

பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது எப்படி

(How to keep your teeth healthy)



1

உங்களது பற்களை (Eat Well)
ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க

நல்ல முறையில் உணவருந்துங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள்: காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், பாலடைக்கட்டி, தயிர், ரொட்டி அல்லது உலர் விதைகள்

கேக், பிஸ்கட்டுகள், ஐஸ் கிரீம் அல்லது சாக்கலட்டுகள் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகளைத் தவிருங்கள்.

2

பான வகைகளைத் (Drink Well)
தாராளமாக அருந்துங்கள்

குழாய் நீரை அருந்துங்கள், இது பருகுவதற்கு ஏற்றது மற்றும் இது உங்களது பற்களைப் பாதுகாக்கும்.



குழாய் நீர் மிகவும் சிறந்தது. இதில் உள்ள ஃபுளோரைடு உங்களது பற்களைப் பாதுகாக்கிறது.



சர்க்கரை அடங்கியுள்ள பழச் சாறு, மென்பானங்கள் மற்றும் குமிழ் பொங்கும் இனிப்புப் பான வகைகளைத் தவிருங்கள்.

3

பற்களை நன்கு (Clean Well)
சுத்தம் செய்யுங்கள்

காலையிலும் இரவிலும் பற்களைத் துலக்குங்கள்



ஃபுளோரைடு உள்ள பற்பசையைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் சிறிய முகப்பு உள்ள மென்மையான துலக்கியைப் பாவியுங்கள்.

உங்கள் பற்களையும் ஈறுகளையும் துலக்கி சுத்தமாக வைத்திருப்பது வாயில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய கிருமிகளின் அளவைக் குறைக்கும்.

4

ஆரோக்கியமாக (Stay Well)
இருங்கள்

பல் பரிசோதனைக்காகவும், பற்களை சுத்தம் செய்துகொள்ளவும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை பல்மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.

பரிசோதனைக்காக பல்மருத்துவ நிலையத்திற்குத் தவறாமல் செல்லுங்கள், பல் வலி ஏற்படும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.



சிறு குழந்தைகளின் பற்கள் (Babies' teeth)

- பிறந்த குழந்தைகள் ஆறு மாத வயதினை அடையும் வரைக்கும் அவர்களுக்கு தாய்ப்பாலே மிகச் சிறந்த உணவாகும், மற்றும் இது மட்டுமே அவர்களுக்குப் போதுமானதாகும்.
- பால் புட்டியோடு குழந்தையைப் படுக்க வைக்காதீர்கள்.
- பால் அல்லது தண்ணீரை மட்டுமே புட்டியில் இட்டுக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் ஆகும்போது கோப்பையைப் பாவிக்கத் துவங்குங்கள், மற்றும் குழந்தைக்கு 12 மாதம் ஆகும்போது புட்டியைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்.



குழந்தைகளின் பற்கள் (Children's Teeth)

- முதலில் முளைக்கும் பற்கள் குழந்தைக்கு முக்கியமானவையாகும், எனவே இவற்றைக் கவனமாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கு 8 வயது ஆகும் வரை பல் துலக்குவதில் அவர்களுக்கு நீங்கள் உதவியாக இருக்கவேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு 2 வயது ஆவதற்கு முன்பாக அவர்களை பல்மருத்துவ நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- பணச் செலவு எதையும் ஏற்படுத்தாத பொது பல்மருத்துவ நிலையங்கள் உள்ளன.

பல்மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்வதற்கும் முன்பாக இடையிடையே உங்கள் குழந்தையின் பற்களை நீங்களே சோதித்துப் பாருங்கள்.



ஆரோக்கியமான குழந்தையின் பற்கள்.



பல்மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கான சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



பல்மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கான சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



அவசரமாக உடனே தேவைப்படும் பல்மருத்துவ சிகிச்சையை இப்போதே பெறுங்கள்.

இலவச பொது பல்மருத்துவ நிலையங்கள் (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

கீழ்வருபவர்கள் பொது பல்மருத்துவ நிலையங்களிலிருந்து இலவச சிகிச்சை பெறலாம்:

- மெடிகெயர் அட்டை உள்ள 18 வயதிற்கும் கீழ்ப்பட்ட அனைத்து குழந்தைகளும்.
- (1) 'மெடிகெயர் அட்டை' மற்றும் (2) 'சென்ட்டர்லிங்க உடல்நல கவனிப்பு அட்டை' அல்லது 'ஓய்வுற்றோர் சலுகை அட்டை' ஆகிய இரண்டையும் வைத்திருக்கும் வயதுவந்தோர்.

மொழிபெயர்ப்பாளர் உதவிக்கு 13 14 50 எனும் இலக்கத்தில் (TIS) ஐ அழையுங்கள்.

உள்ளூர் சுகாதாரப் பிரிவு

தொலைபேசி இலக்கம்

சிட்னி/தென்மேற்கு சிட்னி

02 9293 3333

மேற்கு சிட்னி/நேப்பியன் புளு மவுண்ட்ஸ்

1300 739 949 அல்லது 02 9845 6766

ஹன்ட்டர் நியூ இங்க்லண்ட்/மத்திய வட கடற்கரைப்பகுதி/வட நி.ச.வே

1300 651 625

வட சிட்னி

1300 732 503

மத்திய கடற்கரைப்பகுதி

1300 789 404

தென் கிழக்கு சிட்னி

1300 134 226

இல்லவாரா

1300 369 651

தெற்கு நி.ச.வே/முர்ரம்பிட்ஜ்

1800 450 046

மேற்கு நி.ச.வே/தொலை மேற்கு

1300 552 626