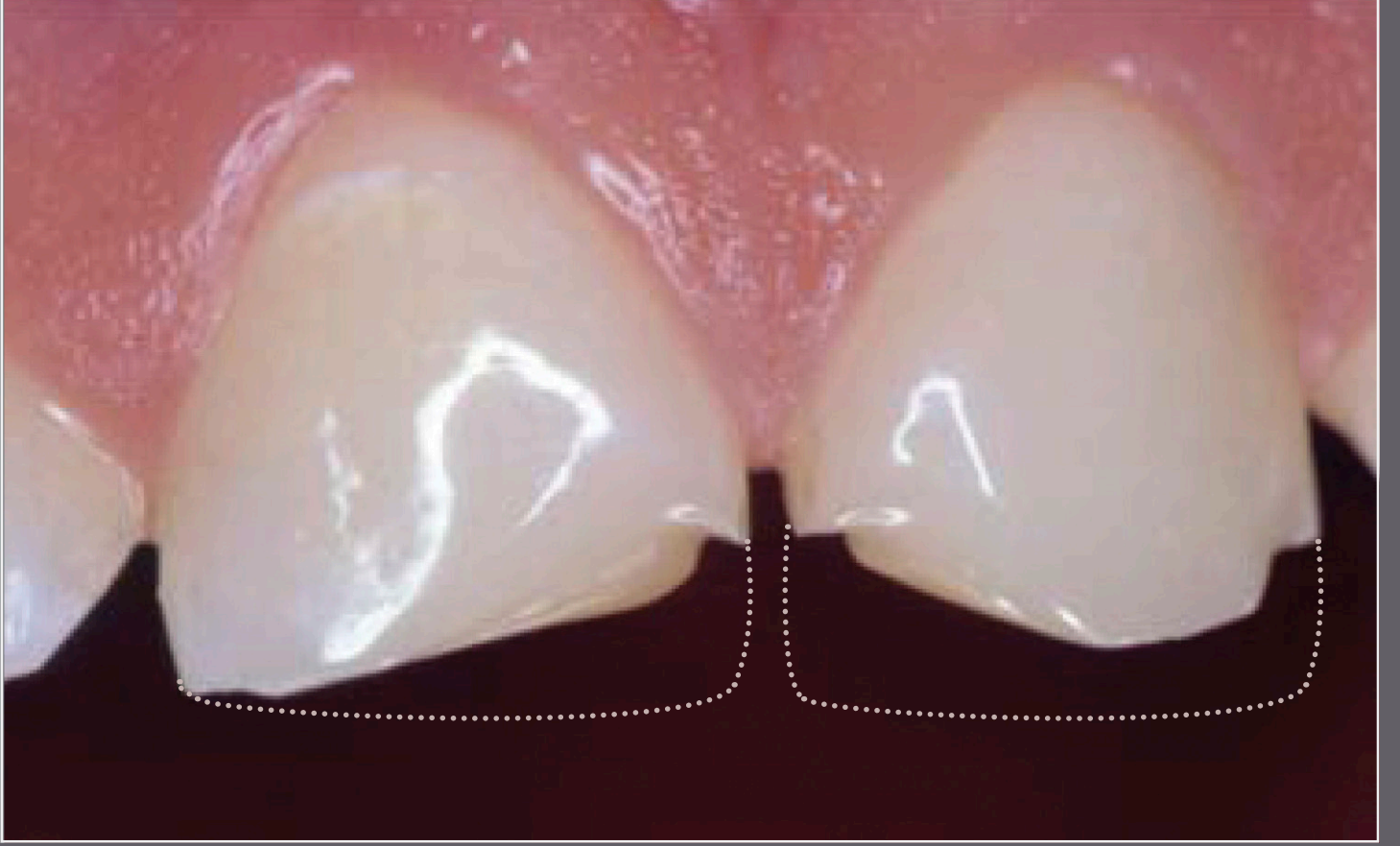


# இதுதானா உங்கள் ஆசை?



முன்புறப் பற்களின் வெட்டு முனை அரித்து விட்டுள்ளன, பற்களின் முனைகள் கூராக மாறியுள்ளன

நீங்கள் எப்பொழுதுமே திரும்பப் பெறமுடியாத அளவுக்கு உங்கள் பற்களில் எணாமல் அழிந்துவிடும். இப்படித்தான் உங்கள் பற்களில் அமிலத்தால் ஏற்படும் அழிவுகளை - அரிப்புகள் எனவும் அழைக்கப்படும்.

ஆமில அழிவுக்கும் - அரிப்புக்கும், சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட, சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத குளிர்பானங்கள், பழவகைகள், இனிப்புகள் மற்றும் இடைநேரச் சாப்பாடுகளுமே முக்கிய காரணமாகும். இதேபோல மருந்துகள், சாப்பாடு ஒழுங்கீனத்தால் ஏற்படும் நெஞ்செரிவால் மேலெழும் புளிப்பு போன்றனவும் பற்களைப் பாதிக்கலாம்.

