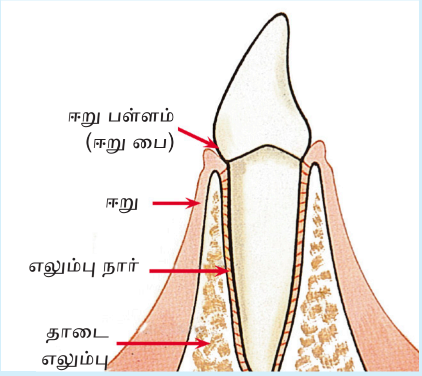
# ஈறு நோய்

இந்த சிற்றேடு ஈறுகளின் இரண்டு மிகப் பொதுவான நோய்கள் பற்றியத் தகவல்களை வழங்குகிறது: ஈறு வீக்கம் மற்றும் பல்லைச் சுற்றியுள்ள நோய்.

## ஆரோக்கியமான பற்கள்

ஒரு பல் கிரவுன் மற்றும்வேரைக் கொண்டிருக்கும். கிரவுன் என்பது ஒரு தெரியக்கூடிய பகதியாகும், வேர் என்பது சாதாரணமாக தெரியாது. சிமென்டம் என்ற ஒரு பொருளால் வேர் மூடப்பட்டிருக்கும், மற்றும்அது எலும்பு நார்களால் தாடை எலும்புடன் இணைக்கபட்டிருக்கும். ஈறு தாடை எலும்பை மூடியிருக்கும் மற்றும் பற்களுக்கு நெருக்கமாக பொருந்தியிருக்கும். ஈறு மற்றும் ஒவ்வொரு பல்லுக்கும் இடையே ஈறு பள்ளம் என்கிற ஒரு பை போன்ற இடைவெளி இருக்கும் அது ஒன்றிரண்டு மில்லிமீட்டர்கள் ஆழத்தில் இருக்கும். ஆரோக்கியமான ஈறின் மேற்பரப்பு இளம் சிவப்பாகவும் சற்றே புள்ளிகளாக்கப்பட்டு இருக்கும்.



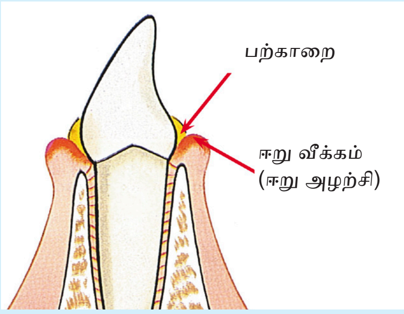

ஆரோக்கியமான ஈறுகள் இளம் சிவப்பாகவும் பற்களைச் சுற்றி நெருக்கமாக பொருந்தியிருக்கும்.

## ஈறு நோய்களை எவ்வாறு தவிர்ப்பது

ஈறுகளுக்கு நிரந்தரமான பாதிப்பு ஏற்படுவதையும், உங்கள் பற்களை இழப்பதையும் தவிர்க்க, உங்கள் பற்களை நீங்கள் தினசரி சுத்தம் செய்யவேண்டும், உங்கள் பற்க ளின் மீது இயற்கையாகவே உருவாகக்கூடிய பாக்டீரியா கோட்டிங்கை (பற்காறை) அகற்றுவதற்காக ஒரு சாதாரண டூத்பிரஷ் பற்களின் இடையே செல்ல முடியாது. இடைவெளிகளை சுத்தம் செய்வதற்கு, நீங்கள் டூத் பிக் அல்லது பற்களின் இடைவெளிகளைப்பொருத்து, பற்களுக்கு இடையே செல்லக்கூடிய பிரஷ்களை பயன்படுத்தவேண்டும்.

குறிப்பு: உணவுத்துகள்ளை மட்டும் நீக்கினால் போதாது, உங்கள் பற்களில் படிந்திருக்கும் பாக்டீரியா காறைகளையும் நீக்க வேண்டும். அன்றாடம் சுத்தம் செய்வதற்கான அடிப்படை அறிவுறுத்தல்களை உங்கள் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்குத் தருவார்.

