை பற் சுகாதார வேலைத்திட்டத்துடன் தொடர்புடையது. பாடசாலையினூடாகப் பற்சுகாதார வேலைத்திட்டத்துடன் தொடர்புடையது. பாடசாலையினூடாகப் பற் சுகாதார வேலைத் திட்டத்தை நடைமுறைப் படுத்துவது தொடர்பாக இப் பகுதியில் நாம் கவனிப்போம்.

இவ் வேலைத் திட்டத்தின் பிரதானமான அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

* பற்சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை இனங்காணல்
* வேலைத்திட்டத்தை நடை முறைப்படுத்தல்.
* வேலைத் திட்டத்தை மதிப்பீடு செய்தல்.

இவை பற்றி விரிவாக நோக்குவோம்.

பற்சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை இனங்காணல்

பாடசாலை மாணவருள் ஏறத்தாழ 85% ஆனோர் பல் நோய்களால் அவதியுறுகின்றனர் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். எனவே பாடசாலைகளில் ஆரம்ப வகுப்புக்களில் பற்சுகாதாரம் தொடர்பான விளக்கத்தையும் உணர்வையும் விசாரிப்பது அத்தியாவசியமானதொரு விடயமாகும். உங்கள் வகுப்பு மாணவர்களைச் சோதித்து பற் கோளாறுகளைக் கொண்ட மாணவர்களை நீங்கள் இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். அக் கோளாறுகளுக்கு ஏதுவாக அமையும் தவறான பழக்க வழக்கங்கள், அவ்வாறான பழக்கங்களில் பங்களிப்புச் சோதித்து பற் கோளாறுகளைக் கொண்ட மாணவர்களை நீங்கள் இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். அக் கோளாறுகளுக்கு ஏதுவாக அமையும் தவறான பழக்கவழக்கங்கள், அவ்வாறான பழக்கங்களில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகள் என்பன பற்றிக் கலந்துரையாடலாம். சுகயீனம், கல்வியறிவின்மை, தேவையான போசணைகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாமை ஆகியன காரணமாக இவ்வாறான நிலைமை ஏற்படக்கூடும் எனக் குறிப்பிடுக. இது தொடர்பான மேலதிக விபரங்களைத் தேடி அறிவதில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.

மாணவர்கள் தேடிப் பெற்ற காரணங்களைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தும்படி அறிவுறுத்தல் வழங்குக.

(அ) பற்சுகாதாரத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை
(ஆ) ஓரளவுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை
(இ) பற் சுகாதாரத்துக்கு உகப்பானவை என வகைப் படுத்தலாம்

(அ) கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை

உதாரணம்: i. வாய்ச் சுகாதாரம் தொடர்பான ஒழுங்கு முறைகள் இன்மை
ii. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் இன்மை
iii. சேதம் விளைவிக்கக் குடிய பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்

(ஆ) ஓரளவுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை:

உதாரணம்: i. பல்துலக்கும் முறைகளைச் சரியாகக் கைக்கொள்ளாமை
ii. பல் துலக்கம் நேர ஒழுங்கின்மை
iii. குறைவான தடவை பல் துலக்குகின்றமை

(இ) உகப்பானவை:

உதாரணம்: i. உரிய ஒழுங்கு முறையில் பல் துலக்குதல்
ii. உரிய வேளையில் பல் துலக்குதல்
iii. தேவையான வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

மாணவரிடத்தில் நிலவும் சுகாதாரத்துக்கு உகப்பற்ற தவறான பழக்க வழக்கங்களை வகுப்பறையினுள் மேற்கொள்ளப்படும் கருமங்களின் உதவியுடன் மாத்திரம் நீக்கிவிட முடியாது. அது இடையீடின்றி நடைபெறும் அவதானிப்பின் மூலம்

எய்தப்பட வேண்டியதொன்ருகும். அவர்களின் நடத்தை பல் வகைப்பட்டதாகையால், ஒவ்வொரு மாணவரையும் தனித்தனி இனங்கண்டு கொள்ளல் உங்கள் கருமத்துக்கு இலகுவானதாக அமையும். மாணவரின் தவருன பழக்க வழக்கங்களுக்கான ஏதுக்களை உணர்ந்து கொண்டதன் பின்னர் கல்வியறிவூட்டல், பாடசாலை பற்சுகாதார வேலைத்திட்டம் ஆகியவற்றின் உதவியுடன் அவற்றைப் படிப்படியாக நீக்கி உகப்பான அவற்றைப் படிப்படியாக நீக்கி உகப்பான நடத்தைகளைக் கட்டியெழுப்ப முடியும் என்பதை நினைவில் தைத்திருக்க.

