



## ஈறு நோய்

ஈறு நோயின் இரண்டு பொதுவான வடிவங்களை இந்த உண்மைத் தாள் விளக்குகிறது: ஈறு அழற்சி மற்றும் பெரியோடோன்டிடிஸ்.

### ஈறு அழற்சி என்றால் என்ன?

ஈறு அழற்சி என்பது ஈறுகளில் மட்டுமே ஏற்படும் அழற்சி ஆகும். பிளேக் ஆனது ஈறுகளை சிவப்பாகவும், வீக்கமாகவும், வலிமிக்கதாகவும் மாற்றுகிறது. ஈறுகள் துலக்கும்போது எளிதாக ரத்தம் வரும்.

ஈறு அழற்சி மாற்றியமைக்கப்படக்கூடியது. இருப்பினும், அதற்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், அது பெரியோடோன்டிடிஸ் எனப்படும் மிகவும் தீவிரமான நிலைக்கு வழிவகுக்கும்.

### பெரியோடோன்டிடிஸ் என்றால் என்ன?

பெரியோடோன்டிடிஸ் என்பது ஈறு நோயின் கடுமையான மற்றும் மீள முடியாத வடிவமாகும். பெரியோடோன்டிடிஸ் ஈறுகளில் ஆழமான வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி, பற்கள் பொதிந்திருக்கும் எலும்புகளை பாதிக்கிறது. பெரியோடோன்டிடிஸ் பொதுவாக மெதுவாக முன்னேறுவது மற்றும் பெரும்பாலும் வலியற்றது.

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், பெரியோடோன்டிடிஸ் எலும்பில் உள்ள பற்களை தாங்கி நிற்கும் இணைப்பை அழித்து ஒரு இடைவெளி அல்லது 'பாக்கெட்டை' ஏற்படுத்தி அதிக பாக்கிரியாக்கள் அதில் பெருகி நிரந்தர எலும்பு இழப்பிற்குவழிவகுக்கும். பற்கள் தளர்ந்து இறுதியில் இழக்கப்படலாம்.

### ஈறு நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

- பல் துலக்கும்போது ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல்
- வாய் துர்நாற்றம் அல்லது உங்கள் வாயில் ஒரு மோசமான சுவை
- சிவத்தல் மற்றும் வீக்கம்
- பின்வாங்கும் ஈறுகள்
- பற்கூச்சம் மற்றும்/அல்லது
- தளர்வான பற்கள்.

### ஈறு நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

ஈறு நோய்க்கான முக்கிய காரணம் பாக்கிரியா சார்ந்த பிளேக் ஆகும். இந்த நிறமற்ற, ஒட்டும் படலம் மில்லியன் கணக்கான பாக்கிரியாக்களைக் கொண்டுள்ளது



மற்றும் பற்கள் மீது தொடர்ந்து உருவாகிறது.

ஈறு நோய்க்கு பங்களிக்கும் காரணிகள்

- தினசரி அகற்றப்படாத பிளேக் பெருகி பின்னர் கடினமாகி பல் கால்குலசுக்கு (டார்ட்டர்) வழி வகுக்கலாம். கால்குலஸ் ஈறுகளுக்கு மேலேயும் கீழேயும் உருவாகிறது மற்றும் டூப்பிரஷினால் கூட அகற்ற முடியாது. கால்குலஸ் இருந்தால், பற்களை சரியாக சுத்தம் செய்ய முடியாது.
- மோசமான ஃபில்லிங்க்ஸ், பார்ஷியல் டெஞ்சர்ஸ், கிரவுன்ஸ் மற்றும் பிரிட்ஜ்ஸ் ஆகியவை பிளேக்கை அகற்றுவதை மிகவும் கடினமாக்கும்.
- நீங்கள் வயதாகும்போது, உங்கள் வாய் ஈறு நோயால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.
- சில நிலைமைகள் ஏற்கனவேயுள்ள பெரியோடோன்டிடிஸை மோசமாக்கலாம் (எ.கா., கர்ப்பம், நீரிழிவு மற்றும் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுகள்).
- புகைபிடித்தல் பெரியோடோன்டிடிஸை மோசமாக்குகிறது மற்றும் ஈறுகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை குறைப்பதன் மூலம் பிரச்சனையை மறைத்துவிடும்.

ஈறு நோய் அபாயத்தைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பிளேக்கை அகற்ற தினமும் இரண்டு முறை பிரஷ் மற்றும் ஃப்ளோஸ் செய்யவும்.
- பார்ஷியல் டெஞ்சர்ஸ் கவனமாக வடிவமைக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் பெரியோடோன்டிடிஸ் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், தூங்கும் போது பார்ஷியல் டெஞ்சர்சை அணியக்கூடாது.
- உங்கள் பல் மருத்துவரை தவறாமல் சென்று சந்திக்கவும். உங்கள் பல் மருத்துவர் ஒரு பயனுறு பல் சுத்தம் செய்யும் முறையை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவுவார். பல் மருத்துவர் மூலம் தொழில்முறை சுத்தம் செய்வது ஈறு நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதில் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். இது பற்கள் மற்றும் வேர் பரப்புகளில் இருந்து கால்குலசை நீக்கி, ஈறுகளை சரிசெய்ய அனுமதிக்கிறது. பல சந்திப்புகளில் சிகிச்சையை முடிக்க வேண்டியிருக்கலாம். சிகிச்சையை ஒத்திவைக்கக்கூடாது.
- வீட்டிலேயே தினசரி பிளேக் அகற்றுதல் (துலக்குதல் மற்றும் ஃப்ளோசிங்) மற்றும் உங்கள் பல் மருத்துவரால் வழக்கமான கண்காணிப்பு மற்றும் சுத்தம் ஆகியவற்றின் மூலம் நீண்ட கால வெற்றியை அடைய முடியும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- பற்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் வகையில் படைக்கப்பட்டவை. ஈறு நோயினால் ஏற்படும் பல் இழப்பு என்பது வயதான காலத்தில் தவிர்க்க முடியாதது அல்ல.



- பயனுறு தினசரி பிளேக் அகற்றுதல் மற்றும் தொழில்முறை பல் சுத்தம் ஆகியவை ஈறு நோயைத் தடுக்கும் மற்றும்/அல்லது கட்டுப்படுத்தும்.
- பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பு பராமரிப்புக்காக உங்கள் பல் மருத்துவரை தவறாமல் பார்வையிடவும்.

### மேலும் தகவலுக்கு

- உங்கள் பல் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://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](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)