ஈறு நோய் வழக்கமாக வலியைக் கொண்டிருக்காது, அதனால் உங்கள் பல்லுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டிருப்பதை நீங்கள் உணர மாட்டீர்கள். அதனால் உங்களுக்கு ஒரு பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணரின் வழக்கமான பரிசோதனைத் தேவைப்படுகிறது.




ஈறு வீக்கம் (ஈறு அழற்சி). ஈறு சிவப்பாகவும் வீங்கியும் பற்களைச் சுற்றித் தளர்வாகவும் காணப்படும்.

## ஈறு வீக்கம்

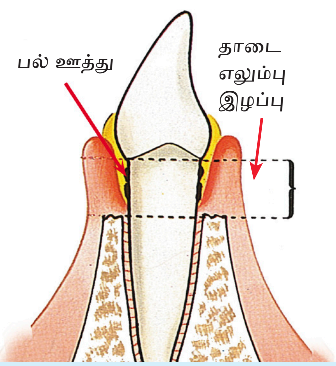
அன்றாடம் உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்ய நீங்கள் தவறினால், ஈறு வரிசையை சுற்றியுள்ள காறை ஈறுகளில் அழற்சி ஏற்படுத்தும், அந்த நிலைமை ஈறு வீக்கம் என்று அழைக்கப்படும். உங்கள் பற்களை பிரஷ் செய்யும்போது ஈறு சிவப்பாக ஆகிறது மற்றும் வீங்கி எளிதாக இரத்தம் கசிகிறது. இரத்தக் கசிவு ஈறு வீக்கத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

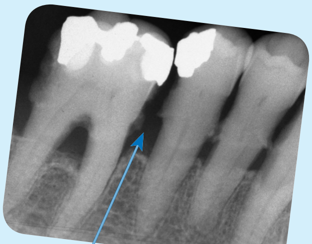
சில நாட்களுக்கு பற்காறையை தொந்தரவு செய்யாமல் விட்டுவிட்டால், அது உறுதியான சேகரமாக “ பல் ஊத்தாக மாறும். பல் ஊத்தின் கரடுமுரடான மேற்பரப்பு பாக்டீரியாக்களை கவர்கிறது மற்றும் அதிகப்படியான காறையைத் தூண்டுகிறது. பல் ஊத்து வெளிர் மஞ்சளாக முதலில் இருக்கும், ஆனால் அது விரைவாக காபி, டீ, கடுகு, சிவப்பு ஒயின் முதலியவற்றால் கரைபடிந்துவிடும்.

Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

## ஈறு வீக்கத்திற்கு சிகிச்சையளித்தல்

காறை மற்றும் ஊத்து வழக்கான அடிப்படையில் அகற்றப்பட்டால், ஈறு வீக்கம் குறையும் மற்றும் உங்கள் ஈறுகள் மீண்டும் ஆரோக்கியமாக மாறும். ஈறுவரிசையின் மேலே, நீங்களே காறைகளை அகற்றலாம், அதே சமயம் ஈறு வரிசைக்குக் கீழே உள்ள ஊத்து மற்றும் காறையை பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணரால் மட்டுமே அகற்றப்படவேண்டும். சிலருக்கு ஊத்து ஏற்படுவதற்கான அதிக அபாயம் உள்ளது மற்றும் அவர்கள் மிக அடிக்கடி சிகிச்சைக்கா பல் மருத்துவரிடம் செல்லவேண்டி உள்ளது.



ஒரு எக்ஸ்-ரே படம் பற்களை சுற்றியுள்ள எலும்புத் தாடை இழப்பைவெளிப்படுத்துகிறது.

## பல் சுற்றிழைய நோய்

பல் சுற்றிழைய நோய், பல் வீக்கமாக துவங்குகிறது. ஈறுகளின் ஆரம்ப அழற்சி பல்லின் வேர் பகுதிக்கு பரவி, பல்லின் இணைப்பை தளர்த்தி தாடை எலும்புக்கு பரவுகிறது. இந்த வகையில், அது பைபோன்ற இடைவெளி ஈறு மற்றும் பற்களுக்கு இடைய ஆழப்படுகிறது, ஆனால் நீங்கள் அதை உணர்வதில்லை. உங்கள் பற்கள் தளர்வதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், அது முற்றிய பல் சுற்றிழைய நோய்க்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். இதன் பொருள் பற்காறை மற்றும் பல் ஊத்து வேருக்கு நகர்ந்துள்ளது, அதனால் அவற்றை நீங்களாக அகற்றுவது முடியாத ஒன்று

பல் மருத்துவர்/பல் சுகாதார நிபுணர் ஈறுப்பையின் அளவை ஒரு சிறப்புக் கருவியுடன் அளவிடுவார்.