வேலைத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்:

* நீங்கள் பாடசாலைப் பற்சுகாதார வேலைத் திட்டத்தை நடைமுறைப் படுத்தும்போது அதிபர், ஆசிரியர் குழுவினரதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.
* மேலும் பெற்ருேர், சுகாதார அதிகாரிகள் (பற் சத்திர சிகிச்சை வைத்தியர், பாடசாலைப் பற் சுகாதாரத்தாதி) ஆகியோரின் ஒத்துழைப்பையும் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். இவ் வேலைத் திட்டத்தை வகுப்பு ரீதியாக நடைமுறைப்படுத்தலாம்.
* பற் சுகாதாரத்துக்கும், பற்கோளாறுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் உதவக்கூடிய அறிவையும், பழக்க வழக்கங்களையும் மாணவரிடத்தில் ஏற்படுத்துவது அவசியமாகும். (இதனைச் சுகாதார பாடத்தின் மூலம் மாத்திரமன்றி ஏனைய பாடங்கள் மூலமும் ஏற்படுத்தலாமென்பதைக் கவனத்திற் கொள்க).
* வாய்ச்சுகாதாரம் தொடர்பான விளக்கப்படங்கள், புகைப்படங்கள், அட்டவணைகள், சுவரொட்டிகள் போன்றவற்றைத் துணையாகக்கொண்டு கற்பிக்கலாம்.
* பற் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு உதவக்கூடியனவும், சுற்ருடலுக்குப் பொருந்துவனவும், சுற்ருடலிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியனவுமாகிய பொருட்களைத் தேடிப் பெற்றுக்கொள்வதில் மாணவரை ஊக்குவிக்கலாம்.
* பல் நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள உதவக்கூடிய உணவுவகைகளைக் காட்டும் விளக்கப் படங்கள், படங்கள், பெயர்ச்சுட்டிகள், புகைப்படங்கள் போன்றவற்றைச் சேகரிக்கச் செய்து அவ்வுணவுப் பொருட்களின் மூலம் பற்களுக்குக் கிடைக்கப் பெறும் நன்மைகளை விளக்கலாம்.
* பற்றூரிகையைப் பயன்படுத்தும் விதத்தை வகுப்பறையில் செயன்முறையில் காட்டுவதன் மூலம் பகலுணவின் பின்னர் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை மிகத் திருத்தமாக நிலைநிறுத்த முடியும்.
* பிரதேசத்தில் காணப்படும் பற்சுகாதாரச் சாரகத்தின் மூலம் பல் நிரப்புதல், பற்களைச் சுத்திகரித்தல், பற்களைக் கழற்றுதல் போன்ற சேவைகளை, அச்சேவைகள் தேவைப்படும் மாணவர்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

வேலைத்திட்டத்தை மதிப்பீடு செய்தல்

வேலைத்திட்டத்தின் வெற்றிகரமான தன்மைபற்றி அவ்வப்போது அறிதல் வேண்டும். இதற்காகப் பின்வரும் விதத்திலான மதிப்பீடொன்றினை நடத்தலாம்.

* வேலைத்திட்டத்தை நடை முறைப்படுத்தும் அதேவேளை மதிப்பீட்டை மேற்கொள்ளல்
* வேலைத்திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் மதிப்பீட்டை நடாத்துதல்.

பல்வேறு செயற்பாடுகளின் மூலமும் மதிப்பீடுகளின் மூலமும் மாணவரிடத்தில் தற்போது காணப்படுகின்ற பற்சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, அவர்கள் பெற்றுள்ள அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை எய்தப்படவேண்டும் என ஆரம்பத்தில் எதிர்பார்த்த நோக்கங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம் வேலைத் திட்டத்தின் வெற்றிகரமான தன்மையை அறிய முடியும். அதற்காகப் பின்வரும் அம்சங்களின் பால் கூடிய கவனஞ் செலுத்துக.

