NSW Health

எனது செயற்கைப் பற்களைப் பெறும்போது நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

What can I expect when I get my dentures?

Tamil

உங்கள் வாய் உங்களின் புதிய செயற்கைப் பற்களுக்கு பழகுவதற்கு சிறிது காலம் ஆகலாம்.

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் கவனிக்கலாம்:

- உங்கள் வாயில் செயற்கைப் பற்கள் பருமனாக உணரலாம்
- உங்களுக்கு உமிழ்நீர் அதிகமாக இருக்கலாம்
- நீங்கள் சாப்பிடும்போது அல்லது பேசும்போது செயற்கைப் பற்கள் அசையலாம்
- மெல்லுவதும் கடிப்பதும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம்
- உணவின் சுவை வித்தியாசமாக இருக்கலாம்
- பேசுவது வித்தியாசமாக இருக்கலாம்
- சில அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம், இது சாதாரணமானது

உங்களுக்கு தொடர்ந்து சிக்கல்கள் இருந்தால், பல் மருத்துவருடனான மறுஆய்வு சந்திப்பில் அவரிடம் கூறுங்கள்.

எனது செயற்கைப் பற்கள் நீண்ட காலம் நீடிக்க வைப்பது எப்படி?

- சூடான நீரில் ஊற வைப்பது அல்லது சூடான காரில் வைத்திருக்க வேண்டாம்.
- உங்கள் செயற்கைப் பற்களில் ப்ளீச் போன்ற இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- உங்கள் செயற்கைப் பற்களை சரிசெய்யவோ, மாற்றவோ அல்லது பழுது பார்க்கவோ முயற்சிக்காதீர்கள் அல்லது அவற்றை சரிசெய்ய பசை பயன்படுத்த வேண்டாம் - உங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.
- நீங்கள் தூங்கும்போது அல்லது தொடர்பு விளையாட்டு விளையாடும்போது உங்கள் செயற்கைப் பற்களை கழற்றி வையுங்கள்.
- உங்கள் செயற்கைப் பற்களை மிகுந்த கவனத்துடன் கையாளுங்கள். நீங்கள் அவற்றை தவறி கீழே போட்டுவிட்டால், அவை உடைந்துவிடும்!

எனது வாயை நான் எப்படி பராமரிப்பது?

- உணவுக்குப் பிறகு, உங்கள் வாயையும், செயற்கைப் பற்களையும் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும், இது பற்களில் உணவு பிடிமானம் உருவாவதைத் தவிர்க்க உதவும்.
- செயற்கைப் பற்களுக்கான பசை/பிசின் பயன்படுத்தினால், உங்கள் வாயிலிருந்து எஞ்சியிருக்கும் எச்சங்களை அகற்றுவதை உறுதிசெய்யவும்.
- உங்கள் வாயில் சில செயற்கைப் பற்கள் இருந்தால், எஞ்சியிருக்கும் இயற்கையான பற்களை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை ஃவுளூரைடு பற்பசை மூலம் துலக்குவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நான் எப்போது பல் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?

- உங்கள் செயற்கைப் பற்களை சரிசெய்ய வேண்டி இருக்கும் போது அதனை சரியாகப் பொருந்துவதற்கு சில முறை பல் மருத்துவரை பார்க்க வேண்டியத் தேவை இருந்தால்.
- உங்கள் செயற்கைப் பற்கள் உடைந்தால்

© NSW Ministry of Health. July 2024

- உங்களுக்கு கடுமையான வலி இருந்தால், உங்கள் செயற்கைப் பற்களை கழற்றி விடுங்கள், **ஆனால்** உங்கள் மருத்துவ மறுஆய்வு சந்திப்பின் காலையில் அவற்றை அணிய வேண்டும்.
- உங்கள் உதடுகளின் மூலையில் வலியுடன், சிவப்பு விரிசல் இருந்து, அது மறையாமல் இருந்தால்.
- உங்களுக்கு புண் அல்லது எரிச்சலுடனான, சிவப்பான/புதிய காயத்துடனான பகுதிகள் அல்லது வெள்ளைத் திட்டுகள் இருந்தால் (உங்களுக்கு வாய்ப்புண் இருக்கலாம்).
- உங்கள் செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தப்பட்டுள்ள இடத்தில் சிவப்புத் திட்டுகள் அல்லது புண் பகுதிகள் இருந்தால்.
- உங்கள் வாயில் 2 வாரங்களுக்குள் குணமடையாத ஏதேனும் புண்கள் இருந்தால்.

