பல் அவசரநிலைகள்

பல் அவசரநிலை ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இந்த உண்மைத் தாள் விளக்குகிறது.

பல் அவசரநிலைகள் பின்வருமாறு:

- பல்வலி
- *சில்லுகள், எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் விரிசல்கள்*
- *சீழ்புண்கள் மற்றும் வீக்கம்*
- *தாடை வலி*
- தெறித்து விழுந்துள்ள பல்
- *கடித்த உதடுகள் அல்லது கன்னங்கள்*
- *மென்மையான திசு அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்தப்போக்கு*

பல்வலி

- துண்டுகளை அகற்ற முதலில் வெதுவெதுப்பான நீரில் வாயை கொப்பளிக்கவும்.
- வீக்கம் இருந்தால், கன்னத்தின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு குளிர் அழுத்தத்தை வைக்கவும் (வெப்பத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்).
- ஆஸ்பிரின் இரத்தத்தை மெல்லியதாக்குவதால், பாராசிட்டமால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஈறு அல்லது வலியுள்ள பல்லில் ஆஸ்பிரின் வைக்க வேண்டாம். இது மென்மையான திசுக்களுக்கு எரிச்சல் ஏற்படுத்தும்.
- கூடிய விரைவில் பல் சிகிச்சையை நாடுங்கள்.

தெறித்து விழுந்த பல்

நிரந்தர பல் தெறித்திருந்தால், அதை காப்பாற்ற முடியும், ஆனால் உடனடி நடவடிக்கை தேவை.
இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்:

- அமைதியாக இருங்கள் மற்றும் பல்லைக் கண்டறியவும்.
- பல்லின் மேற்பகுதியை மட்டும் (கிரவுன்) கையாளவும். பல்லை அதன் வேர்களால் பிடிக்க வேண்டாம்.
- பல்லிலிருந்து எந்த திசு துண்டுகளையும் கீறவோ, தேய்க்கவோ அல்லது அகற்றவோ வேண்டாம்.
- பல் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பல் அழுக்காக இருந்தால், அதை பாலில் அல்லது சிறிது நேரம் தண்ணீரில் அலசவும்.

மாற்றாக, உரிமையாளர் மெதுவாக பல்லை உறிஞ்சலாம். ஆனால் சிறு குழந்தைகள் அல்லது மயக்கத்தில் உள்ள, அல்லது அதிர்ச்சியில் உள்ள அல்லது முழுமையாக அமைதியாக ஒத்துழைக்காதவர்களுக்கு இது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

- உடனடியாக பல்லை துளையில் மீண்டும் நட்டு, பல்லைப் பிடிக்கவும்.
- பல்லை மீண்டும் நடவு செய்ய முடியாவிட்டால், அதை பாலில் (தண்ணீரில் அல்ல) இட்டோ, பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்து மூடியோ அல்லது உரிமையாளரின் கன்னத்திற்கு அடுத்ததாக வாயில் வைப்பதன் மூலமோ (உரிமையாளரால் முடிந்தால்) ஈரமாக வைக்கவும்.
- பல்லை உலர விடாதீர்கள்.
- உடனடியாக பல் சிகிச்சையை நாடுங்கள் (நேரம் முக்கியமானது).

ஒரு குழந்தையின் பல் துண்டிக்கப்பட்டால், அதை மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள். துண்டிக்கப்பட்ட குழந்தைப் பற்களை மீண்டும் பொருத்துவது, வளரும் வயதுப் பல்லுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். உதடுகள் மற்றும் ஈறுகளில் ஏற்படும் காயம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய வலியை சமாளிக்க உடனடியாக பல் சிகிச்சையை நாடவும்.

சில்லுகள், முறிவுகள் மற்றும் விரிசல்கள்

ஒரு பல் துண்டிக்கப்பட்டாலோ, முறிந்தாலோ அல்லது விரிசல் ஏற்பட்டாலோ, கூடிய விரைவில் பல் சிகிச்சை பெறவும்.

துண்டிப்பு அல்லது எலும்பு முறிவு சிறியதாக இருந்தால் மற்றும் மென் திசு அதிர்ச்சி மற்றும் வலி இல்லை என்றால், பீதி அடைய வேண்டாம். பல் சிகிச்சையை நாடுங்கள். பல்லின் சேதம் அதிகமாக இருந்தால், நரம்பு வெளிப்பட்டிருப்பதைக் குறிக்கும் 'பிங்க்' அறிகுறி ஏதேனும் உள்ளதா எனப் பார்க்கவும். நரம்பு வெளிப்பட்டால், உடனடியாக பல் சிகிச்சை பெறவும். சிகிச்சையை தாமதப்படுத்துவது பல்லைக் காப்பாற்ற முடியாமல் போகும்.

