



செயற்கை பற்கள்

இந்த உண்மைத் தாள் செயற்கைப் பற்களை (டெஞ்சர்ஸ்) அணிபவர்களுக்கானது. இது புதிய செயற்கைப் பற்களைப் பயன்படுத்துவதை பற்றி விளக்குகிறது, மேலும் இரவு முழுவதும் உங்கள் செயற்கைப் பற்களை அணிவது, பற்களை சுத்தம் செய்வது மற்றும் பற்களைக் கவனிப்பது பற்றி விவாதிக்கிறது.

டெஞ்சர்ஸ் என்றால் என்ன?

டெஞ்சர்ஸ் என்பது உங்கள் வாய்க்கு ஏற்றவாறு தனிப்பயனாக்கப்பட்ட போலி பற்கள். அவை உங்கள் இயற்கையான பற்களுக்கு பதிலீடுகள். ஒரு முழு அல்லது முழுமையான டெஞ்சர் என்பது உங்களின் இயற்கையான பற்கள் அனைத்தையும் மாற்றுகிறது மற்றும் ஒரு பகுதியளவு டெஞ்சர் என்பது உங்கள் மீதமுள்ள இயற்கையான பற்களில் சிலவற்றுடன் ஒரு அக்ரிலிக் அல்லது உலோக கட்டமைப்பில் பொருந்தியிருக்கும் அல்லது கிளிப் செய்யப்பட்டிருக்கும்.

புதிய டெஞ்சருக்கு பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுதல்

புதிய டெஞ்சர்ஸ்பழகுவதற்கு நேரம் எடுக்கும், எனவே அவை முதலில் விசித்திரமாக உணர்ந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். நீங்களும் உங்கள் வாயும் தகவமைத்துக்கொள்ள சிறிது நேரம் எடுக்கும்.

உங்கள் பல் மருத்துவர் உங்கள் செயற்கை பற்களைப் பொருத்துவதற்கு மிகுந்த அக்கறை எடுத்துக்கொள்வார், ஆனால் முதலில் டெஞ்சர்ஸ் பொருந்தியமைய அவை தங்களை சரிசெய்து கொள்ள ஒருசில வாரங்கள் தேவைப்படலாம். சிறிய புண் புள்ளிகள் அல்லது மிருதுதன்மை பொதுவாக ஓரிரு நாட்களில் குணமாகும். வலி தொடர்ந்தால், உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் சந்திப்பு செய்ய வேண்டும். புண் காரணமாக உங்கள் டெஞ்சர்சை அணிவதை நிறுத்தியிருந்தால், உங்கள் சந்திப்புக்கு முன் குறைந்தது 24 மணிநேரத்திற்கு அவற்றை அணியுங்கள், ஏனெனில் இது பல் மருத்துவர் பிரச்சனைக்குரிய பகுதியைக் கண்டறிய உதவும்.

உங்களுக்கு முதலில் புதிய செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்தும்போது நீங்கள் கவனிக்கக்கூடிய சில பொதுவான மாற்றங்கள் இங்கே உள்ளன:

- **தோற்றம்:** இன்றைய தொழில்நுட்பத்தில் செய்யப்பட்ட பெரும்பாலான டெஞ்சர்ஸ் மிகவும் இயற்கையாகத் தோற்றமளிப்பவை, மற்றும் மற்றவர்களால் நீங்கள் அவற்றை அணிந்திருப்பதை உணர முடியாது. இருப்பினும், உங்கள் பற்கள் மிகவும் வளர்ந்துள்ளதாகவும், உங்கள் உதடுகள் பருத்துள்ளதாகவும் நீங்கள் உணரலாம். பல நாட்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் முகத் தசைகள் தளர்வடையும், உங்கள் டெஞ்சர்ஸ் அமிழ்ந்து படையும் மற்றும் உங்கள் முகம் மற்றும் வாய் மிகவும் இயற்கையான தோற்றத்தைக் கொண்டிருக்கும்.
- **பேச்சு:** முதல் சில நாட்களில் சில பேச்சு சிரமங்களை நீங்கள் சந்திக்கலாம். உங்கள் புதிய பல்/பற்கள் உங்களின் இயற்கையான பற்கள் அல்லது உங்கள் முந்தைய டெஞ்சர்சிலிருந்து வேறுபட்டதாக இருக்கும். டெஞ்சர்ஸ் உங்கள் நாக்கின் இயக்கங்களையும் பாதிக்கின்றன. உங்கள் நாக்கு புதிய பற்களுக்குப்



பழகிவிட்டால், பேச்சு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும். சத்தமாகப் பேசுவது அல்லது வாசிப்பது மற்றும் கண்ணாடியின் முன் இதை செய்வது உங்கள் செயற்கைப் பற்களுக்கு உங்களை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள உதவும்.

