

பிந்தைய வாழ்க்கையில் பல் பராமரிப்பு



வயது முதிர்வதுடன் பற்கள் சீர்கெடாது. எனினும், உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நல்ல வாய் மற்றும் பல் பாதுகாப்புக்கு பெரும்பாலும் கூடுதல் கவனத்தேவை என்பதைப் பொருள்படுத்துகிறது.

நீங்கள் மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டால், பற்கள் மற்றும் ஈறுகளுக்கான பெரும் ஆபத்து உங்களுக்கு இருக்கலாம். எப்போதும் உங்கள் பல் மருத்துவர்/பல் சுகாதார நிபுணரிடம் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் ஏதேனும் மறந்து பற்றித் தெரிவிக்கவும், மற்றும் ஆலோசனைக் கேட்கவும்.

முறையான பராமரிப்புடன், பற்கள் நீண்டகாலம் நீடித்திருக்கும். உணவுக்கட்டுப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை நல்ல பழக்கங்கள், சாப்பாடு நேரங்கள், பல் சுகாதாரம் மற்றும் ஃப்ளோரைடின் பயன்பாடு பல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

நல்ல பல் ஆரோக்கியத்துக்கான வழிகாட்டி

- ♥ வழக்கமான சாப்பாட்டு நேரங்களில் ஆரோக்கியமான உணவு – உடலுக்கும் பற்களுக்கு நல்லது
- ♥ சாப்பட்டுநேரங்களுக்கு இடையே தாகம் ஏற்படும்போது நீர் – இரவிலும் கூட
- ♥ பிரஷ்கொண்டு பல் துலக்குவது மற்றும் ஃப்ளோரைடு – காலையும் மாலையும்



உணவுக்கட்டுப்பாடு

நொறுக்குத் தீனிகள் மற்றும் சாப்பாடுகளுக்கு இடையே சர்க்கரை மற்றும் அமிலங்கள் சார்ந்த பானங்கள் பற்சிதைவுக்கு (பற்சொத்தை) பொதுவான காரணங்களாகும். 4-5 லேசான சாப்பாடுகள் சில பெரிய அளவினவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதாகும்.

சாப்பிடும் பழக்கங்கள் பொது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதாக இருப்பவை பல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கும் சிறந்தவை.

மருந்துகள் மற்றும் உடல்நலமின்மை நீங்கள் பல் சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கு முன்னதாக உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் பற்றி சொல்ல வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும். குறிப்பிட வேண்டிய முக்கிய மருந்துகள் உள்ளடக்குவது இரத்தமிலக்கிகள் (ஆன்டிகோவாகுலன்ட்ஸ்) மற்றும் ஆஸ்பிரின் (ஆன்டிபிளேட்லெட் மருந்துகள்).

இதய அறுவை சிகிச்சை அல்லது கதிர்வீச்சு சிகிச்சைக்கு முன்னால், முழு பல் சோதனை செய்து கொள்வது முற்றிலும் முக்கியமானதாகும்.

உலர்ந்த வாய், உமிழ்நீர் பாய்வு குறைதல் அல்லது ஸெரஸ்டோமியா

உலர்ந்த வாய் பற்சொத்தைக்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. உமிழ்நீர் உற்பத்தி குறைவது பிந்தைய காலத்தில் சாதாரண அனுபவமாக இருக்கலாம். எனினும், உலர்ந்த வாய் பல்வேறு மருத்துவ நிலைமைகளை உண்டாக்கலாம். அவை மூட்டழற்சி, புற்று நோய், கல்லீரல் மற்றும் கணையத்தில் மாற்றங்கள், மற்றும் ஹார்மோன் குறைபாடுகளை உள்ளடக்கலாம். ஆஸ்பிரின், டிராக் குவிலைஸர்கள், ஆன்டி-ஹிஸ்டமைன்கள் மற்றும் டையூரெடிக்ஸ் உமிழ்நீர் சுரப்பிகளில் இருந்து உமிழ்நீர் சுரப்பதைக் குறைக்கிறது. ஸெரஸ்டோமியாவுக்கு எதிர் செயல்பட, நீரை வழக்கமாக குடிப்பதும், பற்களை ஃப்ளோரைடு கொண்ட பற்பசையினால் துலக்குவதும் முக்கியமானதாகும். சாப்பாடுகளுக்கு இடையில் நீங்கள் பானங்கள் குடிக்க வேண்டியிருந்தால் அல்லது

பாஸ்டிலெஸ்களை உறிஞ்ச வேண்டியிருந்தால், சர்க்கரையல்லாதவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நீரை சிறந்த தாகம் தீர்க்கக்கூடியதாகும். உங்கள் பல்மருத்துவமனை அல்லது மருந்துக்கடை உமிழ்நீர் பாய்வை அதிகரிக்கும் தயாரிப்புகளை பரிந்துரைக்க இயலும்.

வாய் சுகாதாரம்

பொதுவாக காலைஉணவு சாப்பிட்டப் பிறகும் உங்கள் கடைசி சாப்பாட்டை சாப்பிட்டப் பிறகும் உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை முழுமையாக சுத்தம் செய்வது ஒரு நாளில் பலமுறை மேலோட்டமாக சுத்தம் செய்வதைக் காட்டிலும் மேலானது. முறைப்படுத்தப்பட்டவாறு இருக்கவும் மற்றும் அனைத்து இடைவெளிகளையும் பற்களின் பின்புறத்தையும் முறையாக சுத்தமாகி உள்ளதா என்று சோதிக்கவும். நீங்கள் உங்கள் நாக்கையும் பிரஷ்செய்யவேண்டும்.

ஃப்ளோரைடு

தங்களின் சொந்தப் பற்களைக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஃப்ளோரைடு பற்பசையினால் காலையும் மாலையும் பிரஷ்செய்யவேண்டும். உங்கள் பல் ஆரோக்கியம் உங்களுக்கு கூடுதல் ஃப்ளோரைடு தேவையா என்பதை தீர்மானிக்கிறது. எவ்வாறு உங்கள் பற்களை சிறப்பாக சுத்தம் செய்வது மற்றும் உங்களுக்கு ஃப்ளோரைடு துணை உணவுகள் தேவையா என்பது பற்றி உங்கள் பல் மருத்துவர் / பல் சுகாதார நிபுணரிடம் கேட்கவும்.

புகையிலை

புகையிலை பயன்பாடு மற்றும் வாய்க் குழி நோய்களின் எண்ணிக்கை இடையேயான இணைப்பு நன்கு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறு புகையிலைப்பொருட்கள் பழக்கத்தை விடுவது என்பது பற்றி உங்கள் பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணருடன் பேசவும்.

இலவச பல் பராமரிப்புக்கான உரிமை

நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனையில் இருந்தால் அல்லது வீட்டு மருத்துவ சேவைகளைப் மூன்று அல்லது அதற்கு மேலான மாதங்களுக்குப் பெற்று வந்தால் நார்வேஜிய சட்டம் உங்களக்கு இலவச பல் பராமரிப்புக்கான உரிமையை பொது பல் சுகாதார சேவைகளில் இருந்து வழங்குகிறது. உங்கள் அருகில் உள்ள பொது பல் மருத்துவமனையை தகவல்களுக்காகத் தொடர்பு கொள்ளவும்



Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS. Foto: ©Norsk Tannvern.

Øversettelse: Semantix. Økonomisk støtte: Helsedirektoratet. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no