TAMIL

# பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது எப்படி

## (How to keep your teeth healthy)

## 1 உங்களது பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க (Eat Well)

நல்ல முறையில் உணவருந்துங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள்: காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், பாலடைக்கட்டி, தயிர், ரொட்டி அல்லது உலர் விதைகள்

கேக், பிஸ்கட்டுகள், ஐஸ் கிரீம் அல்லது சாக்கலட்டுகள் போன்ற ஆராக்கியமற்ற உணவு வகைகளைத் தவிருங்கள்.

## 2 பான வகைகளைத் தாராளமாக அருந்துங்கள் (Drink Well)

குழாய் நீரை அருந்துங்கள், இது பருகுவதற்கு ஏற்றது மற்றும் இது உங்களது பற்களைப் பாதுகாக்கும்.

குழாய் நீர் மிகவும் சிறந்தது. இதில் உள்ள ஃபுளோரைடு உங்களது பற்களைப் பாதுகாக்கிறது.

சர்க்கரை அடங்கியுள்ள பழச் சாறு, மென்பானங்கள் மற்றும் குமிழ் பொங்கும் இனிப்புப் பான வகைகளைத் தவிருங்கள்.

## 3 பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்யுங்கள் (Clean Well)

காலையிலும் இரவிலும் பற்களைத் துலக்குங்கள்

ஃபுளோரைடு உள்ள பற்பசையைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் சிறிய முகப்பு உள்ள மென்மையான துலக்கியைப் பாவியுங்கள்.

உங்கள் பற்களையும் ஈறுகளையும் துலக்கி சுத்தமாக வைத்திருப்பது வாயில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய கிருமிகளின் அளவைக் குறைக்கும்.

## 4 ஆரோக்கியமாக இருங்கள் (Stay Well)

பல் பரிசோதனைக்காகவும், பற்களை சுத்தம் செய்துகொள்ளவும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை பல்மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.

பரிசோதனைக்காக பல்மருத்துவ நிலையத்திற்குத் தவறாமல் செல்லுங்கள், பல் வலி ஏற்படும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

Metro South Health

phn BRISBANE SOUTH
An Australian Government Initiative

Queensland Government

Reproduced with the permission of the NSW Centre for Oral Health Strategy and WentWest Ltd

## சிறு குழந்தைகளின் பற்கள் (Babies' teeth)

- பிறந்த குழந்தைகள் ஆறு மாத வயதினை அடையும் வரைக்கும் அவர்களுக்கு தாய்ப்பாலே மிகச் சிறந்த உணவாகும், மற்றும் இது மட்டுமே அவர்களுக்குப் போதுமானதாகும்.
- பால் புட்டியோடு குழந்தையைப் படுக்க வைக்காதீர்கள்.
- பால் அல்லது தண்ணீரை மட்டுமே புட்டியில் இட்டுக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் ஆகும்போது கோப்பையைப் பாவிக்கத் துவங்குங்கள், மற்றும் குழந்தைக்கு 12 மாதம் ஆகும்போது புட்டியைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்.

## குழந்தைகளின் பற்கள் (Children's Teeth)

- முதலில் முளைக்கும் பற்கள் குழந்தைக்கு முக்கியமானவையாகும், எனவே இவற்றைக் கவனமாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கு 8 வயது ஆகும் வரை பல் துலக்குவதில் அவர்களுக்கு நீங்கள் உதவியாக இருக்கவேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு 2 வயது ஆவதற்கு முன்பாக அவர்களை பல்மருத்துவ நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- பணச் செலவு எதையும் ஏற்படுத்தாத பொது பல்மருத்துவ நிலையங்கள் உள்ளன.

**பல்மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்வதற்கும் முன்பாக இடையிடையே உங்கள் குழந்தையின் பற்களை நீங்களே சோதித்துப் பாருங்கள்.**

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் பற்கள்.

பல்மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கான சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பல்மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கான சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அவசரமாக உடனே தேவைப்படும் பல்மருத்துவ சிகிச்சையை இப்போதே பெறுங்கள்.

## இலவச பொது பல்மருத்துவ நிலையங்கள் (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

☎ **1300 300 850**