இந்த ஈறுபையின் ஆழம் 6 மிமீ ஆகும்.

## பல் சுற்றிழை நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பது

பல் சுற்றிழை நோய்க்கான சிகிச்சையின் நோக்கம் முதன்மையாக நோய் அதிகரிப்பதை தடுப்பதாகும். அனேக நிகழ்வுகளில், இணைப்பினை இழந்த பல்லை மீளமைக்க முடியாது.

பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணர் முதலில் உங்களை அண்றான் உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தவார். உங்களுக்கு ஒரு உணர்விழப்பினைத் தந்த பிறகு, அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டப் பற்களைச் சுற்றி ஈறுகளைச் சுற்றி அவர்கள் சுத்தம் செய்வார்கள்.

இந்த "ஆழ்ந்து சுத்தம் செய்தல்" மிகவும் சிரமமானது மற்றும் நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் செயல்முறை, பொதுவாக பல் மருத்துவமனியல் பல்வேறு அமர்வுகளாக மேற்கொள்ளப்படும்.

இழந்த பல் ஆழ்ந்த்தாக ஒன்று அல்லது அதிக பற்களுக்கு இருந்தால், முதல் தொழில்முறையான சுத்தம் படுத்தல் விளைவுக்ள திருப்திகரமாக இருக்காது, ஒரு அறுவை சிகிச்சை செயல்முறைத் தேவைப்படலாம். இது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது:

- காறை மற்றும் ஊத்தை அகற்றுவதற்காக வேரின் அணுகலைப்பெறுதல்
- ஈறு பையின் ஆழத்தைக் குறைதல்
- மற்றும் முடிந்தால், சிறப்புத தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி பல்லை மீண்டும் இணைத்தல் (நவீன சிகிச்சைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு, கீழே பார்க்கவும்)

எந்தவொரு அறுவை சிகிச்சை செயல்முறையும் ஒரு பகுதிக்கான உணர்விழப்பு மூலமாக எப்போதும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

## அறுவை சிகிச்சைப் பின்பு

வழக்கமாக, அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு மிதமானசெயல் முறையாகும், அது மெலிதான அசௌகரியத்தை மட்டுமே அதன் பிறகு கொண்டிருக்கும். சில நேரங்களுக்குப் பிறகு ஒரு ஆன்டிசெப்டிக் வாய் கழுவுதலை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும் ஏனென்றால் டூத் பிரஷ்ஷைப் பயன்படுத்துவது குணமாக்கும் செயல்முறைக்கு இடையூறு செய்யலாம் மற்றும் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட ஈறுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தலாம். ஈறு குணமானதும் உங்கள் வழக்கமான வாய் சுகாதார வழக்க த்தை திரும்பத் துவங்கலாம் மற்றம் அது பாதுகாப்பானதா என்பதை உங்கள் பல் மருத்துவர் உங்களுக்கு சொல்வார். பல் மற்றும் ஈறுக்கு இடையேயான பகுதியை காறையின்றி வைத்திருப்பது குறிப்பாக முக்கியமானதாகும்.

அறுவை சிகிச்சை "நீண்ட பற்களை" விளைவிக்கலாம் ஏனென்றால் சில வேர்கள் வெளிப்படலாம், ஆனால் நவீன சிகிச்சை பொருத்தமான அறுவை சிகிச்சை உத்தியின் தேர்வு மூலம் இதை தடுக்க எண்ணம் கொண்டுள்ளது. சில நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தங்கள் பற்கள் தளர்வாக இருப்பதாக உணர்வார்கள், ஆனால் அது தற்காலிகமானது தான். குளிர்ச்சி மற்றும் வெப்பத்திற்கு பற்கள் கூர் உணர்ச்சியோடு இருக்கலாம். இந்த கூருணர்வில் இருந்து வழக்கமாக தினசரி ஃப்ளோரைடு கழுவுதல் அல்லது சிறப்பு பற்பசை மூலம் மீளலாம்.