- **சுவை உணர்வு:** முதலில், உணவின் சுவை சற்று வித்தியாசமாக இருக்கும். இது உங்கள் புதிய பற்களின் உணர்வு மற்றும் அமைப்புக்கு ஏற்ப உங்கள் வாய் தன்னை சரிசெய்துக்கொள்வதன் காரணத்தினால் மட்டுமே. உணவு விரைவில் இயல்பாக சுவைக்க தொடங்கிவிடும்.
- **குமட்டல்:** உங்கள் டெஞ்சர்ஸ் பொருத்தப்பட்டவுடன் உங்களுக்கு குமட்டல் ஏற்பட்டால், ரிலாக்ஸ் ஆகி மூச்சை மூக்கு வழியாக உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். பொதுவாக இந்த உணர்வு மறைந்துவிடும், தவிர நீங்கள் தொடர்ந்து உங்கள் பற்களை அணிய வேண்டும். இது தொடர் பிரச்சனையாக மாறினால், உங்கள் பல் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும் ஏனெனில் டெஞ்சர்ஸ் சரிசெய்யப்பட தேவைப்படலாம்.
- **சாப்பிடுவது:** நீங்கள் முதலில் உங்கள் செயற்கைப் பற்களைப் பெறும்போது, சாப்பிடுவதில் சிறிது சிரமம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மெல்லும்போது உங்கள் நாக்கு, கன்னங்கள் மற்றும் உதடுகளின் செயல்பாட்டின் காரணமாக கீழ்ப் பற்கள் சிறிது இடம் பெயர்வது பொதுவானது. பயிற்சியின் மூலம், கீழ்ப் பற்களின் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொள்வீர்கள். முதல் ஒருசில வாரங்களுக்கு:
 - உங்கள் உணவை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள்
 - எந்த நேரத்திலும் உங்கள் வாயில் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டும் வைக்கவும்
 - மென்மையான உணவுகளை முயற்சிக்கவும்
 - வழக்கத்தை விட மெதுவாக மெல்லுங்கள்
 - உங்கள் வாயின் பின்புறத்தின் இருபுறமும் சிறிய பகுதிகளை ஒரே நேரத்தில் மெல்லுங்கள்
 - கொழுகொழப்பாக மெல்ல வேண்டிய, ஒட்டும் அல்லது மொறுமொறுப்பான அமைப்புடன் கூடிய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இவை உங்கள் பற்களை எளிதில் இடம் பெயர செய்யும்
 - முழு ஆப்பிள்கள் மற்றும் சொரசொரப்பான பிரெட் போன்ற உங்கள் முன் பற்களால் கடிக்க வேண்டிய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் புதிய செயற்கைப் பற்களுடன் நீங்கள் தேர்ச்சி பெற்றவுடன் இந்த உணவுகளை மீண்டும் முயற்சிக்கலாம்.

இரவு முழுதும் உங்கள் பற்களை அணிவது

இரவில் செயற்கைப் பற்களை அணிவது தனிப்பட்ட விருப்பம். உங்கள் பற்களை உள்ளே வைத்து தூங்குவது உங்களுக்கு மிகவும் வசதியாக இருந்தால், அவ்வாறு செய்யுங்கள். இருப்பினும், ஈறுகளில் அடிக்கடி அல்லது நீடித்த வலியுணர்வை நீங்கள் அனுபவித்தால், இரவு முழுதும் உங்கள் பற்களை தண்ணீரில் விட்டுவிட்டு உங்கள் வாய்க்கு ஓய்வு தரவும். சில வாரங்களுக்கு இரவில் உங்கள் பற்களை அணிந்துகொள்வது அவற்றை விரைவாகப் பழகுவதற்கு உதவும்.

குறிப்பு: பகுதியளவு செயற்கைப் பற்களை இரவில் அணியக் கூடாது.



உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்தல்

இயற்கையான பற்களைப் போலவே, டெஞ்சர்சும் பிளேக்கை ஈர்க்கின்றன, அவற்றின் மீது கறை படிகின்றன, வாய் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உணவுத் துகள்கள் சேருகின்றன, அல்லது உங்கள் ஈறுகளில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் பற்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பது நல்ல வாய் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது.

