



பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் அணிவது

இந்த உண்மைத் தாள் ஆர்த்தோடோன்டிக் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் அணிபவர்களுக்கானது. புதிய பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டுகள் அணிந்து சகஜ வாழ்க்கைக்கு பழக்கப்படுத்திக்கொள்வதையும் அவற்றை அணிந்திருக்கும் போது உங்கள் பற்களைப் பராமரிப்பதற்கான சிறந்த வழியையும் இது விளக்குகிறது.

பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் போன்ற ஆர்த்தோடோன்டிக் உபகரணங்களை அணிவது பற்கள் மற்றும் ஈறுகளின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவது சவாலாக அமையலாம். உங்கள் வாய் மற்றும் உங்கள் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டின் மீது நீங்கள் எந்தளவு அக்கறை கொள்கிறீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சையின் வெற்றியை தீர்மானிக்கும். இதற்கு பொறுமையும் அர்ப்பணிப்பும் தேவைப்பட்டாலும், இதன் விளைபயன் ஒரு அழகான, ஆரோக்கியமான புன்னகையில் முடிந்தால் செய்யும் பிரயத்தனத்திற்கு நல்ல பலனாக அமையும்.

புதிய பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டுக்கு தகவமைத்து கொள்வது

உங்களுக்கு புதிய பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் பொருத்தப்படும் போது உங்களுக்கு ஏற்படும் சில பொதுவான மாற்றங்கள் பின்வருமாறு:

- **தோற்றம்:** உங்கள் புதிய பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் தொடக்கத்தில் உங்கள் தோற்றத்தை அடிக்கடி நீங்கள் சரிபார்த்த வண்ணம் இருப்பீர்கள். இருப்பினும், ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சை இப்போதெல்லாம் சர்வ சாதாரணமாகி விட்ட ஒன்று மற்றும் பலர் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் அணிந்திருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.
- **பேச்சு:** முதல் சில நாட்களில் பேசுவதில் சில சிரமங்களை நீங்கள் சந்திக்கலாம். உங்கள் புதிய பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் உங்கள் வாயை வித்தியாசமாக உணர வைக்கும். இது குறிப்பாக பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் உங்கள் மேல்வாய்க்கு குறுக்கே அமைக்கப்பட்டால் அது உங்கள் நாக்கின் இயக்கத்தை பாதிப்பதை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் நாக்கு புதிய உணர்வுக்கு இணங்கிவிட்டால், பேச்சு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.

உங்கள் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டுடன் இணக்கமாவதற்கு உதவும் வகையில் உரக்க மற்றும் கண்ணாடியின் முன்னும் பேசுவோ வாசிப்பதையோ பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் வாயில் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் பொருத்தப்பட்ட ஓரிரு நாட்களுக்கு உமிழ்நீர் அதிகமாக சுரக்கலாம். உமிழ்நீரை அடிக்கடி விழுங்குவது மற்றும் பேசுவதை பயிற்சி செய்வது போன்ற செயல்கள் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், உமிழ்நீரின் ஓட்டத்தை குறைக்கும்.

- **சாப்பிடுவது:** பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டு பொருத்தப்பட்டவுடன் தொடக்கத்தில் மென்று தின்பதில் சில சிரமங்களை எதிர்கொள்ளலாம். குறிப்பாக முதல் ஒருசில வாரங்களுக்கு நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டிய சில குறிப்புகள் இதோ:
 - உங்கள் உணவை சிறிய துண்டுகளாக பிரித்துக்கொள்ளுங்கள்
 - எந்த நேரத்திலும் உங்கள் வாயில் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டும் இடவும்
 - மென்மையான உணவுகளை முயற்சிக்கவும்
 - வழக்கத்தை விட மெதுவாக மெல்லுங்கள்



- ஓயர்களை உடைக்கக்கூடிய அல்லது பிராக்கெட்டுகளை அசைக்கக்கூடிய ஓட்டிக்கொள்ளும், ஜவ்வு போன்ற அல்லது கடினமான உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்
- சமன் செய்யப்பட்ட உணவை நாடுங்கள் மற்றும் சர்க்கரை மற்றும் அமில உணவுகள் மற்றும் பானங்களை குறைத்து கொள்ளுங்கள்.

- வலி மற்றும் புண்கள்: அரிதாக உங்கள் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் உங்களுக்கு புண்கள் மற்றும் வழியை ஏற்படுத்தலாம். இது பொதுவாக முதல் முறை பொருத்தப்பட்டாலோ அல்லது ஒரு அட்ஜஸ்ட்மென்ட்டுக்கு பிறகோ மட்டுமே நிகழ்கிறது. சிறிய புண்கள் பொதுவாக ஒரு நாளில் ஆறிவிடும். ஆர்த்தோடோன்டிக் மெழுகு மற்றும் வெதுவெதுப்பான உப்புநீர் மவுத் ரின்சுகள் உதவலாம்.

வலி தொடர்ந்தால், உங்கள் ஆர்த்தோடான்டிஸ்ட்டைப் பார்க்கவும். உங்கள் சந்திப்பு வரை உங்கள் எலாஸ்டிக்ஸ் அல்லது பிளேட் அணிவதைத் தொடரவும். அவ்வாறு அணியாமல் விட்டுவிடுவது சிகிச்சையை நீடிப்பதோடு, ஆர்த்தோடான்டிஸ்ட்டு பிரச்சனைக்குரிய பகுதியை கண்டறிவதை கடினமாக்கும்.

ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சையின் போது எனது பற்களை நான் எவ்வாறு பராமரிக்க வேண்டும்?

ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சையின் போது, வழக்கமான பரிசோதனைகள், சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு பராமரிப்புக்காக உங்கள் வழக்கமான பல் மருத்துவரை நீங்கள் தொடர்ந்து சந்திக்க வேண்டும்.

ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சையின் போது உங்கள் வாய் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பது முக்கியம். நீங்கள் பிரேஸ்களை அணிந்திருக்கும் நேரத்தில் பல் சிதைவுக்கான சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், உங்கள் பிரேஸ்களை அகற்றிவிட்டு சிகிச்சைக்கு பின், மீண்டும் பொருத்தலாம். இதற்காக கூடுதல் சந்திப்புகள், நீட்டிக்கப்பட்ட சிகிச்சை நேரம், சிரமம் மற்றும் கூடுதல் செலவு போன்றவற்றை எதிர்கொள்வது என்று அர்த்தம்.

ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சையின் போது நல்ல வாய்வழி சுகாதாரத்தை உறுதிப்படுத்த, ஃப்ளூரைடு பற்பசை மற்றும் ஒரு சிறிய மென்மையான பிரஷை பயன்படுத்தி சாப்பிட்ட பிறகு நன்கு பல் துலக்கவும். உங்கள் ஆர்த்தோடான்டிஸ்ட்டு ஒரு பிரத்தியேக ஆர்த்தோடோன்டிக் டூப்பிரஷ் அல்லது எலெக்ட்ரிக் டூப்பிரஷை பரிந்துரைக்கலாம்.

வழக்கமான மற்றும் பயனுறு பல் துலக்குதல் மற்றும் ஃப்ளோசிங் உள்ளிட்ட நல்ல வாய்வழி சுகாதாரம் ஆர்த்தோடோன்டிக் சிகிச்சையின் போது பல் சிதைவைத் தடுக்க உதவும்.

- **உங்களிடம் பிரேஸ்கள் இருந்தால்:** எலாஸ்டிக்சை அகற்றவும். உங்கள் பற்கள் மற்றும் பிரேஸ்களை மெதுவாக துலக்கவும் மற்றும் ஓயர்கள் மற்றும் பிராக்கெட்டுகள் அனைத்தையும் சுற்றிலும் துலக்கவும். டென்டல் ஃப்ளோஸ், பிரத்தியேக 'த்ரெடிங் அல்லது சூப்பர் ஃப்ளோஸ்' (இது ஆர்த்தோடோன்டிக் ஓயரின் கீழ் திரிக்கப்படுவதற்கு விறைப்பான முனை கொண்டது) மற்றும்/அல்லது இண்டர்டெண்டல் பிரஷ்களை பயன்படுத்தி தினமும் பற்களுக்கு இடையில் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதிகப்படியான பற்பசையை துப்பி விடவும், ஆனால் கொப்பளிக்க வேண்டாம். சுத்தம் செய்த பிறகு எலாஸ்டிக்ஸை மீண்டும் மாட்டிக்கொள்ள மறக்காதீர்கள்.
- **உங்களிடம் ஒரு பிளேட்' இருந்தால்:** பிளேட்டை அகற்றிவிட்டு வழக்கம் போல் உங்கள் பற்களை பிரஷ் மற்றும் ஃப்ளோஸ் செய்யுங்கள். பிளேட்டினால் மூடப்பட்டிருக்கும் ஈறு பகுதிகளையும், உங்கள் மேல் வாயையும் மெதுவாக பிரஷ் செய்யவும். பிளேட்டை மெதுவாக சுத்தம் செய்ய பிரஷ் மற்றும் பற்பசையைப் பயன்படுத்தவும் மற்றும்



பிளேட்டை மீண்டும் வாயில் பொருத்திக்கொள்ளும் முன் அதை குளிர்ந்த நீரில் அலசவும்.

ஃப்ளூரைடு ஜெல் அல்லது மவுத் ரின்சுகள் அல்லது டிஸ்க்லோசிங் மாத்திரைகள் போன்ற கூடுதல் வாய் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளை உங்கள் ஆர்த்தோடான்டிஸ்ட் பரிந்துரைக்கலாம்.

பல் துலக்குதல் மற்றும் ஃப்ளோஸ் செய்த பிறகு மீதமுள்ள பிளேக்கிற்கு டிஸ்க்லோசிங் மாத்திரைகள் நிறம் கொடுத்து வெளிப்படுத்துவதால் நீங்கள் அதைத் தெளிவாகப் பார்க்க உதவுகிறது. டிஸ்க்லோசிங் மாத்திரைகளை பல்பொருள் அங்காடிகள் மற்றும் மருந்தகங்களில் வாங்கலாம்.

எனது பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டுகள் சேதமடைந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட்டுக்கு எந்த சேதமும் ஏற்படவில்லை என்பதை பல் மருத்துவர் அடிக்கடி சரிபார்க்க வேண்டும். பிரேஸ்களில் ஓயர்கள் மற்றும் பிராக்டெட்டுகள் உள்ளன. அவை மிருதுவானவை மற்றும் நீங்கள் கடினமான உணவுகளை மென்றால் அவை உடைந்து போகலாம், தளர்வடையலாம் அல்லது வளைந்து போகலாம். பாட்டில்கள் அல்லது பேக்கேஜிங்கை திறக்க உங்கள் பற்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதும் முக்கியம். உங்கள் பிரேஸ்கள் அல்லது பிளேட் உடைந்து போனாலோ சேதப்பட்டாலோ, உடனடியாக உங்கள் ஆர்த்தோடான்டிஸ்ட்டைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

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.