



பற்சிதைவு

இந்த உண்மைத் தாள் பற்சிதைவு மற்றும் அதன் காரணங்களை விளக்குகிறது. இது பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு பற்சிதைவு ஏற்படும் அபாயத்தை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகளையும் வழங்குகிறது.

பற்சிதைவு என்றால் என்ன?

பற்சிதைவு பல் சொத்தை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஓட்டைகள் அல்லது பற்களுக்கு சேதத்தை விளைவிக்கும். பல் சிதைவின் முதல் அறிகுறியாக பொதுவாக ஈறு கோட்டின் அருகே பற்களில் 'வெள்ளை புள்ளிகள்' தோன்றலாம். இந்த ஆரம்ப கட்டத்தில், நல்ல வாய்வழி சுகாதாரம் பேணுதல் மற்றும் ஃப்ளூரைடு பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் மூலம் சேதத்தை சரிசெய்வது சாத்தியப்படும். சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், ஒரு வெள்ளை புள்ளி ஒரு துளையாக (குழியாக) மாறக்கூடும். இந்த கட்டத்தில் பல் மருத்துவரின் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

பற்சிதைவு எதனால் ஏற்படுகிறது?

டென்டல் பிளேக்குகளில் உள்ள பாக்டீரியா நாம் உண்ணும் சர்க்கரையை அமிலமாக மாற்றும் போது பற்சிதைவு ஏற்படலாம். அமிலமானது பல்லின் மேற்பரப்பை தாக்குகிறது (அதாவது பற்சிப்பி) மற்றும் பல்லின் மேற்பரப்பில் இருந்து தாதுக்களை அரித்து விடுகிறது (கனிமநீக்கல்).

இழந்த தாதுக்களை வாயின் உமிழ்நீருக்குள் உறிஞ்சப்படுவதன் மூலம் உடல் இயற்கையாகவே இந்த 'கனிமநீக்கலில்' இருந்து மீள முயற்சிக்கிறது. வாயில் நிலவும் சில நிலைமைகள் மற்றும் காரணிகள் இந்த இழந்த தாதுக்கள் மீண்டும் பற்சிப்பிக்குள் உறிஞ்சப்படுவதற்கு உதவலாம் (கனிமமறுசேர்ப்பு). இந்த 'தாக்குதல்' மற்றும் 'மீட்பு' ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உணவு உண்ணும் போதும் அல்லது குடிக்கும் போதும் ஏற்படும்.

'தாக்குதல்' ஆனது 'மீட்பை' விட அதிக அளவில் இருந்தால், பற்சிதைவு ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தினுடே உருவாகும்.

பற்சிதைவை தூண்டும் காரணிகள்

- சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்களை அடிக்கடி உண்பது மற்றும் பருகுவது பற்சிதைவை ஏற்படுத்தும்.
- நமது உமிழ்நீரில் போதுமான அளவு ஃப்ளூரைடு இல்லாதது பற்சிதைவுக்கு காரணமாகும். ஃப்ளூரைடு கலந்த நீரைக் குடிப்பது பற்சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். உமிழ்நீரில் உள்ள ஃப்ளூரைடு பற்களினால் இழக்கப்பட்ட தாதுக்களுடன் பிணைகிறது மற்றும் கனிமமறுசேர்ப்புக்கு உதவுகிறது. ஃப்ளூரைடு கலந்த தண்ணீரைக் குடிப்பதால் உமிழ்நீருக்கு ஃப்ளூரைடு தொடர்ந்து கிடைத்த வண்ணம் இருக்கிறது. பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டுமே பல் துலக்குவதால், ஃப்ளூரைடு பற்பசையால் வாய்க்கு ஃப்ளூரைடை தொடர்ச்சியாக வழங்க இயலாது.



