Queensland Government

Healthy Teeth for Life fact sheet

வாய் புண்கள்

தொற்று, காயம் அல்லது வாய் புற்றுநோயால் வாய் புண்கள் ஏற்படலாம். இந்த உண்மைத் தாள் சில பொதுவான வாய் புண்கள், அவற்றின் அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சையை விளக்குகிறது.

வாய் தொற்றுக்கள் மற்றும் புண்கள்

சளியினால் ஏற்படும் புண்கள் (ஹெர்பெஸ் சிம்ப்ளக்ஸ்) பொதுவாக உதடுகள் மற்றும் நாக்கில் ஏற்படுபவை, ஆனால் அவை கண்கள், மூக்கு மற்றும் கைகளிலும் ஏற்படலாம். புண்கள் உடைந்து சீழ் வடியும்போது அவற்றினால் நோய்தொற்று ஏற்படும். குளிர் புண் களிம்புகள் மருந்தகங்களில் கிடைக்கின்றன மற்றும் அவை அசௌகரியத்தை போக்கலாம்.

த்ரஷ் (கேண்டிடியாஸிஸ்) என்ற வெண்புண்கள் என்பன ஆரம்பத்தில் வாயின் உட்புறத்தில் சிவப்பு பகுதிகளாக வெளிப்படும் ஒரு பூஞ்சை தொற்று ஆகும் . த்ரஷ் தொற்றின் தாக்கம் அதிகாரிக்கும் போது, ஒரு வெள்ளை செதில் அடுக்கு தோன்றும். கீழ் திசுக்கள் 'தன்மையற்று' இருக்கும் வகையில் இந்த அடுக்கை எளிதில் வழித்து எடுக்கலாம். கைகளை கழுவுதல் மற்றும் உண்ணும் பாத்திரங்களை பகிர்ந்து கொள்ளாதது போன்ற நல்ல சுகாதாரம் தொற்று பரவுவதை தடுக்க உதவும். ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

பூஞ்சை மற்றும்/அல்லது பாக்டீரியா தொற்று, மோசமான ஊட்டச்சத்து அல்லது நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுகள் ஆகியவற்றால் *அங்குலர் சீலிட்டிஸ்* ஏற்படலாம். அங்குலர் சீலிட்டிஸ், வாயின் மூலைகளில் வெடித்த, சிவப்பு மேலோடுகள் போல் தோன்றும் மற்றும் வாயை திறக்கும் போது அவற்றிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் கசியும். லிப் பாம் மூலம் உதடுகளை ஈரமாக வைத்திருப்பது, நல்ல வாய்வழி சுகாதாரத்தை கடைபிடிப்பது மற்றும் நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது ஆகியவை தொற்றுநோயைத் தடுக்க உதவும். ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

முதன்மை படர்தேமல் ஜிஞ்ஜிவோஸ்டோமாடிடிஸ் என்பது தொடுதலால் ஏற்படும் மிகவும் தொற்றக்கூடிய வைரஸ் தொற்று ஆகும். இது காய்ச்சல், எரிச்சல், தலைவலி, விழுங்கும்போது வலி மற்றும் நிணநீர் சுரப்பிகளின் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒருசில நாட்களில், வாய் மற்றும் ஈறுகள் வலி மிகுந்ததாகி மிகவும் வீக்கமடைகின்றன. மஞ்சள் நிற திரவம் நிறைந்த புண்கள் உருவாகி, வெடித்து, சாம்பல் நிற தோலால் மூடப்பட்ட ஆழமற்ற, சொரசொரப்பான மற்றும் மிகவும் வலி நிறைந்த புண்களை உருவாக்குகின்றன. ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

பதுங்குகுழி வாய் (அக்யூட் நெக்ரோடைசிங் அல்சரேட்டிவ் ஜிஞ்ஜிவிடிஸ்) என்பது மிகவும் வேதனையானது. இது எளிதில் இரத்தம் கசியும் மஞ்சள்-வெள்ளை புண்களாகத் தோன்றும். இந்த தொற்று மோசமான வாய்வழி சுகாதாரம் காரணமாக ஏற்பட்டாலும், மன அழுத்தம் மற்றும் புகைபிடித்தல் ஆகியவற்றின் காரணமாகவும் இது அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. வீங்கிய நிணநீர் சுரப்பிகள், காய்ச்சல் மற்றும் சோர்வு, உலோகச் சுவை மற்றும் பற்கள் பிளவுபடுவது போன்ற உணர்வு ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளாகும். ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