கடித்த உதடுகள் அல்லது கன்னங்கள்

சாப்பிடும் போது, வீழ்ச்சியின் விளைவாக அல்லது வட்டார மயக்க மருந்து செலுத்தப்பட்டவுடன் ஒரு உதடு அல்லது கன்னம் ஆனது உண்ணும்போது கடித்துக்கொள்ளப்படலாம். உணர்ச்சியற்ற உதடு அல்லது கன்னம்உறிஞ்சப்பட்டாலோ, கடித்துக்கொள்ளப்பட்டாலோ அல்லது தேய்க்கப்பட்டாலோ, நோயாளிக்கு அறியாமலேயே அது சேதமடையும். அதிர்ச்சியடைந்த பகுதி பெரும்பாலும் ஒரு கோரமான இரசாயன எரிப்பு போல் தோன்றும் மற்றும் அது அவ்வாறு தவறாக நோய்கண்டறியப்படலாம். அந்த பகுதிக்கு உணர்வு திரும்பும் போது, அது மிகவும் வேதனையாக இருக்கலாம். வீக்கம் மற்றும் தொற்று கூட ஏற்படலாம். காயம் ஆறுவதை ஊக்குவிக்க கடிபட்ட உதடு அல்லது கன்னத்தை வெதுவெதுப்பான, உப்புநீருடன் வாய் கொப்பளிப்புகள் மூலம் குணப்படுத்தவும் (ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி மேஜை உப்பு). தொற்று ஏற்பட்டால் பல் மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறவும்.

சீழ்புண்கள் மற்றும் வீக்கம்

பல் புண்கள் என்பது பல்லின் உள்ளே ஏற்படும் தொற்று, ஈறு தொற்று (பெரியோடோன்டிடிஸ் உடன் பொதுவானது) மற்றும்/அல்லது பல்லில் ஏற்படும் அதிர்ச்சி ஆகியவற்றால் ஏற்படும் சீழ் நிறைந்த வீக்கம் ஆகும். புண்கள் பெரும்பாலும் வலிமிகுந்தவை, ஆனால் எப்போதும் இல்லை. பல் புண்கள் முக வீக்கம் மற்றும்/அல்லது விரிவாக்கப்பட்ட நிணநீர் சுரப்பிகளை ஏற்படுத்தும். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், பல் புண்கள் மிகவும் பரவலான தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். பல் புண்களுக்கு:

- ஓவர்-தி-கவுண்டர் வலி மருந்து மூலம் மிதமான வலியைக் கட்டுப்படுத்தவும். இதை வழக்கமான முறையில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் மருந்துகளை சீழ்புண் மேலேயே பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த குளிர் அழுத்தங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஒரு பல் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவர் நோய்த்தொற்றைக் குறைக்க ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை பரிந்துரைக்கலாம், இருப்பினும், ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் நோய்த்தொற்றின் மூலத்தை அகற்றாது.
- உடனடி பல் சிகிச்சையை நாடுங்கள். ஒரு சீழ்புண் தானே குணமாகாது,தவிர ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் சிக்கலை சரிசெய்யாது.
- முக வீக்கத்திற்கு பல் அல்லது மருத்துவரின் உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

மென் திசு அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்தப்போக்கு

உதடு, கன்னம் அல்லது ஈறுகளில் ஏற்படும் அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்தப்போக்கிற்கு பின்வருமாறு சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும்:

- காயத்தின் மீது சுத்தமான கட்டு அல்லது மடிந்த கைக்குட்டையைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் அழுத்திப்பிடித்து கொள்ளுங்கள்.
- குறைந்தது பத்து நிமிடங்களுக்கு கீழே உட்கார்ந்து அழுத்தத்தை பராமரிக்கவும். நீண்டு மல்லாக்க படுக்காதீர்கள்.
- இரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- வீக்கம் மற்றும் வலியைப் போக்க குளிர் அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- பல் அல்லது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.
- நோய்த்தொற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்க காயம் குணமாகும் வரை சூடான, உப்பு நீரில் வாய் கொப்பளிக்கவும் (ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி டேபிள் உப்பு).

தாடை வலி

தாடை வலி காரணமாக சாப்பிடுவதில் அல்லது வாயைத் திறப்பதில் சிக்கல் இருந்தால், அல்லது தூக்கம் எழுந்தவுடன் தாடை வலி ஏற்பட்டால், மருத்துவ அல்லது பல் மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறவும். ஒரு பல் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவர் தாடை வலியின் மூலத்தைக் கண்டறிவது முக்கியம்.

குறுகிய காலத்தில் தாடை வலியைப் போக்க, ஒரு குளிர் சுருக்கத்தைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.