



சிறப்புத் தேவைகள் உள்ளவர்களுக்கு வாய்வழி ஆரோக்கியம்

இந்த உண்மைத் தாள், சிறப்புத் தேவைகள் உள்ளவர்களைக் கவனிப்பவர்கள் மற்றும் சுய-கவனிப்பு திறன் குறைந்தவர்கள் ஆகியோருக்கு முழுமையான வாய்வழி சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்கவும் பராமரிக்கவும் உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நல்ல வாய்வழி ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதற்கான மிக முக்கியமான கூறுகள் உணவு, ஃப்ளூரைடு பயன்பாடு மற்றும் தினசரி வாய்வழி சுகாதாரம்.

ஆரோக்கியமான உணவைப் பராமரித்தல்

வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நிறைந்த நன்கு சமநிலையான உணவை உண்ணுங்கள். ஆரோக்கியமான பற்களுக்கு தேவையான கால்சியம் பால் பொருட்களில் செறிந்து காணப்படுவதால் அவற்றை ஏராளமான அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சர்க்கரை நொறுக்குதீனிகளை குறைவாகவே உட்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் சர்க்கரை அல்லது ஸ்டார்ச் உணவை உண்ணும்போது, பற்களைத் தாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் உடனடியாகச் செயல்படுகின்றன. நொறுக்கு தீனிகளின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்துவது இந்த தாக்குதல்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கிறது. நொறுக்கு தீனியை உட்கொண்டபின் ஒரு கிளாஸ் குழாய் நீரை அருந்துங்கள்.

சர்க்கரை, அமிலம் செறிந்த குளிர்்பானங்கள், விளையாட்டு பானங்கள், எனர்ஜி பானங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள் ஆகியவற்றை குடிப்பதை தவிர்க்கவும். அவ்வாறு இந்த வகையான பானங்களை நீங்கள் பருகிவிட்டால், உடனே ஒரு கிளாஸ் குழாய் நீரை பருகி விடுங்கள்.

புளோரைடு

ஃப்ளூரைடு பற்சிப்பியை பலப்படுத்துகிறது. இதனால் உங்கள் பற்கள் பற்சிதைவை எதிர்த்து போராடும். ஏராளமான குழாய் நீரைக் குடிக்கவும், தினமும் இரண்டு முறை ஃப்ளூரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் பல் சிதைவு அபாயத்தில் இருந்தால், ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்சுகள், அதிக டோஸ் ஃப்ளூரைடு பற்பசைகள் அல்லது ஜெல்கள் போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்த உங்கள் பல் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம்.

நல்ல வாய்வழி சுகாதாரத்தை பராமரித்தல்

நல்ல வாய்வழி சுகாதாரத்தின் முக்கிய நோக்கம் பற்களில் இருந்து முடிந்தவரை பிளேக்கை அகற்றுவதாகும். இது வழக்கமான பல் துலக்குதல் மற்றும் ஃப்ளோசிங் மூலம் அடையப்படுகிறது. இருப்பினும், சிறப்புத் தேவை உள்ளவர்களுக்கு துலக்குதல் மற்றும் ஃப்ளோசிங் செய்வது கடினமாக இருக்கும். பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் கீழே வழங்கப்பட்டுள்ளன.

மற்றவர்கள் பல் துலக்க உதவுதல்

ஒருவரால் வாடிக்கையான டூப்பிரைஷ கையில் பிடித்துக்கொள்ளவோ பயன்படுத்தவோ முடியாவிட்டால், பின்வரும் பரிந்துரைகளில் ஒன்று உதவக்கூடும்:



