



பல் தேய்மானம்

இந்த உண்மைத் தாள் பல் தேய்மானத்தின் வகைகளைக் கண்டறிந்து, பல் அரிப்புக்கான காரணங்களையும், அவற்றிற்கான ஆபத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்பதையும் கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.

பல் தேய்மானம் என்றால் என்ன?

பல் தேய்மானம் என்பது பற்களின் கட்டமைப்பின் மீளமுடியாத இழப்பு. இதன் விளைவாக ஏற்படும் கட்டமைப்பின் இழப்பு பார்ப்பதற்கு கோரமாக இருக்கும், பற்களின் செயல்பாட்டை பாதிக்கும் மற்றும் அடிக்கடி வலியை தரும். சேதம் அதிகம் செலவு வைக்கக்கூடியதாகவும், சரிசெய்ய கடினமாகவும் இருக்கும்.

பல் தேய்மானத்தில் மூன்று வகைகள் உள்ளன: *சிராய்ப்பு*, தேய்வு மற்றும் அரிப்பு . பல்வேறு வகையான பல் தேய்மானங்கள் பெரும்பாலும் ஒரே நேரத்தில் நிகழ்கின்றன. இது பல் தேய்மானத்தின் வகையை அடையாளம் காண்பதை கடினமாக்குகிறது.

- *சிராய்ப்பு*: பற்கள் ஒன்றுக்கொன்றுடன் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் தொடர்பைத் தவிர வேறு ஏதாவொன்றால் ஏற்படும் உடல் ரீதியாக பற்களில் ஏற்படும் தேய்மானம் (எ.கா. அதிக ஆர்வத்துடன் அல்லது பொருத்தமற்ற பல் துலக்குதல், வாய்வழி குத்துதல்கள் அல்லது நேப்பிக்கை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துதல்).
- *தேய்வு*: பற்களை அரைப்பது போன்ற பற்கள் ஒன்றுக்கொன்றுடன் தொடர்பு கொள்வதன் விளைவாக பல் அமைப்பு இழப்பு.
- *பல் அரிப்பு*: வாயில் அமிலங்கள் இருப்பதால் பற்சிப்பி கரைந்துவிடுவது.

பல் அரிப்பு எவ்வாறு தோற்றமளிக்கும்?

பல் அரிப்பின் முதல் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- பற்கள் மஞ்சள் நிறம் தோற்றம் கொண்டவையாக இருக்கும் (தேய்ந்த பற்சிப்பி வழியாக இருண்ட நிற திசு தெரிவதால்)
- பற்கள் பளபளப்பாகவும் வழுவழப்பாகவும் தோன்றும் (பல் மேற்பரப்பு தேய்ந்து போவதால்)
- பற்கள் குறுகியதாக மாறியுள்ளது போல தோன்றும்
- சுற்றியுள்ள பல் மேற்பரப்பை விட ஃபில்லிங்குகள் அதிக உயரத்தில் இருக்கும் நிலை
- பற்களின் மெல்லும் மேற்பரப்புகளின் மீது வழுவழப்பான, குழிவான பள்ளங்கள் மற்றும்/அல்லது
- கூச்சத்தன்மை வாய்ந்த பற்கள்.

பல் அரிப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

பல் அரிப்புக்குக் காரணம் அமிலத் தாக்குதல்.



குளிர்பானங்கள், ஆற்றல் பானங்கள், விளையாட்டு பானங்கள், மது மற்றும் பழச்சாறுகள் உட்பட பல பானங்கள் அமிலங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த பானங்களில் பெரும்பாலானவை அதிக சர்க்கரையை கொண்டிருக்கின்றன எனவே பற்கள் சிதைவடையும்.