பல் சீழ்புண்கள் என்பன பல்லின் உள்ளே ஏற்படும் தொற்று, ஈறு தொற்று மற்றும்/அல்லது பல்லில் ஏற்படும் காயத்தால் உருவாகும் சீழ் நிறைந்த வீக்கங்கள் ஆகும். அவை

பெரும்பாலும் வலிமிகுந்தவை, ஆனால் எப்போதும் வலிமிகுந்தவை அல்ல. பல் சீழ்புண்கள் முக வீக்கம் மற்றும்/அல்லது விரிவடைந்த நிணநீர் சுரப்பிகளுக்கு வழி வகுக்கும். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், பல் சீழ்புண்கள் மிகவும் பரவலான தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தி உயிர் அபாயத்தை தோற்றுவிக்கலாம். பல் சீழ்புண்களுக்கு:

- மிதமான வலிக்கு ஓவர்-தி-கவுண்டர் வலி மருந்து மூலம் நிவாரணம் பெறலாம். இது வழக்கமான முறையில் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் மற்றும் இதை சீழ்பல்லின் மேலேயே தடவக்கூடாது.
- வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த குளிர் அழுத்தங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- நோய்த்தொற்றைக் குறைக்க ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இருப்பினும், சீழ்புண்கள் தாமே சரியாகாது தவிர ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் நோய்த்தொற்றின் காரணியை குணப்படுத்தாது. சிகிச்சைக்கு பல் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்கவும்.
- முக வீக்கம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

கை கால் மற்றும் வாய் நோய் என்பது மிகவும் அதிகமாக பரவும் மற்றும் பொதுவான ஒரு குழந்தை பருவ தொற்றுநோயாகும். வாய், கைகள் மற்றும் கால்களில் கொப்புளங்கள் தோன்றுவது இதன் அறிகுறிகளாகும். கை, கால் மற்றும் வாய் நோய் உள்ள குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் வரலாம், அவர்கள் செயலற்று காணலாம் மற்றும் ஓரிரு நாட்கள் சரியாக உணவு உண்ணாமல் இருக்கலாம். கொப்புளங்கள் ஏழு முதல் 10 நாட்கள் வரை தொடரலாம் மற்றும் அவற்றில் திரவம் நிறைந்திருக்கும் வரை அவை நோய்தொற்றை ஏற்படுத்தும். கொப்புளங்கள் இயற்கையாக உலர அனுமதிக்கவும். கொப்புளங்களை துளைக்க வேண்டாம். ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும். நன்றாக கை கழுவுதல் தொற்று பரவுவதை தடுக்க உதவும். கழிப்பறைக்குச் சென்றபின் மற்றும்/அல்லது குழந்தைகளுக்கு நாப்கின்களை மாற்றிய பின், உணவைக் கையாளுவதற்கு முன், கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் குறைந்தது 15 வினாடிகள் கழுவி நன்கு உலர்த்த வேண்டும்.

வாய் காயங்கள்

*ரத்தப்போக்கு மற்றும் காயம்*உதடு, கன்னம் அல்லது ஈறுகளில் ஏற்பட்டால் பின்வருமாறு சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்:

- காயத்தின் மீது சுத்தமான கட்டு ஒன்றை போடுங்கள் அல்லது மடிந்த கைக்குட்டையை வைத்து அழுத்தி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- குறைந்தது பத்து நிமிடங்களுக்கு கீழே உட்கார்ந்து இதே அழுத்தத்தை கொடுங்கள். மல்லாக்க படுக்காதீர்கள்.
- இரத்தப்போக்கு நிற்காவிட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- வீக்கம் மற்றும் வலியைப் போக்க குளிர் அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் பற்கள் மற்றும் வாயில் மிக தீவிர காயங்கள் இல்லை என்று உறுதிபடுத்த ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரிடம் சென்று காண்பித்து ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையைப் பெறவும்.
- இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்டவுடன் வெதுவெதுப்பான உப்புநீர் மவுத் ரின்சுகளை (ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி மேஜை உப்பு) மேற்கொள்ளலாம். இது நோய்த்தொற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் புண்களை ஆற்றும்.

