



## மவுத் ரின்சுகள்

இந்த உண்மைத் தாள் எப்போது மவுத் ரின்சை பயன்படுத்த வேண்டும், பொதுவான வகை மவுத் ரின்சுகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு திறம்பட பயன்படுத்துவது என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கிறது.

### மவுத் ரின்சை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும்

மவுத் ரின்சுகள் வழக்கமான பல் துலக்குதல் மற்றும் ஃப்ளாஸிங் ஆகியவற்றிற்கு ஒரு பதிலீடாகாது என்றாலும், அவை அவற்றின் உட்கூறுகளைப் பொறுத்து பல்வேறு நோக்கங்களுக்காக பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மவுத் ரின்சுகள் பிளேக்கிற்குள் ஊடுருவாது, ஈறுகளுக்கு கீழே பயனற்றது மற்றும் பற்களுக்கு இடையில் நுழைய முடியாது.

ஒரு பல் மருத்துவர் குறிப்பிட்ட வாய்வழி நிலைமைகளுக்கு குறிப்பிட்ட மவுத் ரின்சுகளை பரிந்துரைக்கலாம். உடல் குறைபாடுகள் அல்லது மருத்துவ காரணங்களால் பல் துலக்க முடியாதவர்களுக்கு பல் மருத்துவர்கள் மவுத் ரின்சுகளை பரிந்துரைக்கலாம்.

சில மவுத் ரின்சுகளில் அதிக அளவு ஆல்கஹால் உள்ளது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் ஆல்கஹால் கலந்த மவுத் ரின்சுகளை பயன்படுத்தக்கூடாது. வறண்ட வாய் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் ஆல்கஹால் கொண்ட மவுத் ரின்சுகளை தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் இந்த மவுத் ரின்சுகள் பிரச்சினையை மோசமாக்கும்.

### மவுத் ரின்சுகளின் வகைகள்

மவுத் ரின்சுகள் பொதுவாக காஸ்மெட்டிக் அல்லது சிகிச்சை வகையை சார்ந்தவை என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

#### காஸ்மெட்டிக் வகை மவுத் ரின்சுகள்

காஸ்மெட்டிக் மவுத் ரின்சுகள் என்பது வணிக ரீதியிலான ஓவர்-த-கவுண்டர் பொருட்கள். அவை பல் துலக்குவதற்கு முன்னும் பின்னும் உணவு துகள்களை அகற்றவும், துர்நாற்றத்தை தற்காலிகமாக அடக்கவும், வாயில் பாக்டீரியாவைக் குறைக்கவும், வாயை இனிமையான சுவையுடன் புதுப்பிக்கவும் உதவும். குறைந்த பட்சம், அவை வாயை புத்துணர்ச்சியாக்கும் மற்றும் குறுகிய காலத்தில் வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும் வாய்வழி ஆண்டிசெப்டிக்ஸ் ஆகும்.

#### சிகிச்சை வகை மவுத் ரின்சுகள்

சிகிச்சை வகை மவுத் ரின்சுகள் காஸ்மெட்டிக் மவுத் ரின்சுகள் போன்ற அதே நன்மைகளை கொண்டுள்ளன. அவற்றில் சில வாய்வழி நோய்களை எதிர்க்கும் ஒரு கூடுதல் செயல்துடிப்பு மூலப்பொருளும் உள்ளது.



*பொதுவான மவுத் ரின்சுகள்*

உப்பு நீர், குளோர்ஹெக்சிடின், ஃப்ளூரைடு, அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் மற்றும் ஆன்டிபேக்டீரியல் மவுத் ரின்சுகள் ஆகியவை பொதுவான மவுத் ரின்சுகளில் அடங்கும்.