அதிக அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவு மற்றும் பானங்கள் பல் தேய்மானத்தை ஏற்படுத்தும். ஒரு பொருளின் pH எவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறதோ, அந்தளவு அது அதிக அமிலத்தன்மை கொண்டது. ஐந்துக்கும் குறைவான pH உள்ள எந்த உணவுவோ அல்லது பானமோ பல் தேய்மானம் மற்றும் பல் கூச்சத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

சில பொதுவான உணவுகள் மற்றும் பானங்களின் pH கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது:

பால்	pH 6.9
சுவையூட்டப்பட்ட பால்	pH 6.7
குழாய் நீர்	pH 6.0
பாலாடைக்கட்டி	pH 5.9
காஃபி	pH 5.0
பீர்	pH 4.5
ஆரஞ்சு சாறு	pH 3.5
ஆப்பிள் சாறு	pH 3.4
திராட்சைப்பழம்	pH 3.3
ஊறுகாய்	pH 3.2
விளையாட்டு ஆற்றல் பானங்கள்	pH 3.0
பொதுவான குளிர்பானம்	pH 2.7
கோலா	pH 2.5
சிவப்பு ஓயின்	pH 2.5
எலுமிச்சை சாறு	pH 2.2
வினிகர்	pH 2.0

அரிப்புக்கு பங்களிக்கும் பிற காரணிகள் பின்வருமாறு:

- வறண்ட வாய், இது அமிலத் தாக்குதலால் ஏற்படும் சேத அபாயத்தை அதிகரிக்கும் மற்றும்/அல்லது
- புலிமியா, காலை நோய் மற்றும் கேஸ்ட்ரிக் ரிஃப்ளக்ஸ் போன்ற நேரங்களில் வாந்தியெடுப்பதன் காரணமாக வயிற்று அமிலம் பற்களின் மீது பட்டு தொடர்பு கொள்கிறது.

பல் அரிப்பு அபாயத்தைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- நன்கு சீரான உணவை உண்ணுங்கள் மற்றும் அமில மற்றும் சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்களின் அளவைக் குறைக்கவும். நொறுக்குதீனியை குறைக்க முயற்சிக்கவும்.
- உமிழ்நீரின் pH ஐ விரைவாக நடுநிலையாக்குவதன் மூலம் இடையகமாக செயல்படும் உணவுகளை உண்ணுங்கள் (எ.கா. பால் பொருட்களில் உள்ள கேசின் என்ற புரதம் அமிலத்திலிருந்து பற்களைப் பாதுகாக்கிறது).
- அமிலத்தன்மை கொண்ட பானங்களை வாயில் நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பதையோ அல்லது கொப்பளிப்பதையோ தவிர்க்கவும்.



- பானம் குடிக்கும்போது, முடிந்தவரை ஸ்ட்ராவை பயன்படுத்துங்கள் ஏனெனில் இது பானமானது உங்கள் பற்களின் மீது படாமல் தடுக்கிறது.
- உமிழ்நீர் ஓட்டத்தைத் தூண்டுவதற்கும் அமிலங்களைக் அகற்றுவதற்கும் சர்க்கரை இல்லாத சூயிங் கம்மை மெல்லுங்கள்.
- நாள் முழுவதும் குழாய் நீர் நிறைய குடிக்கவும், குறிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்தால்.
- கெஃபைன் ஏற்றப்பட்ட பானங்களைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் கெஃபைன் நீரிழிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- அமில அல்லது சர்க்கரை உணவுகள் அல்லது பானங்களை சாப்பிட்டவுடன் அல்லது குடித்தவுடன் உடனடியாக பல் துலக்க வேண்டாம், ஏனெனில் பற்சிப்பி மென்மையாகி, அது 'துலக்கப்பட்டு' கரைந்து போகலாம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் உடலின் திரவ அளவைப் பராமரிக்க உதவி, வாய் வறட்சியைத் தடுத்து, தாகத்தைத் தணித்து, பல் அரிப்பிலிருந்து பற்களைப் பாதுகாக்க உதவும் சிறந்த வழியாகும். கூடுதல் பாதுகாப்புக்காக, ஃப்ளூரைடு கலந்த குழாய் நீர் கிடைத்தால் குடிக்கவும்.

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