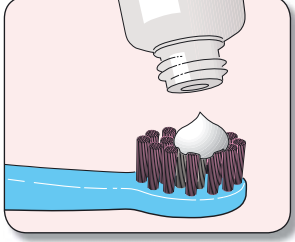
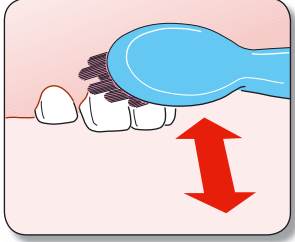


முதலாவது பல் முளைத்தவுடனேயே, பல்லைத் தூரிகையால் துலக்கவும்!

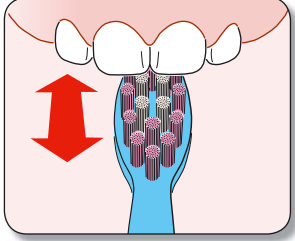
ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தடவை தூரிகையால் பல் துலக்கப் பழுக்குதல் பெற்றோரின் கடமையாகும். முதலாவது பாற்பல் முளைத்தவுடனேயே, அதனைத் தொடங்குவது முக்கியமாகும். இரண்டாவது அரைக்கும் பற்கள் முளைத்த பின்பாவது (ஏறக்குறைய 2 வயதில்), சிறுவர்பற்பசை கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளும் 2 தடவைகள் தூரிகையால் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.



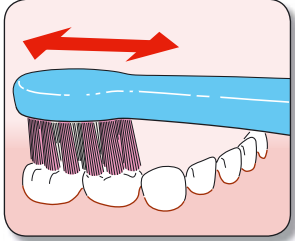
மென்மையான சிறுவர்பந்தூரிகையில் ஒரு சிறு-துளி சிறுவர்பற்பசை (0,025% புளோரைட் (Fluorid) உள்ள) கொண்டு பல் துலக்கவும். காரம் குறைந்த ஆனால், இனிப்பு அதிகமல்லாத சிறுவர்பற்பசை பாவிப்பது சிபார்சுக்குரியது. பந்தூரிகையானது, 1-2 மாதங்களுக்கொருமுறை மாற்றப்பட வேண்டும்.



தூரிகையை நேராக (மேலும் கீழும்) அசைத்து, முரசு வரையும் துலக்கவும்.



பற்களின் அரைக்கும் பகுதியை, தூரிகையைக் கிடை-யாகச் சிறிதாக அசைத்துத் துலக்கவும்.



தூரிகையால் பல்லைத் துலக்கிய பின், நீரால் வாயைக் கொப்பளிப்பது அவசியமற்றது துப்பி விடுவது போதுமானது!

இயற்கை எமக்கு உறுதியான பற்களைத் தந்திருக்கிறது...

சரியான பராமரிப்பாலும், சத்துணவாலும் பற்களும், முரசும் உறுதியாக இருக்கும்!



Swiss Dental Hygienists

SSO
Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft



சூரிச் மாநில அன்னையர் ஆலோசகிகளுடன் இணைந்து, சூரிச் மாநில சுகநலத் தலைமைப்பணியகத்தின் (பாடசாலையும்-இளைஞர் பற்சத்தமும்) வெளியீடு.

இக்கையேட்டை PDF-ஆவணமாகக் கீழ்க்காணும் இணையத்தள முகவரியில் காணலாம்: www.dent.unizh.ch/ppk/downloads/

சீனி இல்லாமல் பற்கூத்தை இல்லை

பற்கூத்தைக்கு முக்கிய காரணி, சீனி கலந்த உணவுகளையும், குடிபானங்களையும் அடிக்கடி அருந்துதல். பல்லில் ஏற்படும் படிவுகளிலுள்ள பற்றீரியாக்களால், சில நிமிடங்களுக்குள், சீனி புளிப்படைந்து, உருகிப் பல்லின் வேர்ப்பகுதியையடைகிறது. இந்தப் பற்றீரியாக்கள் கழிவாக வெளியேற்றும் நச்சுப்பொருட்கள், முரசில் பழுப்பை ஏற்படுத்தி, இரத்தம் வடிதலுக்கு வழிகோலும். அரிதாகச் சீனி பாவிப்பதாலும், ஒவ்வொருநாளும் கவனமாகப் பல்லில் ஏற்படும் படிவுகளை அகற்றுவதாலும் இதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளுக்கு முக்கியமான விடயங்கள்:

சிசுக்களுக்குத் தேவையான நீர்த்தன்மை, பாலுணவில் தங்கியுள்ளது. வெப்பம் மிகுதியாகவிருந்தால் அல்லது மாற்றீடாகக் களியுணவு கொடுக்கும்போது தண்ணீரை சிறந்த தாகமடக்கி.



பாற்போத்தலுக்குள் கொடுக்கும் நீராகாரத்தைக் கவனியுங்கள்: பாணி (Sirup), ஐஸ்தேநீர் மற்றும் சீனியைக் கொண்டுள்ள இதர குடிபானங்கள் - சிசுக்கள் நீண்ட நேரத்துக்கு அல்லது நித்திரை செய்யும் போது அருந்தினால் சேதம் விளைவிப்பவை. அமிலத்துக்கெதிராகப் பாதுகாப்புத் தரும் உமிழ்நீரின் உற்பத்தியானது, நித்திரையின் போது, விழித்திருக்கும் நேரத்தைவிட 10 மடங்கு

குறைவானதாகும். அதனால், பற்கூத்தை உண்டாவதற்குரிய அபாயம் மிக அதிகமாகும்!