- உப்பு நீர் ரின்ஸ்: ஒரு கிளாஸ் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை டீஸ்பூன் மேஜை உப்பைக் கரைத்து மிதமான, வெதுவெதுப்பான உப்பு நீர் மவுத் ரின்சுகள் புண்கள், மிதமான தொண்டை எரிச்சல் மற்றும் பல் புண்கள் உள்ளவர்களுக்கு பயனளிக்கும். உப்பு நீர் மவுத் ரின்சுகள் அசௌகரியத்தை குறைக்கின்றன மற்றும் புண்களை ஆற்றுகின்றன. ஒரு வாரத்திற்கும் மேலாக அந்தப் பகுதியில் தொடர்ந்து எரிச்சல் இருந்தாலோ அல்லது புண் ஆறாமல் இருந்தாலோ பல் மருத்துவரை அணுகவும்.
- குளோர்ஹெக்சிடின் ரின்ஸ்: குளோர்ஹெக்சிடின் மவுத் ரின்சுகள் வாயில் உள்ள பாக்டீரியாக்களை குறைக்கும். நீண்ட கால பயன்பாடு சுவையை மாற்றலாம், பற்களில் பழுப்பு நிற கறையை ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் கால்சுலஸ் (டார்ட்டர் அல்லது ஸ்கேல்) உருவாவதை அதிகரிக்கலாம். குளோர்ஹெக்சிடின் பயன்பாடு பல் மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் அவருடைய அறிவுறுத்தல்களின்படி பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்ஸ்: ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்சுகள், பல் சிதைவு அபாயம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு பல் மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படலாம். ஃப்ளூரைடு பற்பசையுடன் சேர்த்து ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்சை பயன்படுத்துவது பல் சிதைவுக்கு எதிராக கூடுதல் பாதுகாப்பை அளிக்கும். ஆறு வயது மற்றும் அதற்கும் குறைந்த வயதுடைய குழந்தைகள் மவுத் ரின்சை விழுங்கும் அபாயம் இருப்பதால் அவர்களுக்கு ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்ஸ் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. நுகர்வோர் எப்பொழுதும் முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் பொருந்தும் வயது பரிந்துரைகளுக்காக உற்பத்தியாளரின் லேபிளைச் சரிபார்க்க வேண்டும் மற்றும் தங்கள் பல் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.
- அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் கொண்ட மவுத் ரின்சுகள்: மவுத் ரின்சுகளில் அத்தியாவசிய எண்ணெய்களின் பயன்பாடு வாய் துர்நாற்றத்தை பயனுறு வகையில் குறைப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஆன்டிபேக்டீரியல் மவுத் ரின்ஸ்: ஆன்டிபேக்டீரியல் மவுத் ரின்சுகள் வாயிலுள்ள பாக்டீரியாவைக் குறைத்து பிளேக்கில் பாக்டீரியாக்களின் செயல்பாட்டை மாற்றுகின்றன. அவை குறிப்பாக ஈறு அழற்சி மற்றும் மிதமான தொண்டை நோய்த்தொற்றுக்களைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன.

**ஒரு மவுத் ரின்சை பயன்படுத்துவது**

- மவுத் ரின்சை பயன்படுத்துவதற்கு முன் பல் துலக்கிவிட்டு ஃப்ளாஸ் செய்யவும்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு மவுத் ரின்சை அளந்து எடுத்து பயன்படுத்தவும்.



- பேக்கேஜிங்கில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு (அல்லது உங்கள் பல் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி) உங்கள்வாயினுள் திரவத்தை இட்டு கொப்பளிக்கவும் அல்லது முழுதாக சுழற்றவும்.
- பின்னர் வாயிலிருக்கும் திரவத்தை முழுதும் வெளியில் துப்பவும்.
- மவுத் ரின்சின் தாக்கத்தை அதிகரிக்க, அதைப் பயன்படுத்திய பிறகு முப்பது நிமிடங்களுக்கு ரின்ஸ் செய்யவோ, உணவு உட்கொள்ளவோ, வேப் செய்யவோ அல்லது புகைபிடிக்கவோ கூடாது.

### 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)