SYDNEY WEST
Area Health Service

Produced by Sydney West Area Health Service,
Multicultural Health Network & NSW Multicultural
Health Communication Service.

BHC5840 Caring for babies teeth – Tamil

பிள்ளைகளின் பற்களை ஏன் பேண வேண்டும்?

பிள்ளைகளின் முதற் பற்களைக் பேணுவது அவர்களின் ஆரோக்கியத்துவத்திற்கும் பலமான ஆரோக்கியமான இரண்டாவது பல்லுக்கும் முக்கியமானது.

ஏன் ஆரோக்கியமான முதற் பல் முக்கியமானது?

- ஆரோக்கியமான பற்களைக் கொண்ட பிள்ளைகள் தாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டிய சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணக் கூடியவர்கள். சூத்தைப் பற்கள் வலிப்பனவற்றுடன் நல்லாரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய கடினமான உணவுகளான பழம், மற்றும் காய் கறிகள் போன்றவற்றை உண்பது கடினமானது. பிள்ளை உண்பதை நிறுத்தும், அல்லது கூடிய காலம் இளகிய உணவுகளை உண்ணும்.
- குழந்தைப் பற்கள் பிள்ளையின் பேச்சு வளர்ச்சிக்கு உதவுவன.
- அவை வளர்ந்த பற்கள் முளைப்பதற்கு ஆயத்தமாகும் போது வேண்டிய இடத்தை வைத்திருப்பன. சூத்தையால் குழந்தைப் பற்கள் அகற்றப் பட்டால், எஞ்சிய பற்கள் நகர்ந்து வளர்ந்த பற்கள் வெளிக்கிடும் இடத்தைப் பிடிப்பன. இது பற்கள் “ கூடுதல்” ஆகியவற்றிற்கு இடமளிப்பதோடு பின்னர் அதி செலவுடைய சிகிச்சையை அவசியமாக்கலாம்.

பிள்ளை எப்போது தனது முதற் பல்லைப் பெறும்?

வழமையயாக பற்கள் 3க்கும் 15 மாத வயதற்குமிடையில் தோன்றத் தொடங்குவன. இந் நேரத்தில் பிள்ளைகள் இரண்டரை வயதை அடையும் போது தமது சகல 20 குழந்தைப் பற்களைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பற்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு எது சிறந்த வழி?

முதலில் தினசரி பற்களின் மேற் பரப்பை சுத்தமான முகம் துடைப்பால் துடைப்பது, சிறந்தது. பற்பசை அவசியமில்லை. ஒரு வருடத்தின் பின், ஒரு மிருதுவான குழந்தைத் தூரிகையால் (பற்பசையில்லை) தினசரி முடியுமானால் இரு தடவை சுத்தம் செய்யவும். ஒரு தடவை மட்டும் தினசரி சுத்தம் செய்ய முடியுமானால், இரவில் குழந்தை தூங்கச் செல்ல முன்பென்பதை நிச்சயப் படுத்தவும். குழந்தை துப்புவதற்கு இயலுமான வயதை அடையும் போது (கிட்டத் தட்ட இரண்டு வயது) சொற்ப கீழ்மட்ட ப்புளூரைட்டை பற்பசையைப் பாவிக்கலாம். ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்கான பற்பசையை சிறுதளவு தடவவும், மெதுவாக அளவைக் கூட்டிப் பிள்ளை ஆறு வயதாகும் போது ஒரு கடலையளவுக்குக் கூட்டவும். கீழ்மட்ட ப்புளூரைட்டை மருந்துக் கடைக் காரரைக் கேட்கவும் அல்லது உறையில் *கீழ்மட்ட ப்புளூரைட்* என்ற சொற்களைக் கொண்ட பற்பசையைத் தேடவும்.

வேறு எவ்வழியில் தம் குழந்தையின் பற்களில் சூத்தை ஏற்படுவதை பெற்றோர் தவிர்க்கலாம்?