- அத்தகையை ஒருவர் எலெக்ட்ரிக் அல்லது பேட்டரியில் இயங்கும் பிரஷைப் பயன்படுத்தி பல் துலக்க முடியும்.
- நீங்கள் ஒரு அகண்டஎலாஸ்டிக் பட்டையை பயன்படுத்தி அவரின் கையில் டீப்பிரஷை இணைக்கலாம் (எலாஸ்டிக் பட்டை டீப்பிரஷ் நழுவாத அளவுக்குதான் இறுக்கமாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் ரத்தவோட்டமே நிற்கும் அளவுக்கு அல்ல).
- பிளாஸ்டிக்கை மென்மையாக்கவும் வளைக்கவும் மிகவும் சூடான நீரின் கீழ் டீப்பிரஷின் கைப்பிடியை காட்டினால் அதை வசதியான கோணத்துக்கு மெதுவாக வளைக்க முடியும்.
- ஒருவருக்கு டீப் பிரஷை சுற்றி வளைத்து பற்றுவதில் சிரமம் இருந்தால், அதன் கைப்பிடியை ஸ்பஞ், ரப்பர் பந்து அல்லது சைக்கிள் கைப்பிடி பிடியில் செருகி கைப்பிடி தடிமனை அதிகரித்து கொள்ளலாம்.
- ஒரு நபருக்கு கையை உயர்த்துவதில் சிரமம் இருந்தால், ஸ்கேல், நாக்கு டிப்ரெசர் அல்லது மரக் கரண்டி போன்றவற்றுடன் இணைத்து, டீப்பிரஷ் கைப்பிடியை நீட்டவும்.
- ஒரு நபருக்கு வாயைத் திறந்து வைப்பதில் சிரமம் இருந்தால், சுருட்டப்பட்ட ஈர துவைக்கும் துணி, கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட ரப்பர் கதவு அல்லது மூன்று அல்லது நான்கு ஒன்றாக ஒட்டப்பட்ட நாக்கு டிப்ரெசர்கள் போன்றவற்றை வாய் முட்டுகளாக பயன்படுத்தவும்.

மற்றவர்களின் பல்லை துலக்கி விடுதல்

வேறொருவரின் பல்லை எளிதாக துலக்கி விட பல்வேறு நிலைகள் உள்ளன.

பராமரிப்பாளர் எப்போதும்:

- நபரின் தலையை தாங்கி பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும்
- தலை சாய்ந்திருக்கும் போது அந்த நபருக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படாமலோ அல்லது வயிற்றை பிரட்டாமலோ பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் (தலையை சற்று ஒரு பக்கமாக திருப்பி, பற்பசையின் அளவைக் குறையுங்கள்)
- அவர்கள் வாய்க்குள் சரியாகப் பார்க்க முடியும் என்பதையும் ஒரு டீப்பிரஷை சுதந்திரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வாய்க்குள் இயக்க முடியும் என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

அந்த நபர் சக்கர நாற்காலியில் இருந்தால், சக்கர நாற்காலியின் பின்னால் நின்று அல்லது உட்கார்ந்துகொள்ளுங்கள் மற்றும் பாதுகாப்புக்காக நாற்காலியின் சக்கரங்களைப் பூட்டி விடுங்கள். சக்கர நாற்காலியின் பின்புறம் அல்லது ஹெட்ரெஸ்ட் அல்லது உங்கள் உடலுடன் உங்கள் ஒரு கையால் அந்த நபரின் தலையை சேர்த்து அழுத்தி ஆதரவாக வைத்து கொள்ளுங்கள்.

தரையில் அமர்ந்து பல் துலக்க, அந்த நபர் உங்களுக்கு முன்பக்கம் பார்க்கும் வகையில் தரையில் உட்கார வைக்கவும். அவர்களுக்குப் பின்னால் ஓட்டி ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, அவர்களின் தலையை உங்கள் முழங்கால்களின் மேலே சாய்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவர் படுத்திருக்கும் போதும் அவருக்கு பல் தேய்த்து விடலாம். தலையணையால் தலைக்கு முட்டு கொடுத்து தலையை சற்று உயர்த்திய



நிலையில் தரையிலோ, படுக்கையிலோ அல்லது சோபாவிலோ படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் தலைக்கு பின்னால் மண்டியிடவும். அவர்கள் உங்கள் மடி மீது கூட தலையை வைத்து கொள்ளலாம். உங்கள் மற்றொரு கையால் அவரது தலையை பிடித்து கொள்ளுங்கள்.