- உலர்ந்த வாய் நிலைமையானது பல் சிதைவு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. உமிழ்நீரானது ஃப்ளூரைடுக்கான ஒரு தேக்கமாக செயல்பட்டும் அமிலங்களை நீர்த்துப் போகச் செய்வதன் மூலமும் பற்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

பற்சிதைவு அபாயத்தைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஆஸ்திரேலிய உணவுமுறை வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியமான உணவை பராமரிக்கவும்.
- சர்க்கரை மற்றும் அமிலம் கலந்த உணவுகள் மற்றும் பானங்களை கட்டுப்படுத்தவும்.
- பழங்கள், சீஸ் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஒரு மென்மையான டூத்பிரஷ் மற்றும் ஃப்ளூரைடு பற்பசை மூலம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பற்களையும் ஈறு கோட்டினூடேயும் துலக்குங்கள். துலக்கிய பிறகு அதிகப்படியான பற்பசையை துப்பி விடவும், ஆனால் கொப்பளிக்க வேண்டாம்.
- குழாய் நீர் நிறைய குடிக்கவும்.
- உமிழ்நீரை அதிகரிக்க சர்க்கரை இல்லாத சூயிங் கம்மை மெல்லுங்கள்.
- உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் எப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் பரிசோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கேளுங்கள்.

கைக்குழந்தைகள் மற்றும் பற்சிதைவு

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளின் வாயில் சிதைவை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்கள் இருப்பதில்லை. பாக்டீரியா ஆனது பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளரிடமிருந்து குழந்தைக்கு தாவலாம்.

பெற்றோர்களும் குழந்தைக்கு நெருக்கமான மற்றவர்களும் குழந்தையை பாக்டீரியாவுக்கு வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பது முக்கியம். இதை உறுதிப்படுத்த உதவும் சிறந்த வழிகள் யாதெனில் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் தாமே ஆரோக்கியமான வாய்களை பேணுதல் மற்றும் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தங்களுக்கென ஒரு சொந்த டூத்பிரஷை வைத்திருப்பது.

குழந்தைப் பற்கள் பொதுவாக ஆறு மாதங்கள் முதல் இரண்டு வயதுக்குள் முளைக்க தொடங்கும். பற்கள் முளைக்க தொடங்கியவுடனேயே, குழந்தைகளுக்கு பற்சிதைவு ஏற்படும் அபாயமும் தோன்றி விடுகிறது. குழந்தைகளில் ஏற்படும் பற்சிதைவு சில சமயங்களில் 'ஆரம்ப குழந்தை பருவ சொத்தை' அல்லது 'பேபி பாட்டில் சிதைவு' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

பழச்சாறு, எலுமிச்சை சாறு அல்லது குளிர்மானம் போன்ற பாட்டிலில் அடைத்த இனிப்பு பானங்களை குழந்தைக்கு ஊட்டுவது அல்லது தேன், ஜாம் அல்லது சிரப் போன்ற இனிப்பு சுவைகளில் தோய்த்த டம்மிகளைக் வாய்க்குள்



வைத்துக்கொள்ள கொடுப்பது போன்ற பழக்கங்கள் குழந்தை பருவத்தில் கேரிஸை ஏற்படுத்தும்.

குழந்தை பருவ பல் சொத்தையை தவிர்க்க, இந்த உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்:

- தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு சிறந்தது மற்றும் பற்சிதைவு அபாயத்தை அதிகரிக்காது.
- 12 மாதங்களுக்கும் குறைவான குழந்தைக்கு நீங்கள் பாட்டிலைப் பயன்படுத்தினால், அதில் தாய்ப்பால், மில்க் பார்முலா அல்லது தண்ணீரை மட்டும் நிரப்பவும்.
- சுமார் ஆறு மாத வயதில் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் கப்பை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- 12 மாத வயதில் பாட்டிலைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்.
- குழந்தை குடித்து முடித்தவுடன் பாட்டிலை அப்புறப்படுத்துவதன் மூலம் பால் குடிக்கும் உணர்வை (கம்ஃபர்ட் சக்கிங்க்) தடுக்கவும் மற்றும் வாயினுள் பாட்டிலுடன் குழந்தையை தூங்க வைக்காதீர்கள்.
- குழந்தையின் டம்மிக்கு சுவையூட்ட அதன் மீது எதையும் தடவ வேண்டாம்.
- உங்கள் குழந்தையின் பற்கள் தோன்றியவுடன், அவற்றை ஒரு சிறிய மென்மையான டூப்பிரஷால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை துலக்குங்கள். குழந்தைகளுக்கு 18 மாதங்கள் ஆனவுடன் ஃப்ளூரைடு பற்பசையை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- 2 வயதிற்குள் குழந்தைகளுக்கு பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

பல் சிதைவு என்பது குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் இருவருக்கும் தடுக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும்.

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