- “ஆறுதல்” போத்தல்களை, விசேடமாக இரவில் தவிர்க்கவும். குழந்தைகளின் பற்களில் தேய்வுறுதலுக்கு முக்கிய காரணி ஒரு போத்தல் சாறு அல்லது ஏனைய இனிப்புப் பானம் அல்லது பால் கூட அவர்கள் தூங்க வைக்கும் போது கொடுப்பது. பிள்ளைகளின் பற்களை இவ்வாறான திரவகங்களில் நீண்ட நேரம் குளிப்பாட்டும் போது அது தேய்வுறுதலை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளைக் கவரும். இவ்வாறான போத்தல்களைப் பகலில் அடிக்கடி குழந்தைகளைச் சூப்ப விடுவதும் சூத்தையை ஏற்படுத்தலாம். உணவு வேளை குழந்தைகள் பால் அல்லது சிறுதளவு சாறு பெறுவது ஏற்கப் படுவதாகும். ஆனால் உணவு வேளைக்கிடையிலல்லை. இரவில் போத்தல் கொடுக்கப் பட்டால் இனிப்பூட்டாத கொதிக்க வைத்த நீரே சிறந்தது.

SYDNEY WEST Area Health Service

Produced by Sydney West Area Health Service,
Multicultural Health Network & NSW Multicultural
Health Communication Service.

- உணவு வேளைக்கிடையில் குழந்தைகளுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இனிப்பூட்டியவற்றைக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். (ஆனால் உணவு இறுதியில் இனிப்பான ஒன்றைக் கொடுப்பது சரி).
- உங்கள் சொந்தப் பற்களையும் முரசையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள். குழந்தைகளை முத்தமிடும் போதோ அல்லது அவர்களின் உணவை சுவை பார்க்கும் போதும் பெற்றோர் தேய்வை ஏற்புடுத்தும் கிருமிகளைக் கடத்தலாம்.

குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைப்பதை பெற்றோர் எவ்வாறு கூற முடியும்?

ஏரிச்சற் படுவது, எச்சில் வடிவதும் சகலதையும் வாயிற் போடுவதும் பொது அறிகுறிகளாகும். முரசுகள் சிவப்பாகவும் வீங்கியும் தோற்றிக் கடினமாகவும் இருக்கலாம். குளிரான எதையும் சப்புவது உதவலாம் (முழைக்கும் பல் வளையத்தை குளிர்ப் பதனப் பெட்டியில் ஆயத்தமாக வைக்கவும்). காச்சலாக உணர்வதும் பல் முழைப்பதற்கு அறிகுறியாகலாம், அல்லது வேறொன்றின் அறிகுறியாகலாம். அக்கறைப் பட்டால் உங்கள் வைத்தியரை அல்லது ஆரம்ப குழந்தைப் பருவ வைத்தியத் தாதியைக் காணவும்.

போலிப் பொருளை (அமைதிப் படுத்தும் பொருள்) குழந்தையின் பல்லைப் பாதிக்குமா?

போலிப் பொருளை (அல்லது பெரு விரலைச்) சூப்புவது மூன்று வயதிற்கு முன்னர் அனுமதிக்கக் கூடியது. அதன் பின்னர் அதை அதைரியப் படுத்த வேண்டும். ஏனெனில் அது முன் மேற் பற்களை முன்னுக்குத் தள்ளலாம்.

பிள்ளை எப்போது பல் சிகிச்சை வைத்தியரைக் காண வேண்டும்?

சுமார் இரண்டு வயதாகும் போது. ஏதாவது பிரச்சினையைக் கண்டு பிடிக்க நல் வழி. இதனால் காலாகாலத்தில் அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப் படலாம். அத்துடன் அது பிள்ளைகள் பல் சிகிச்சை வைத்தியரைப் பரிச்சயப் படுவர்.

உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் தொலைபேசி அழைப்புகள் மேற்கொள்ள உதவி தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை (டிஸ்) ஐ 131 450 இல் அழையுங்கள்.

நீங்கள் கூடுதலான உடல்நலத் தகவல்கள் உங்கள் மொழியில் பல்கலாச்சார தொடர்பு இணையத்தளம் http://mhcs.health.nsw.gov.au இல் காணலாம்.