செயற்கைப் பற்களின் பராமரிப்பு

- காலையிலும் இரவிலும் உங்கள் செயற்கைப் பற்களை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- கீழே விழுந்தால் உடைந்துபோகும் அபாயத்தைக் குறைக்க சுத்தம் செய்யும் போது தண்ணீர் நிரப்பிய தொட்டி அல்லது துண்டின் மேல் செய்யுங்கள்.
- மிதமான திரவ சோப்பு கொண்டு மென்மையான இதழ்கள் கொண்ட பற்தூரிகையை பயன்படுத்தவும்.
- செயற்கைப் பற்களை சுத்தம் செய்ய பற்பசையை பயன்படுத்த வேண்டாம்
- உங்கள் செயற்கைப் பற்களின் அனைத்து பகுதிகளையும் நன்கு துலக்கவும். குளிர்ந்த நீரில் கழுவவும்.
- காலையிலும் இரவிலும் மென்மையான பற்தூரிகை மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்கள் ஈறுகள் மற்றும் நாக்கை சுத்தம் செய்யவும்.
- இரவில் உறங்கச் செல்வதற்கு முன் செயற்கைப் பற்களை கழற்றி விடவும். சுத்தம் செய்யப்பட்ட உங்கள் செயற்கைப் பற்களை இரவு முழுவதும் உலர்ந்த கொள்கலனில் வைக்கவும்.

என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

- முட்டை, தயிர், மீன் மற்றும் சமைத்த காய்கறிகள் போன்ற மென்மையான உணவுகளை முதலில் சாப்பிட்டு, பின்னர் மெதுவாக உங்கள் இயல்பான ஆரோக்கியமான உணவுக்கு திரும்புவது சிறந்தது என்பதை உணர்வீர்கள்.
- நீங்கள் முதலில் உங்கள் செயற்கைப் பற்களைப் பெறும்போது நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய சில உணவுகள் உள்ளன. இதில் சோளக்கதிர் மற்றும் கொட்டைகள் அடங்கும்.
- உதவக்கூடிய சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன:
- சூடான உணவுகளை உண்ணும் போது கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் செயற்கைப் பற்கள் உள்ளதினால் சூடான உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் உண்மையில் எப்படி இருக்கும் என்பதைக் உணர்வது கடினமாக இருக்கலாம்.
- உங்கள் உணவை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் செயற்கைப் பற்களின் இருபுறமும் மெல்லுங்கள்.
- சிறிய விதைகளில் கவனமாக இருங்கள். இவை உங்கள் செயற்கைப் பற்களின் கீழ் சிக்கி அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

NSW-இல் உள்ள பல் மருத்துவ சேவைகள்

NSW அரச பல் மருத்துவ சேவைகள் மெடிக்கர் வைத்துள்ள 18 வயதுக்குட்பட்ட அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் பொதுவான மற்றும் அவசர பல் பராமரிப்புகளை இலவசமாக வழங்குகிறது. பின்வரும் ஆஸ்திரேலிய அரசாங்க சலுகை அட்டைகளில் ஒன்றைக் கொண்ட பெரியவர்களுக்கு அரச பல் மருத்துவ சேவைகள் இலவசம்:

- ஓய்வூதியதாரர் சலுகை அட்டை
- சுகாதார அட்டை (Health Care Card)
- காமன்வெல்த் மூத்தோர் சுகாதார அட்டை

அரச பல் மருத்துவ சேவையுடன் பல் மருத்துவ சந்திப்பிற்கான முன்பதிவு செய்ய, அழைக்கவும்: 1800 679 336.

அவர்கள் உங்கள் மெடிக்கர் அட்டை விவரங்களைக் கேட்பார்கள். நீங்கள் வயது வந்தவராக இருந்தால், உங்களின் சலுகை அட்டை விவரங்களும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.

ஒரு **தனியார் பல் மருத்துவரைக்** கண்டுபிடிக்க, ஆஸ்திரேலிய பல் மருத்துவ சங்கம் - பல் மருத்துவரைக் கண்டுபிடி என்ற இணையப்பக்கத்திற்கு செல்லவும் https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist

© NSW Ministry of Health. July 2024