முடிந்தால், உங்கள் பற்களை சாப்பிட்ட உடனேயே சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே இருந்தால், பற்களை குழாய் நீரின் கீழ் அலசவும். உங்கள் பற்களை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது சுத்தம் செய்யுங்கள். சிறந்த துப்புரவு முறை என்பது பிரஷ் துலக்குதல் மற்றும் ஊறவைத்தல் ஆகியவற்றின் கலவையாகும்.

- **துலக்குதல்:** உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்ய, இயற்கையான முட்கள் கொண்ட (நெலான் அல்ல) அல்லது ஒரு பல் துலக்கி கொண்ட சிறிய மென்மையான நெயில்பிரஷ் பயன்படுத்தவும். சிராய்ப்புப் பொருள் செயற்கைப் பற்களை சேதப்படுத்தும் எனவே சோப்பு அல்லது செறியூட்டப்படாத பாத்திரங்களைக் கழுவும் திரவத்தைப் பயன்படுத்தவும். பற்பசை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- **ஊறவைத்தல்:** ஊறவைப்பது துலக்குதலுக்கு ஒரு மாற்றல்ல, ஆனால் அடைய கடினமாக இருக்கும் பகுதிகளை சுத்தம் செய்ய உதவுகிறது. வணிகரீதியிலான சோக்கிங் ஏஜெண்டுகள் பல்பொருள் அங்காடிகள் மற்றும் மருந்தகங்களில் கிடைக்கின்றன அல்லது வெள்ளை வினிகர் மற்றும் தண்ணீரின் சம பாகங்களை கலந்து வீட்டிலேயே மலிவான ஒரு கலவையை செய்யலாம். ஊறவைத்த பிறகு, டெஞ்சர்சை நன்கு துலக்கி தண்ணீரில் கழுவவும். வெந்நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அது செயற்கைப் பற்களை மோசமாக பாதிக்கலாம்.

உங்கள் வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, உங்கள் ஈறுகள், நாக்கு, அண்ணம் மற்றும் இயற்கையான பற்கள் ஆகியவற்றையும் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். ஈறுகள், நாக்கு, அண்ணம் மற்றும் இயற்கையான பற்களை தினமும் இரண்டு முறை மென் இழைகள் கொண்ட பிரஷால் மெதுவாக துலக்கவும். இது திசுக்களில் இரத்த சுழற்சியைத் தூண்டுகிறது மற்றும் பிளேக்கை அகற்ற உதவுகிறது.

உங்கள் வாயில் உள்ள மென்மையான திசுக்களின் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும் மற்ற நிலைமைகளைக் கண்டறியவும் வழக்கமான பல் பரிசோதனைகள் முக்கியம்.

உங்கள் டெஞ்சர்சை கவனித்துக் கொள்வது

- பற்கள் உடையக்கூடியவை மற்றும் கீழே விழுந்தால் உடைந்து போகலாம். ஒரு மடிந்த துண்டு அல்லது தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட ஒரு சிங்க்கினுள்ளே வைத்து செயற்கை பற்களை கையாளவும்.
- சுத்தம் செய்த பிறகு, பற்களை இரவு முழுவதும் உலர்ந்த சூழலில் வைக்க வேண்டும்*.



- சிதைவுகளைத் தடுக்க மென்மையான பகுதியளவு செயற்கைப் பற்களுக்கு கவனம் கொடுங்கள். தனிப்பட்ட முன் பற்களில் தேவையற்ற வகையில் அழுத்தமாக கடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- பற்களின் மீது உராய்வோ அல்லது தேய்மானம் ஏற்படுத்தவோ கூடாது என்பதற்காக கிளாஸ்ப்கள் துல்லியமாக பொருந்துகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். கிளாஸ்ப்கள் பொருத்திய பற்கள் சிதைவதைத் தவிர்ப்பதற்காக அவை நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- டெஞ்சர்ஸ் உடைந்து, சில்லுகளாகி, விரிசல்கள் அடைந்து அல்லது தளர்வாகி போனால் உங்கள் பல் மருத்துவர் அல்லது செயற்கை பல் நிபுணரைப் பார்க்கவும்.

*சிகிச்சை வழிகாட்டுதல்கள், 2019

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.