1. சரியான விதத்தில் பல் துலக்குதல்
2. பல் துலக்குவதற்காக உகப்பான பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்
3. பற்றூரிகைகளை உரிய விதத்தில் பயன்படுத்துதல்
4. இனிப்புணவுகளை உட்கொள்ளுவதைக் கட்டுப் படுத்தல்
5. உணவுட்கொண்ட பின்னர் வாயைக் கழுவுதல்
6. இயலுமான எல்லா வேளைகளிலும் பழ வகைகளை உட்கொள்ளல்
7. காலையுணவின் பின்னரும் இரவு நித்திரைக்குப் போக முன்னரும் பல் துலக்குதல்

செயற்பாடு 4

கீழே தரப்பட்டுள்ள மாதிரியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வகுப்பு மாணவர்கள் தொடர்பான ஆய்வொன்றை நடத்துக. பின்னர் அவ்வாய்வின் சுருக்க அறிக்கையொன்றினைத் தயாரிக்க. இம்மாதிரிப் படிவத்தை நிரப்புவதன் மூலம் அறிக்கையைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆண்டு: ....

வகுப்பிலுள்ள மாணவர் தொகை: ....

1. பற்சூத்தை நோய்க்கு ஆளாகி உள்ளோரின் எண்ணிக்கை
2. முரசு நோய்களுக்கு ஆளாகி உள்ளோரின் எண்ணிக்கை
3. நிரப்பிய பற்களைக் கொண்டோரின் எண்ணிக்கை
4. பல் கழற்றியோரின் எண்ணிக்கை
5. எவ்வித சிகிச்சையும் பெறுதோரின் எண்ணிக்கை
6. எவ்வித வாய்நோயும் அற்றோரின் எண்ணிக்கை

7. வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, வாய் நோய்களைக் கொண்டோரின் சதவீதம்

8. பற் சிகிச்சைக்காக பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு முகப் படுத்தியோரின் எண்ணிக்கை

இந்த மொடியூலின் வாசித்து நீங்கள் பெற்ற அறிவைத் துணையாகக் கொண்டு, பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ்ப் பொழிப்பொன்றினைத் தயாரிக்க.

7.0 சுருக்கம்

1. பல்லின் அமைப்பு ....
2. பற் சுகாதாரம் பேணல் ....
3. பற்சூத்தை/பற்சிதைவு ....
4. பற்சுற்று நோய்கள் ....
5. பற்சுகாதார வேலைத் திட்டத்தைப் பாடசாலை மட்டத்தில் நடைமுறைப் படுத்தல் ....

8.0 பிற்சோதனை

1. பற்களுக்கிடையே காணப்படும் உணவுத்துணிக்கைகளை அகற்றுவது அவசியமாகும். இதற்கான பிரதான காரணம் யாது?
2. பல் துலக்க வேண்டிய சரியான விதத்தைச் சுருக்கமாக விபரிக்க.
3. இடது பக்கத்திலுள்ள சொற்களுக்குப் பொருத்தமான வாக்கியத்தை வலது பக்கத்திலிருந்து தெரிவு செய்து உரிய இலக்கத்தை வெற்றுக் கூட்டினுள் எழுதுக.

i.	பல்மச்சை	☐	(அ)	முரசைத்தாக்கும் ஒரு நோயாகும்
ii.	ஃபுளோரைட்டு	☐	(ஆ)	பற்சிதைவாகும்
iii.	பற்கள் சேதமுறல்	☐	(இ)	உணவை அரைப்பதற்கு உதவுகின்றன
iv.	மிளிரி	☐	(ஈ)	உணவை நறுக்குவதற்கு உதவுகின்றன
v.	பற்சுற்றுநோய்	☐	(உ)	உணவை நறுக்குவதற்கு உதவுகின்றன
vi.	வெட்டும் பற்கள்	☐	(ஊ)	பற்றலையை மூடிக் காணப்படும் வலிமை மிக்க என்பு சார்ந்த படையாகும்

vii. கடைவாய்ப் பற்கள் ☐ (எ) உணவைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்குவதற்கு உதவுகின்றன.

