

# பராமரிப்பு மற்றும் சுத்தம் – முதல் பற்கள் முதல்

குழந்தைகளின் பல் ஆரோக்கியம் பெற்றோர்களுக்கான பொறுப்பாகும். நல்ல பல் ஆரோக்கியம் தானாக ஏற்படுவதில்லை. முதல் பல் தோன்றுவது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஒரு புதிய நிலையை குறிக்கிறது மற்றும் பற்சொத்தைக்கான அனுபவத்தை தவிர்ப்பதற்காக, உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் பல் பராமரிப்புத் தொடர்பான நல்லப் பழக்கங்களை உருவாக்குவது முக்கியமானதாகும்.

## முதல் பல்

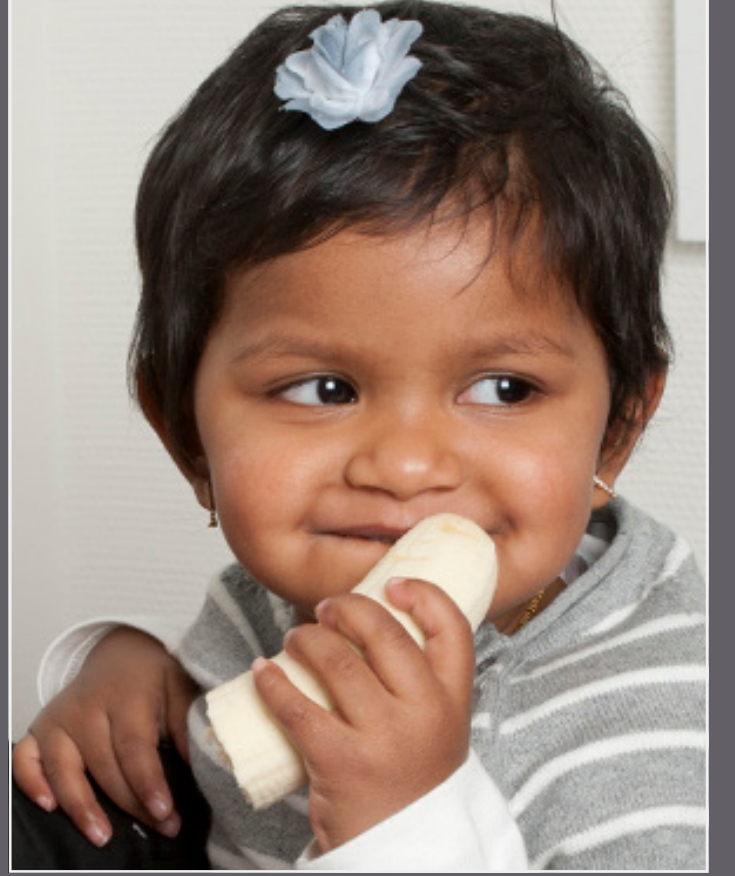
சாதாரணமாக முதலில்தோன்றவது கீழ் தடையில் சிறிய முன்பக்க பற்களாகும். குழந்தைக்கு 6- மாதங்கள் இருக்கும்போது இது வழக்கமாக ஏற்படுகிறது, எனினும், அவை முன்னதாகவோ அல்லது பின்னதாகவோ தோன்றுகின்றன. அடுத்து வெளிவருவது மேல் தடையின் முன் பற்கள், அதன் பிறகு கடைவாய் பற்கள்; கோரைப்பற்கள்; இறுதியாக பின் கடைவாய் பற்கள். அனேக குழந்தைகள் தங்களின் ஆரம்ப பற்களை, மேலே 10 மற்றும் கீழே 10 என, தங்களின் 2½ - 3 வயதில்கொண்டிருப்பார்கள்.

## பல் முளைப்பது வலிக்குமா?

பற்கள் முளைக்கும்போது மற்றும் குழந்தைகள் வாயில் பொருட்களை போடும் போது, குழந்தைகளின் ஈறுகள் எரிச்சலுறுவது மிகவும் சாதாரணமான ஒன்றாகும். அவர்களுக்கு பல்முளைக்கும் பருவத்திற்கான கெட்டியான ரப்பர் அல்லது கூரிய முனைகள் இல்லாத பிளாஸ்டிக்கைத் தரவும். ஈறிலிருந்து பல் முளைக்கும் போது சில குழந்தைகள் பதற்றமாக ஆவார்கள் மற்றும் ஓரளவு அழுதுகொண்டேயிருப்பார்கள் மற்றும் சிறிது காய்ச்சலும் கூட அவர்களுக்கு வரலாம்; எனினும் அது அதிகமாகவோ நீண்டதாக இருக்கிற காய்ச்சலாக இருக்காது.

## கம்ஃபர்டர் அல்லது விரல்?

கட்டை விரலை சூப்புவது அல்லது ஒரு ஃபேசிஃபையர் ஒரு குழந்தைக்கு நல்ல சௌகரியத்தைத் தரலாம். இந்த சூப்பும் பழக்கம் பற்கள் சற்று எடுப்புவதை உண்டாக்கலாம். எனினும், பற்களின் ஒரு விதியாக 4 வயதுக்கு முன்னர் அவன்/அவள் சூப்புவதை



முதல் பல்லை கொண்டாடுதல் மற்றும் மென்மையான டீப்பிரஷ். பல் துலக்குவதைப் பழகுவது ஒரு விளையாட்டுப்போல துவங்கவேண்டும்.

