



## உங்கள் பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி

பல் மருத்துவ சிகிச்சை மையத்திற்குச் சென்று வருவதற்கிடையே உங்களது குழந்தையின் பற்களை நீங்களே சோதித்துப் பாருங்கள்.



ஆரோக்கியமான குழந்தைகளின் பற்கள்.



இப்போதே பல் மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு நேரம் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.



இப்போதே பல்மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு நேரம் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.



இப்போதே அவசரப் பல்மருத்துவச் சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



### இலவச பொது பல் மருத்துவச் சிகிச்சைமையங்கள்

- இலவசப் பல் மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு யார்யார் தகுதியடைகிறார்கள்?
- தற்போது ஓய்வூதிய, சுகாதாரக்கவனிப்பு அல்லது மூத்த குடிமக்கள் அட்டை வைத்துள்ள வயதுநிரம்பியவர்கள்
- குழந்தைகள்:
  - 4 வயது முதல் 10 வயதிற்கு இடைப்பட்ட அனைத்துக் குழந்தைகளும்
  - தற்போது செண்டர்லிங்க், சுகாதாரக் கவனிப்பு அல்லது ஓய்வூதிய அட்டை வைத்துள்ள 11 மற்றும் 12 வயதுடைய மாணவர்கள்
  - தற்போது செண்டர்லிங்க், சுகாதாரக் கவனிப்பு அல்லது ஓய்வூதிய அட்டை வைத்துள்ள பெற்றோர்களின் 0-3 வயதுடைய குழந்தைகள்
  - குழந்தை பல்மருத்துவப் பலன்கள் திட்டத்திற்குத் தகுதியடைகிற 2-17 வயதுடையவர்கள்.



# 1 நன்றாகச் சப்பிடுங்கள்

உங்களது பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள



சுகாதாரமான வழிவகைகள்: காய்கறிகள், அவரையினப் பயறுகள், பழம், பாலாடை, தயிர், ரொட்டி, அல்லது கொட்டைகள்.



பிஸ்கட்டுகள், ஐஸ்கிரீம் அல்லது சாக்கலேட்கள் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற இனிப்பு மிகுந்த உணவுகளைத் தவிர்ந்திடுங்கள்.

# 2 நன்கு தண்ணீர் குடியுங்கள்

குழாய்த் தண்ணீரைக் குடியுங்கள், அது பாதுகாப்பானதும், உங்களது பற்களைப் பாதுகாப்பதுமாகும்



குழாய்த் தண்ணீர் தான் மிகச் சிறந்தது. அதில் ஃப்ளூரைடு இருக்கின்றது, அது உங்களது பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.



பழச்சாறு, மென்பானம் அல்லது பொங்கும் பானங்கள் போன்ற இனிப்பு மிகுந்த பானங்களைத் தவிர்ந்திடுங்கள்.

# 3 நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்

உங்கள் பற்களைக் காலையிலும், இரவிலும் துலக்குங்கள்



ஃப்ளூரைடு பற்பசையையும், சிறிய தலையும், மென்மையான தூரிகைகளையும் உடைய பற்காரிகைகளையே உபயோகியுங்கள்.

உங்கள் பற்களையும், ஈறுகளையும் துலக்குவது, உங்கள் வாயில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கிவிடுகிறது. பாக்டீரியாவின் அளவைக் குறைக்க உதவுகின்றது.

# 4 ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

பல் பரிசோதனைக்காகவும், சுத்தம் செய்து கொள்வதற்காகவும், வருடம் ஒருமுறை உங்களது பல் மருத்துவரிடம் சென்றுவாருங்கள்



பல் வலிக்கும் வரை காத்திருக்காதீர்கள், பரிசோதனை செய்து பார்க்க பல் மருத்துவ சிகிச்சை மையத்திற்குச் சென்றுவாருங்கள்.

## சிகக்களின் பற்கள்

- சிகக்களுக்கு தாய்ப்பாலே மிகச்சிறந்ததாகும் அதோடு அது தான் அவர்கள் 6 மாத வயதையடையும் வரை அவர்களுக்குத் தேவையாகிற ஒரே உணவும், பானமுமாகும்.
- உங்கள் குழந்தையை புட்டியோடேயே படுக்கையில் கிடத்தாதீர்கள்.
- பால் அல்லது தண்ணீரை புட்டிகளில் மட்டுமே வையுங்கள்.
- 6 மாத வயதில் ஒரு கப் உபயோகிக்க ஆரம்பித்து, 12 மாத வயதில் புட்டி உபயோகிப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள்.

## குழந்தைகளின் பற்கள்

- குழந்தைகளுக்கு முதன்முதலாக முழைக்கும் பற்கள் முக்கியமானவையாகும் அதோடு அவற்றைக் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களது குழந்தை 8 வயதாகும் வரை அவர்களுக்கு நீங்கள் பல்துலக்க உதவ வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தை 2 வயதாவதற்கு முன்பே முதன்முதலாக அவர்களின் பற்களைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்கு அவர்களை பல்மருத்து சிகிச்சை மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- பணம் ஏதும் செலவாகாத பொது பல்மருத்துவச் சிகிச்சை மையங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