ஒருவர் பீன்பேக்கில் உட்கார்ந்துகொண்டால் விழுந்துவிடும் அச்சம் இல்லாமல் அவர் ரிலாக்ஸ் செய்யலாம். பீன்பேக்கில் வசதியாக அவரை உட்கார வைத்து பின்பு படுத்திருக்கும் ஒருவருக்கு எந்த நுட்பம் பரிந்துரைக்கப்பட்டதோ அதே நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

ஃப்ளோசிங்

ஃப்ளோசிங் கடினமாக இருக்கலாம். ஃப்ளோஸ் ஹோல்டர்கள், இன்டெர்டென்டல் பிரஷ்கள் மற்றும் பிற துப்புரவு கருவிகள் கிடைக்க பெறுகின்றன. இருப்பினும் சிறப்புத் தேவைகள் உள்ள பலரால் சுயாதீனமாக ஃப்ளோஸ் செய்துக்கொள்ள முடியாது. ஒரு பராமரிப்பாளர் ஒரு நபரின் பற்களை டீப்பிரஷ் துலக்கலுக்காக எந்த நிலையில் நிலைநிறுத்துகிறாரோ அதே வழியின் மூலம் ஃப்ளோசும் செய்யலாம். சரியான ஃப்ளோசிங் நுட்பங்களைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

அறிவுசார் குறைபாடுகள் உள்ளவர்களின் வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல்

டிமென்ஷியா அல்லது பிற அறிவுசார் குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்கு பிறருடைய உதவி தேவைப்படாமல் இருக்கலாம் அல்லது சிறிது உதவி மட்டுமே தேவைப்படலாம் அல்லது அவர்களின் அன்றாட வாய் சுகாதாரத்தை பேணுதல் பற்றி வெறும் நினைவூட்ட மட்டுமே வேண்டியிருக்கலாம். இருப்பினும், சிலருக்கு அதிக உதவி தேவைப்படலாம் மற்றும் அவர்களது நடத்தை சிக்கல்கள் கவனிப்பு செயல்களை கடினமாக்கலாம். பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் கீழே வழங்கப்பட்டுள்ளன:

- முழுமையாக தயாராக இருங்கள். டீப் பிரஷ், ஃப்ளோஸ் மற்றும் டீப்பேஸ்ட் தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாய்மொழி மற்றும் சைகை மொழியை நன்றாகப் பயன்படுத்துங்கள். தெளிவாகவும் அமைதியாகவும் மற்றும் நம்பிக்கையூட்டும் வகையிலும் பேசுங்கள். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை விளக்குங்கள் மற்றும் முடிந்தால் அந்த நபரின் கண்பார்வையிலேயே இருங்கள்.
- அந்த நபரின் கையில் பிரஷை வைப்பது போன்ற செயல்கள் நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்று அவர்கள் புரிந்துக்கொள்ள உதவும் தூண்டுதல்களாக செயல்படலாம். இருப்பினும், ஆக்ரோஷமான அல்லது கட்டுப்பாடற்ற கை அசைவுகளைக் கொண்ட ஒருவரிடம் ஒருபோதும் டீப்பிரஷை கொடுக்க வேண்டாம்.
- ஒரு நபருக்குப் பிடித்த பொம்மை, தலையணை அல்லது குஷன் போன்ற பரிச்சயமான ஒன்றைக் கொடுப்பது, நீங்கள் அவர்களின் பற்களை சுத்தம் செய்யும் போது அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் இனிமையான கவனச்சிதறலை வழங்கலாம்.
- உங்கள் கையை அவர்களின் கையின் மேல் வைத்து உடன் இணைந்து துலக்குவது அவர்கள் வாய்வழி பராமரிப்பை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு உதவுவதை நீங்கள் உணரலாம்.

ஒரு தொழில்சார் சிகிச்சையாளர், சிறப்புத் தேவைகள் உள்ளவர்களுக்கான நிறைவேற்றக்கூடிய வாய்வழி சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்க பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவ முடியும்.



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.