அனைவருக்கும் வணக்கம்

நான் உங்கள் பல் மருத்துவர் நந்தினிதேவி சிவசங்கரன், ஶ்ரீ பாலாஜி வித்யாபீத், புதுச்சேரி நாம் இன்று **வாய் சுகாதார மற்றும் நோய் தடுப்பு விழிப்புணர்வு பற்றி பார்க்க போகிறோம்.** இதில் மிக முக்கியமானது பல் துலக்கும் முறை. அன்றாட நாளில் 1 முறையாவது பல் துலக்க வேண்டும் முடிந்தால் 2 முறை பல் துலக்கலாம். குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்கள் பல் துலக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் மேல் இருந்து கீழாக பல் துலக்க வேண்டும். சிறிய பட்டாணி அளவு பற்பசை பயன்படுத்த வேண்டும் மென்மையான பற்பசையை பயன்படுத்த வேண்டும் அதில் புளோரைடு கலந்திருந்தால் நல்லது. Medium டூத்பிரிஷ் பயன்படுத்தலாம். Hard டூத்பிரஷ் பயன்படுத்த கூடாது மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை டூத்பிரஷ் மாற்ற வேண்டும் அல்லது டூத்பிரிஷ் தேய்ந்த உடன் மாற்ற வேண்டும்

மாமிசம் உண்ணும் போது பற்களின் இடையில் உணவு மாட்டிகொண்டால் interdental brush யை பயன்படுத்தலாம், குச்சிகளை பயன்படுத்த கூடாது Floss (கயிறு) பயன்படுத்தலாம் இது பற்களின் இடையில் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றும் நாக்கை சுத்தம் செய்யவது முக்கியம் வாய் துர்நாற்றம் வீசுவதற்கு வாய் சுகாதாரமாக இல்லாதது தான் காரணம் சுய பரிசோதனை மிக முக்கியமான ஒன்று கருப்பு நிறம் அல்லது வாயில் அழுக்கு, கறை படிந்து இருக்கிறதா என்பதை பாருங்கள் இது போன்று எதாவது பார்த்தல் உடனே உங்கள் பல் மருத்துவரை அணுகுங்கள் உங்கள் சிகிச்சையை தள்ளிப் போட வேண்டாம்

இலவங்கம் அல்லது தைலம் போன்றவற்றை வாயினுள் வைக்கக்கூடாது பிரச்சினையின் ஆரம்ப கட்டத்தில் நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றல் குறைந்த செலவில் முடியும் பிரச்சனை பெரியதாகும் போது செலவும் அதிகம் ஆகும்

ஒரே பக்கம் மட்டும் உண்பதால் கடிமான பகுதியில் அழுக்கு படியும் மற்றும் தாடையில் வலி ஏற்படும் குழந்தைகளின் வாய் சுகாதாரத்தை பெற்றோர்கள் கவனிக்க வேண்டும் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். பால், பழங்கள், காய்கறிகள்,cheese போன்றவைகள் கொடுக்கலாம் முதல் 6 மாதங்கள் தாய் பால் கொடுப்பது முக்கியம் பால் கொடுத்த பின் குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும் குழந்தைகளின் ஈறுகளில் massage செய்ய வேண்டும் இரவு முழுவதும் புட்டி பால் கொடுக்க கூடாது அது பல் சொத்தை வருவதற்கு வழிவகுக்கும்

குழந்தைகளுக்கு 1 பல் வந்ததில் இருந்து brush செய்ய வேண்டும் அவர்களின் நாக்கையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் 6 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு புளோரைட் கொண்ட பற்பசை பயன்படுத்த கூடாது அவர்கள் விழுங்குவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது குழந்தைகளுக்கு வட்ட வடிவில் பல் துலக்க வேண்டும் உங்கள் குழந்தைகள் பல் துலக்கும் போது பெற்றோர் அவர்களை மேற்பார்வை பார்க்க வேண்டும் குழந்தைகளின் வாயை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்

பால் பல்லும் முக்கியம் அதை கவனிக்காமல் விடுவதால் சொத்தை பெரியதாகி பற்களை எடுக்க நேரிடும் அப்படி எடுப்பதால் விழுந்து முளைக்கும் பற்கள் நெருடலாக வளர வாய்ப்பு உள்ளது

இனிப்புகள், chocolates போன்ற பற்களில் ஒட்டகூடிய உணவுகள், சோடா போன்ற குளிர்பானங்களை தவிர்க்க வேண்டும் அது பல் சொத்தை வருவதற்கு வழிவகுக்கும் இரண்டு வகையான பல் சொத்தை உள்ளது 1. மேற்பகுதியில் 2. பற்களின் இடுக்குகளில்

ஆரோக்கியமான உணவுகள் உண்ண வேண்டும் பழங்கள், காய்கறிகள், cheese உணவு, சிற்றுண்டி உணவு உண்ண பிறகு வாய் கொப்பளிக்கவும் இதுவே குடி நீராக இருந்தால் அதை விழுங்கலாம் vitamin c குறைபாட்டினால் ஈறுகளில் இரத்த கசிவு ஏற்படும் உங்கள் உடலில் வேறு எந்த பிரச்சனையாக இருந்தாலும் வாய்யில் அறிகுறிகள் காட்டும் வயிற்றில் ulcer இருந்தாலும் வாய்யில் ulcer வரும் வாய்யில் பற்கள் இல்லாதவர்க்கு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படும்

கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் வயதிற்கு வரும் பெண்கள் ஈறு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு hormonal imbalance காரணம் வாய் சுகாதாரமாக இல்லையெனில் நீர்க்கட்டி, இருதய பிரச்சனை, போன்றவைகள் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது Sugar patient களுக்கு ஈறு நோய் வரும், பற்கள் ஆடும், இளம்வயதில் பற்களை இழக்க நேரிடும் பற்களை எடுத்த பிறகு செயற்கை பற்களை பொறுத்த வேண்டும்

பல் போனால் சொல் போகும் என்று பழமொழி உண்டு பற்களை பொருத்தாவிட்டல் அதன் துணை பல் கீழே வரும் Cigarette மற்றும் எந்த விதமான புகையிலை பொருட்களையும் பயன்படுத்த கூடாது அப்படி பயன்படுத்துவதால் பக்கவாதம், வாய் புற்றநோய், பற்களில் கறை படிந்தல், பற்கள் ஆடுதல், இருதய நோய், மூச்சு விடுவதில் சிரமம், எடை குறைதல், ஆண்களுக்கு ஆண்மையின்மை, பெண்களுக்கு குழந்தையின்மை, குறை பிரசவம், குறைந்த எடையில் குழந்தை பிறப்பது, சமுதாயத்திற்கும், குழந்தைகளுக்கு asthma போன்ற பல விதமான பிரச்சினைகள் வரும்

புகையிலை ஒழிப்பு மையம் மற்றும் helpline உள்ளது இதில் இருந்து விடுபட walking, gardening, sports, yoga, meditation போன்றவைகள் குடும்பத்தினரோடு நேரம் செலவிடுங்கள், ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுங்கள் மேல் பல் எடுப்பதால் கண் பார்வை பாதிக்காது