## சிகிச்சைப் பின்பு/பராமரிப்பு

நீடித்திருக்கும் மேம்பாட்டுக்கும் உங்கள் ஈறு சுற்றிழைய நோய் மீண்டும் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கும், உங்களுக்குத் தேவைப்படுவது:

- ஈறு வரிசைக்குமேல் உங்கள் பல்லின் மேற்பரப்பை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது
- பல்மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணரிடம் வழக்கமான பரிசோதனைக்காக செல்வது

## நவீன சிகிச்சைகள்

பல் மீண்டும் இணைவதற்காக தாடை எலும்பு வளர்வதற்கான ஒரு கனவு எப்போதும் இருந்திருக்கிறது. பல்வேறு தொழில்நுட்பங்கள், இழந்த பல் இணைப்புகளின் மறு உருவாக்கத்தை மேம்படுத்துவதை ஆராய்ச்சிகள் விளைவித்துள்ளன. துணை அறுவை சிகிச்சை மூலம் இந்த உத்திகள் பயன்படுத்தப்படலாம். ஈறு நோயைக் குணப்படுத்த ஆன்டிபயோட்டிக்குகள் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, ஆனால் சிறப்பு நிகழ்வுகளில் அது பொருத்தமானதாக இருக்கலாம், அது நேரடியாக ஈறுபையிலோ தடப்படலாம் அல்லது மாத்திரைகளாகத் தரப்படலாம்.

## புகையிலை மற்றும் பல் ஆரோக்கியம்

புகைப்பிடித்தல் மற்றும் பிற வகையிலான புகையிலை பயன்பாடு பற்கள் மற்றும் ஃபில்லிங்களில் கரையை ஏற்படுத்தலாம். வாய் வழியாக உட் கொள்கிற புகையிலையினால் ஈறுகள் கரைபடும். புகையிலை பயன்பாடு மற்றும் வாய்க் குழி நோய்களின் எண்ணிக்கை இடையேயான இணைப்பு, ஈறு நோய்கள் முதல் புற்றுநோய் வரை நன்கு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் புகைப்பிடிக்காதவர்களை காட்டிலும் புகைப்பிடிப்பவர்களிடம் தீவிர பல் சுற்றிழைய நோய்களுக்கான நிகழ்வுகள் அதிகம் இருப்பதாகக் காட்டுகிறது. நீங்கள் புகைப்பிடித்தல் உங்கள் பல் சுற்றிழைய நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதையும் நிலையான மீட்சியையும் சிரமமாக்கும். எவ்வாறு புகையிலையை விடுவது என்பது பற்றி உங்கள் பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணருடன் பேசவும்.

## உங்கள் பல் மருத்துவர் அல்லது சுகாதார நிபுணரைக் கேட்கவும்

இந்த சிற்றேடு ஈறு நோய் மற்றும் அதை நீங்கள் எவ்வாறு தவிர்க்கலாம், அதற்காக கிடைக்கப்பெறும் தொழில்முறையான சிகிச்சை முறைகள் என்பதற்கான அடிப்படைத் தகவல்களைக் கொண்டிருக்கும். எதைப் பற்றியாவது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், உங்கள் பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணரிடம் கேட்கவும்.

## செலவீடு

நார்வேஜிய தேசிய காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் நிலைப்படுத்தப்பட்ட விகிதங்களில் (ஆண்டுதோறும் திருத்தப்படுவது) முறைப்படுத்தப்பட்ட சிகிச்சை மற்றும் ஈறு நோயின் கவனிப்பு வழங்கவதற்கான செலவின் ஒரு பகுதி உங்கள் பல் மருத்துவருக்கு செலவீடு செய்யப்படலாம். உங்கள் பல் மருத்துவர்/சுகாதார நிபுணரிடம் மானிய சிகிச்சைக்கு உங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறதா என்று கேட்கவும்.

Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS.
Foto: ©Norsk Tannvern og spesialist i periodonti Morten Enersen
Oversettelse: Semantix. Økonomisk støtte: Helsedirektoratet. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no