



வறண்ட வாய்

வறண்ட வாய் எதனால் ஏற்படுகிறது மற்றும் அதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இந்த உண்மைத் தாள் விளக்குகிறது.

வறண்ட வாய் இருப்பது

வறண்ட வாய் என்பது உமிழ்நீர் ஓட்டம் குறைவதால் அல்லது உற்பத்தி செய்யப்படும் உமிழ்நீரின் அளவு குறைவதால் ஏற்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் படிப்படியாக உருவாகிறது மற்றும் லேசானது முதல் கடுமையானது வரை இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு வறண்ட வாய் இருந்தால், பின்வரும் அறிகுறிகளை நீங்கள் கொண்டிருக்கலாம்:

- தொண்டை வலி
- நாக்கு அல்லது வாயில் உலர்தல், கூச்ச உணர்வு அல்லது குதித்தல் போன்ற உணர்வு
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- கரகரப்பு அல்லது பேசுவதில் சிக்கல்
- கெட்ட சுவாசம்
- வாய் வெண்புண்
- தாகம்
- தடிமனான, இழைபோன்ற உமிழ்நீர்
- உலர்ந்த வெடித்த உதடுகள் அல்லது புண்கள் மற்றும் வாயின் மூலைகளில் தோல் பிளவு

உமிழ்நீர் ஏன் மிகவும் முக்கியமானது?

உமிழ்நீர் என்பது பல் சொத்தைக்கு எதிரான உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பு. உமிழ்நீர் பற்களைச் சுற்றியுள்ள உணவு மீதங்களைக் கழுவுகிறது, பிளேக், உணவுகள் மற்றும் பானங்களால் உற்பத்தி செய்யப்படும் தீங்கு விளைவிக்கும் அமிலங்களை நடுநிலையாக்குகிறது, வாயின் மென் திசுக்களைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் பூஞ்சை தொற்றுக்களைத் தடுக்கிறது. உமிழ்நீர் ஆனது பற்சிப்பியை வலுப்படுத்த உதவும் ஃப்ளூரைடு, கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் போன்ற தாதுக்களுக்கான நீர்த்தேக்கமாக செயல்பட்டு பற்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

போதுமான உமிழ்நீர் இல்லாமல் உங்கள் பற்கள் அதிகளவு சிதைவின் அபாயத்தில் உள்ளன.

வறண்ட வாய்க்கு என்ன காரணம்?

வயதுக்கு ஏற்ப உமிழ்நீர் ஓட்டம் குறையும். "ஜோக்ரென் நோய், தோல் அழிநோய், நீரிழிவு, அல்செய்மர் நோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நிலைகளாலும், மனநோய் மருந்துகள், ஆண்டிஹிஸ்டமின்கள், டீகஞ்சஸ்டண்டுகள், இரத்த கொதிப்பு மருந்துகள், வலிநிவாரணிகள் மற்றும் சிறுநீரிகக்கிகள் போன்ற மருந்துகளாலும் உலர்ந்த வாய் ஏற்படலாம். கீமோதெரபி மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சை (குறிப்பாக தலை மற்றும் கழுத்தில் கதிர்வீச்சு) கூட வறண்ட வாயை ஏற்படுத்தலாம்.



வறண்ட வாய்க்கு பின்வருபவை கூட பங்களிக்கலாம்:

- புகைபிடித்தல், வாப்பிங் செய்தல் அல்லது இ-சிகரெட்டைப் பயன்படுத்துதல்
- மது அருந்துதல்
- குறட்டை
- உங்கள் வாய் வழியாக சுவாசம்
- கெஃபைன் அதிகம் உள்ள பானங்களை உட்கொள்ளுதல்
- மன அழுத்தம்
- மன அழுத்தம், மற்றும்/அல்லது
- நீரிழிப்பு (எ.கா., காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, விளையாட்டு அல்லது போதுமான திரவ உட்கொள்ளல் இல்லாமை).

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவர் உங்கள் வறண்ட வாய்க்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடியும். நீங்கள் கெஃபைன் கலந்த பானங்களை உட்கொள்வதைக் குறைப்பது மற்றும் நீர் உட்கொள்ளலை அதிகரிப்பது போன்ற ஒரு சலபமான தீர்வாக இருக்கலாம். சிதைவு மற்றும் அரிப்புக்கு எதிராகப் பாதுகாக்க, பல் மருத்துவர் ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்சுகள், ஜெல்கள் அல்லது ஃப்ளூரைடு செறிந்துள்ள பற்பசைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும் பரிந்துரைக்கலாம்.

உலர்ந்த வாயின் அசௌகரியத்தைப் போக்க:

- அடிக்கடி தண்ணீர் பருகுகங்கள்
- உமிழ்நீர் ஓட்டத்தை அதிகரிக்க சர்க்கரை இல்லாத கம்பசையை மெல்லுங்கள்
- உமிழ்நீர் மாற்றுக்களைப் பயன்படுத்தவும் (பெரும்பாலான மருந்தகங்களில் கிடைக்கும்)
- அடிக்கடி இடைவெளியில் வாயில் தண்ணீர் தெளிக்க சிறிய ஸ்ப்ரே பாட்டிலை (ஆட்டமைசர்) பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளையும் முயற்சிக்க விரும்பலாம்:

- வறண்ட வாய் போன்ற உணர்வைப் போக்க சர்க்கரை இனிப்புகள் அல்லது பானங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். இந்த பழக்கங்கள் மிக விரைவான பல் சிதைவை ஏற்படுத்தும்.



- மென்மையான பிரஷ் கொண்டும் குறைந்த சிராய்ப்பு, குறைந்த நுரை கொண்ட ஃப்ளூரைடு பற்பசை ஆகியவற்றைக் கொண்டும் பற்களைத் துலக்கி, தொடர்ந்து ஃப்ளோஸ் செய்யவும்.
- வேப் புகை பிடிக்காதீர்கள் அல்லது இ-சிகரெட்டைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- மது அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- கெஃபைன் அதிகம் உள்ள தேநீர், காபி, குளிர்பானங்கள் மற்றும் ஆற்றல் பானங்கள் போன்ற பானங்களை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உணவை மென்மையாகவும் எளிதாக மென்று விழுங்கவும் ஏதுவாக கிரேவிகள் மற்றும் சாஸ்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- உலர்ந்த உதடுகளை ஆற்றவும் பாதுகாக்கவும் லிப் பாம் பயன்படுத்தவும்.
- ஆல்கஹால் அல்லது பெராக்கைடு கொண்ட மவுத் ரின்சுகளை தவிர்க்கவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

வறண்ட வாய் விரைவாக வாய் ஆரோக்கியத்தை மோசமாக்கும். ஆலோசனைக்கு பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

மேலும் தகவலுக்கு

- உங்கள் பல் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்
- www.health.qld.gov.au/oralhealth ஐப் பார்வையிடவும்
- 24 மணிநேரமும், வாரத்தின் ஏழு நாட்களும் ரகசிய சுகாதார ஆலோசனைக்கு 13 HEALTH (13 43 25 84) ஐ அழைக்கவும்
- மின்னஞ்சல் oral_health@health.qld.gov.au