*கடிபட்ட உதடு அல்லது கன்னம் எனப்படுவது*சாப்பிடும் போது, வீழ்ச்சியின் விளைவாக அல்லது வட்டார மயக்க மருந்து செலுத்தப்பட்டதன் காரணமாக நிகழலாம். உணர்ச்சியற்ற உதடு அல்லது கன்னம் உறிஞ்சப்பட்டாலோ, கடித்துக்கொள்ளப்பட்டாலோ அல்லது தேய்க்கப்பட்டாலோ, நோயாளிக்கு அறியாமலேயே அது சேதமடையும். காயத்துக்குள்ளான பகுதி பெரும்பாலும் ஒரு

கோரமான இரசாயன எரிப்பு போல் தோன்றும். அந்த பகுதிக்கு உணர்வு திரும்பும் போது, அது அதிகளவு வேதனையை தரலாம். வீக்கம் மற்றும் தொற்று கூட ஏற்படலாம். காயம் ஆறுவதை ஊக்குவிக்க கடிபட்ட உதடு அல்லது கன்னத்தை வெதுவெதுப்பான உப்புநீரில் வாய் கொப்பளிப்புகள் மூலம் குணப்படுத்தவும் (ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி மேஜை உப்பு). தொற்று ஏற்பட்டால் பல் மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறவும்.

புண்கள் மற்றும் புண் புள்ளிகள் வலிமிகுந்தவையாக இருக்கும் மற்றும் இவை வாயில் எங்கு வேண்டுமானாலும் தோன்றலாம். பிரேசஸ், காயங்கள், டெஞ்சர்ஸ், மோசமான ஊட்டச்சத்து, ஒவ்வாமை, நோய்தொற்று மற்றும் ஹார்மோன்கள் இவை அனைத்தும் வாய்புண்களை ஏற்படுத்தும். வெதுவெதுப்பான உப்புநீரில் மவுத் ரின்சுகள் செய்வது (ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை டீஸ்பூன் மேஜை உப்பு) புண்களிலிருந்து குணமடையவும் நிவாரணம் பெறவும் உதவும். மருந்தகத்தில் கிடைக்கும் ஓவர்-த-கவுண்டர் மருந்துகளும் கூட நிவாரணம் அளிக்கலாம். புண்கள் குணமடையாமல் இருந்தால், ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்காக பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

வாய் புற்றுநோய்

வாய் புற்றுநோய் என்பது வாயினுள் அல்லது அதைச் சுற்றி வளரும் புற்றுநோய் திசுக்களால் ஏற்படுவதாகும். தொடக்க கட்டத்திலேயே நோயை கண்டறிவது உயிரைக் காப்பாற்றும். வழக்கமான பல் பரிசோதனைகள் வாய் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிய உதவும். பின்வரும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளில் ஏதேனும் தோன்றினால், உடனடியாக ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்கவும்:

- வாயினுள், அல்லது முகத்தின் மீதோ கழுத்தின் மீதோ எங்காவது வீக்கம் அல்லது கட்டிகள் தோன்றினால்.
- ஒருசில வாரங்களாக வாயினுள், அல்லது முகம் அல்லது கழுத்தின் மீது குணமடையாத புண்கள்.
- வாயினுள் சிவப்பு, வெள்ளை அல்லது கருமையான திட்டுகள்.
- வாய், முகம் அல்லது கழுத்தின் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் உணர்வின்மை அல்லது வலியின்மை.
- வாயிலிருந்து தொடர் அல்லது காரணம் தெரியாத இரத்தப்போக்கு.
- விழுங்கும்போதோ, பேசும்போதோ சாப்பிடும்போதோ சிரமம் அல்லது வலி.
- தீராத காதுவலி.
- நாக்கு அல்லது தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்.
- தளர்வான பற்கள்.
- புதியதொரு சுவை உணர்வு.

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.