viii. இருகூர்ப்பற்கள் ☐ (ஏ) நரம்புகள், குருதிக் கலன்கள் ஆகிய வற்றைக் கொண்டது

சரியான விடைகளை 10.0 இன் கீழ்த் தரப்பட்டுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

இப்போது நீங்கள் இம்மொடியூலைக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள். இதனை எவ்வளவு தூரம் வெற்றிகரமாகக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள் என்பதனை நீங்கள் சமர்ப்பிக்கும் ஒப்படை மூலம் அறியப்படும். அவ்வாறான ஒப்படை கீழே தரப்படுகின்றது. இதற்கான விடையை எழுதித் தொலைக்கல்விப் பிரதேச நிலையத்தில் கையளியுங்கள்.

9.0 ஒப்படை

(1) 1. முரசு நோய்கள் என்றால் யாவை?
11. முரசு நோய்களின் அறிகுறிகள் எவை?
111. முரசு நோய்களை எவ்வாறு தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்

(2) பல் நோய்களை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு தேவையான அறிவையும், பழக்கவழக்ங்களையும் மாணவருள் ஏற்படுத்துவதற்கு வகுப்பறையில் நீர் பயன்படுத்தக்கூடிய கட்புல சாதனங்கள் இரண்டை நிர்மானிக்க.

(படவரைவு, படங்கள், சித்திரங்கள், போஸ்டர்கள், போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.)

3 பல் நோய்களுக்கான முக்கிய மூன்று காரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
1. கல்வியறிவின்மை
11. கவனயீனம்
111. தகுந்த உணவு உட்கொள்ளாமை

இக் காரணங்களினால் ஏற்படும் பல்நோய்களை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக மாணவருக்கு நீர் வழங்கும் அறிவுறுத்தல்களை விளக்குக. (ஒவ்வோர் காரணம் தொடர்பாகவும் 5 அறிவுறுத்தல்களாவது உள்ளடக்கப்படல் வேண்டும்.)

செவ்வை பார்த்தல் III

1. பசைப்படை
2. பயரியா
3. பறறீரியப் படை
4. இலற்றிக்கமிலம்
5. விற்றமின் 'சீ'
6. வாய்ப்புற்று நோய்

பிற்சோதனை

1. பற்சூத்தை ஏற்படுவதற்கான பிரதானமான காரணம், பற்களின் மேற்பரப்பில் படையாகத் தோன்றும் பற்றீரியப் படையாகும். காபோவைதரேற்றுக்களின்மீது இந்த பற்றீரியாக்கள் தொழிற்படுவதன் மூலமாக ஒரு வித அமிலம் உற்பத்தியாகின்றது. இந்த அமிலம் இலற்றிக் அமிலமாகும். இவ்வமிலம் பல்லில் உள்ள கல்சியம் பொசுப்பேற்று ஆகியவற்றைச் சிதைக்கின்றது. இதன் காரணமாகப் பற்சூத்தை ஏற்படுகின்றது.
2. மேற்றுடைப் பற்களை மேலிருந்து கீழாகவும் கீழ்த்தாடைப் பற்களைக் கீழிருந்து மேலாகவும்
3.
   - i. ஏ
   - ii. ஈ
   - iii. ஆ
   - iv. ஊ
   - v. அ
   - vi. உ
   - vii. இ
   - viii. எ

கலைச்சொற்கள்

வெட்டும்பல்	—	Incisor
வேட்டைப்பல்	—	Canine
இருகூர்ப்பல்	—	Bi-cuspid
கடைவாய்ப்பல்	—	Molar
மிளிரி	—	Enamel
பன்முதல்	—	Dentine
மச்சைக்குழி	—	Pulp cavity
பற்சுற்றுமென்சவ்வு	—	Periodontal membrane
பற்சூத்தை/சிதைவு	—	Dental decay
பற்றீரியப் படலம்	—	Dental plaque
பசைப்படை	—	Tartar
பற்சுற்று நோய்கள்	—	Periodental Diseases
பயரியா	—	Pyorrhea

குறிப்பு

குறிப்பு

ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.