ரபழச்சாறுகளும், விட்டமின் குடிபானங்களும் தாகம் தீர்ப்பதற்குப் பொருத்தமானவையல்ல, அவை, சீனியை மட்டும்ல்லாமல் அமிலத்தையும் கொண்டிருப்பதால், பற்கூத்தைக்கு மேலும் வழிவகுக்கும்.

«இரவில் நீர் மட்டும் குடிக்கக் கொடுப்பது சாலச் சிறந்தது!»

சிசுக்களுக்குக் களியுணவு கொடுக்கும்போது, நன்கு கனிந்த பழங்களைப் பாவிக்க வேண்டும். பழுத்த பழத்திலிருந்து தேவையான சீனியினளவு கிடைக்கப்பெறும். மேலதிகச் சீனி அல்லது தேன் போன்றவை சேதம் விளைவிக்கக் கூடியவை. கடையில் வாங்கும் தயார் செய்யப்பட்ட களியுணவில் அநேகமாகச் சீனி சேர்ந்திருப்பதால், அதில் கலக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களைப் பரிசீலிக்க வேண்டும். இனிப்புப் பண்டங்கள் பிரத்தியேகமானவை எனப்பழக்கியிருந்தால், அது விதிவிலக்கு என்றிருந்தால், பிள்ளைகள், அதனை அப்படியே பழகிக்கொள்வர்.

«கூப்பி (Nuggi) யை ஒருபோதும் தேனுக்குள் அல்லது சீனிக்குள் தொட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது!»

பொதுவானவை: இடைநேரச் சாப்பாடுகள் சீனியில்லாதவை மட்டும்

முற்பகல் ஒரு தடவையும் பிற்பகல் ஒரு தடவையும் உண்ணலாம். இடைக்கிடையே அருந்துதல் பற்களைப் பழுதடைய வைக்கும். இனிப்புப்பொருட்கள் பிரதான உணவின்போது மட்டும் உண்ணப்பட வேண்டும். அதன்போது கீழ்க்கண்டவற்றைச் சிந்தையிலிருத்த வேண்டும்:

- ஓர் இனிப்புச் சேர்ந்த உணவை ஒரே தடவையில் சுவைப்பது - அதேயளவைப் பல தடவைகள் சிறு பகுதிகளாகச் சுவைப்பதை விடப் பல்லுக்குக் குறைந்தளவு சேதத்தை விளைவிக்கும்.
- சீனியைக் கொண்ட உணவுப்பொருட்களின் மிச்சங்கள் உடனடியாகப் (பத்து நிமிடங்களுக்குள்) பந்தூரிகையினால் அகற்றப்பட வேண்டும்.
- அதிக இனிப்புக் கலந்த உணவுகள் ஓர் ஆரோக்கியமான உணவை அகற்றிப் பசியை அழிப்பதுடன் உடல்நிறை அதிகரிப்புக்கும் வழிகோலுகின்றது.

ஆரோக்கியமான இடைநேரச் சாப்பாடுகளாவன:

- அப்பிள், கரட், அனைத்துப் புதிய பழங்களும், புதிய மரக்கறிகளும்
- தவிட்டுப்பான், அரிசிப்பொரி ரொட்டி (Reiswaffeln), தவிட்டு வாட்டு ரொட்டி
- பாலாடைக்கட்டி, Naturequark அல்லது தயிருடன் (Joghurt) புதிய பழங்களும் பருப்புக்களும்
- குடிப்பதற்கு மிகச்சிறந்தது நீர்.

ஆரோக்கியமல்லாத இடைநேரச்சாப்பாடுகளாகக் கருதப்படுவன:

- வாழைப்பழம், உலர்த்தப்பட்ட பழங்கள், ஜாம் அல்லது தேன் பூசப்பட்ட பாண்
- ஐஸ்கிரீம், சொக்கலேட்டுக்கள், இனிப்பான வெதுப்பிய பொருட்கள், நக்கிச் சாப்பிடும் இனிப்புகள்
- பழக்கேக் (Wähen) அதிகமான மாவையும், சீனியையும் கொண்டிருக்கும் அதேநேரம், ஓட்டும் தன்மையையும் கொண்டிருக்கும்
- «சிறுவர் பிஸ்கட் (Babygutzli)» டில் சீனி சேர்க்கப்பட்டிருந்தால் (சீனியின் அளவைப் பரிசீலிக்க வேண்டும்)
- இனிப்பும் சீனியும் கொண்ட குடிபானங்கள்.

«சீனியற்றது» – «பல்லுக்கு நட்பு»

«சீனியில்லை» அல்லது «சீனியற்றது» என்கின்ற பதம் பளிங்குச்சீனி (Saccharose) யைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றே அநேகமாகக் குறிக்கிறது. ஆனால், வேறு சீனி வகைகளை உதாரணமாக: பழச்சீனி (Fruktose) யையும், திராட்சைப்பழச்சீனி (Glukose) யையும் கொண்டிருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட சீனி வகைகளைக் கொண்ட உணவுப் பதார்த்தங்களை அடிக்கடி உண்பது, பற்கூத்தையை உண்டாக்கும்.



«பல்லுக்கு நட்பு (Zahnfreundlich)» என்னும் பதத்துடன் கூடிய இனிப்பு வகைகள் மாத்திரமே, பல்லுக்குச் சேதமில்லாதவை என்னும்