2011 ஆம் ஆண்டில் நோர்வேவாழ் மக்கள் 500 மில்லியன் லீற்றர் குளிர்பாணம் அருந்தியிருக்கிறார்கள். இத்தகவலின்படி ஒரு நோர்வேஜிய (குடிமகன்) பிரஜை 100 லீற்றருக்கும் மேலாக குளிர்பாணம் அருந்தியுள்ளார். நீங்கள் பாணங்களைப் பருகும் முறைகள் பல்லின் பாதிப்பில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது.

பற்களில் பெரிய சேதங்கள் காரணமாக இழந்த பல்மச்சையை, பிளாஸ்டிக் அல்லது உலோகத்தால் பல்வைத்தியரிடம் அடைத்து அதனை ஈடுசெய்யலாம்.





அமிலத்தால் ஏற்படும் அழிவுகள். பற்கள் கட்டையாகவும், சிறியதாகவும், பால் பற்கள் போன்றும் இருக்கும்.



அமிலத்தால் ஏற்படும் அழிவுகள். அடிக்கடி குளிர்மானம் அருந்தினதால் மேல் தாடையிலுள்ள முன் பற்களின் பின்பகுதியிலுள்ள எனாமல் அழிந்துள்ளது.



அமிலத்தால் ஏற்படும் அழிவுகள். முன்பற்களின் வெளிப்பகுதியின் எனாமல் பகுதியாக அழிந்து தெளிவாக அடையாளங்கள் காணப்படும். புளிப்பான பானங்கள் எனாமலை மென்மையாக்கியுள்ளது மட்டுமின்றி பல் கடினமாக துலக்கப்பட்டுள்ளது. மென்மையான பல் தாரிகையால் பல் துலக்கி மற்றும் .புளோர் கலந்த அராவும் பொருளற்ற பற்பசையை உபயோகிப்பதே சிறந்தது.

குளிர்மானங்கள் அல்லது புளிப்பான பானங்களை வாரத்தில் பலதடவை அருந்துகிறீர்களாக இருந்தால், அதனால் பல்சிதைவு ஏற்படலாம்

புளிப்பான பானங்கள் அருந்துவதால் எனாமல் கரைவதுடன், பற்களின் அடிப்படை வடிவத்தையும் இழக்கிறீர்கள். இப்படியான அழிவுகளை நீங்கள் இலகுவாக காண முடியாது, ஆனால் சில குளிரான அல்லது சில சூடான பானங்களை அருந்தும்போது பற்கள் கூசுவதால் உணர்முடியும்.

எது நடுநிலையானது எது புளிப்பானது என்பதற்கு உதாரணங்கள்:

பால்	நடுநிலை
தண்ணீர்	நடுநிலை
குளிர்மானம் மற்றும் பழச்சாறு	புளிப்பு
குளிர் தேநீர்	புளிப்பு

## ஆமிலத்தால் ஏற்படும் அழிவுகளைத் தவிர்க்கலாம்

- ♥ தாகம் ஏற்படும்போது எப்பொழுதும் தண்ணீரை அருந்துங்கள்.
- ♥ புளிப்பான பானங்களை உணவுடன் மட்டும் பருகுவீர்கள் - இடைநேரங்களில் தவிர்க்கவும்.
- ♥ உறிஞ்சு குழாய்களை உபயோகிக்கின்றீர் அப்பொழுது பானம் குறைந்த அளவில் பற்களுடன் தொடர்பு படுகின்றது.
- ♥ புளிப்பான உணவு அல்லது பானங்களை அருந்தியபின் பால்கட்டி (சீஸ்) அல்லது பாலினிருந்து செய்யப்பட்ட உணவுகளை அருந்துங்கள். இது புளிப்புத்தன்மையை நடுநிலையாக்குகின்றது.
- ♥ புளிப்பான பானங்களை அல்லது உணவை அருந்தி ஒரு மணித்தியாலத்தின்பின் பல் துலக்கவும்.
- ♥ பல வகையான மருந்துகள் உமிழ்நீர் (எச்சில்) சுரப்பதை குறைக்கின்றன. சர்க்கரை அற்ற சுவீங்கம் உமிழ்நீர் சுரப்பதைக் கூட்டுவதால், அமிலத்தால் ஏற்படும் அழிவை குறைக்கின்றது.
- ♥ நெங்செரிவால் புளிப்புத்தன்மை மேலை வந்தாலோ, வாந்தி எடுத்தாலோ, வாயை தண்ணீரால் அல்லது / புளோர் தண்ணீரால் கொப்பளிக்கவும்.
- ♥ .புளோர் குளிசைகள் அல்லது .புளோர் வாய் கொப்பளிக்கும் தண்ணீரை எல்லோருமே உபயோகிக்கலாம். பல்வைத்தியரிடம் அல்லது பல் தாரதியிடம் அறிவுரை கேளுங்கள்.



Norsk Tannvern®  
www.tannvern.no