நிறுத்தியவுடன் சரியான நிலைக்கு வந்துவிடும்.

## இரவில் தாய்ப்பால் கொடுக்கிறீர்களா?

தாய்ப்பால் சர்க்கரையைக் கொண்டிருக்கிறது, அது வாயில் அமிலமாக மாறுகிறது. குழந்தை 1 வயதை அடையும் போது, பற்களின் ஆரோக்கியக் காரணத்துக்காக, பிரதி இரவுக்கு இரண்டு முறையாகதாய்ப்பால் கொடுப்பது குறைக்கப்பட வேண்டும் மேலும், ஏற்கனவே முதல் பல் தோன்றும் போதிருந்தே, பற்கள் காலையும் இரவும் துலக்கப்படவேண்டும்.



நல்ல பல் ஆரோக்கியத்துக்கான வழிகாட்டி –  
முதல் பல் தோன்றுவது முதல்

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



## பற்சிதைவு

பற்சிதைவுக்குக் காரணம் சர்க்கரை. சர்க்கரையுள்ள எதையும் குழந்தை சாப்பிடும்போது அல்லது குடிக்கும்போது, வாயிலிருக்கும் பாக்டீரியல் ஃப்ளோரா அமிலங்களை உற்பத்தி செய்கிறது, அவை பல்லின் எனாமலை, இறுதியில் சிதைத்துவிடும். சர்க்கரையின் அளவு எவ்வளவு என்பது முக்கியமல்ல, எத்தனை அடிக்கடி குழந்தை இனிப்புகளை அல்லது சர்க்கரையுள்ள பானங்களை குடிக்கிறது என்பது தான் முக்கியம். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகும் உமிழ்நீர் அமிலத்தை மட்டுப்படுத்துகிறது. அதன் விளைவாக, சாப்பாடுகளுக்கு இடையே சாப்பிடாமலோ அல்லது குடிக்காமலோ இருப்பது முக்கியமாகும் – குறிப்பாக உமிழ்நீர் குறைவாக உற்பத்தி செய்யப்படும் இரவு நேரங்களில்.

## ஆரம்ப வயதின் ஃப்ளோரைடு

தேயிரஷ்டை பயன்படுத்த குழந்தை பழகிய பிறகு, பற்கள் இரண்டு முறை ஃப்ளோரைடு கொண்ட பற்பசையால் துலக்கப்படவேண்டும். துவக்கத்தில் சிறிதளவு பற்பசை பிரஷில் இருக்கவேண்டும். ஒரு வயதாகும்போது சுமார் அதன் விரல் நகம் அளவிலிருந்து, ஆறு வயதாகும் போது ஒரு பட்டாணி அளவுக்கு அதிகரிக்கப்படவேண்டும். நீங்கள் ஃப்ளோரைட் பற்பசையை பயன்படுத்தவில்லை என்றால், ஃப்ளோரைடு மாத்திரைகள் நல்ல மாற்று. சுகாதாரமையம், பல் மருத்துவமனை அல்லது மருந்துக்கடைக்காரரிடம் கேட்கவும்

சனிக்கிழமை விருந்து சனிக்கிழமையில் மட்டும் இனிப்புகள் மற்றும் சனிக்கிழமைகள் விருந்துகள் சனிக்கிழமையில் மட்டும் இருக்கவேண்டும். எனினும், குழந்தை மகிழ்வதற்காக எதையேனும் தர விரும்பினால், பழத்துண்டு அல்லது காய் பொருத்தமானது. பல்லுக்கும் உடலுக்கும் நல்லது!

சர்க்கரை இல்லா மருந்துகள் குழந்தைக்கு மருந்துகள் தேவைப்பட்டால் சர்க்கரையில்லா மாற்றுக்களை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்துக்கடைக்காரரிடம் கேட்கவும்.

## விபத்து ஏற்பட்டால்

வாய்க்கு காயம் ஏற்படுத்துகிற விழுதல் மற்றும் விபத்துக்கள் ஒன்று அல்லது பல பற்களை பாதிக்கலாம். உங்கள் அருகில் உள்ள பல் மருத்துவமனையை உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ளவும். பாதிக்கப்பட்ட பல்லை திரும்ப அந்த இடத்தில்வைத்து அழுத்தவேண்டாம்.



வழக்கமான சாப்பாட்டு நேரங்களில் ஆரோக்கியமான உணவு



பிரஷ் மற்றும் ஃப்ளோரைடு கொண்டு பல் துலக்குதல் - காலையும் மாலையும்!

## பல் சுகாதார சேவைகள் விதிமுறைகள்

பொது பல் சுகாதார சேவைகள் (Den offentlige tannhelsetjenesten) குழந்தைகளுக்கும் பிறப்பு முதல் 18 வயது வரை இளம் பருவத்தினருக்கும் சேவைகளை வழங்க பொறுப்பாக இருக்கிறது. குழந்தைகள் தோராயமாக 3 வயது ஆகும் வரை அவர்கள் பல் பரிசோதனைக்கு அழைக்கப்படுவார்கள். சுகாதார வருகையாளர் வழக்கமான அழைப்புக்கு முன்னால் குழந்தைக்கு பரிசோதனை தேவைப்படுகிறது என்று கவனித்தால், சந்திப்புத் திட்டம் மேலும் தகவல்களுக்கு அருகில் உள்ள பல் மருத்துவமனையை தொடர்புகொள்ளவும்



Norsk Tannvern®  
www.tannvern.no