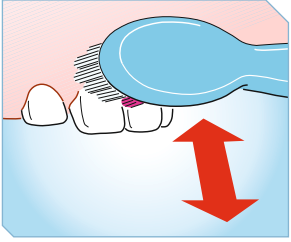


முதலாவது பல் முளைத்தவுடனேயே, பல்லைத் தூரிகையால் விளக்கவும்!

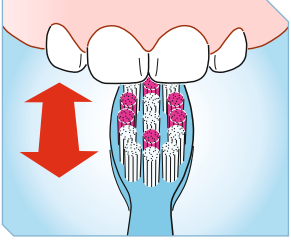
ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தடவை தூரிகையால் பல் விளக்கப்படுகிறது. பெற்றோரின் கடமையாகும். முதலாவது பாற்பல் முளைத்தவுடனேயே, அதனைத் தொடங்குவது முக்கியமாகும். இரண்டாவது அரைக்கும் பற்கள் முளைத்த பின்பு (ஏறக்குறைய 2 வயதில்) சிறுவர் பற்பசை கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளும் 2 தடவைகள் தூரிகையால் பற்களை விளக்க வேண்டும்.



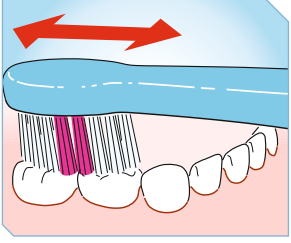
ஒரு மென்மையான சிறுவர் பந்தூரிகையில் ஒரு சிறு «துளி» புளோரைட் கொண்ட சிறுவர் பற்பசை கொண்டு பல் விளக்க வேண்டும். மிதமான ஆனால் மிக இனிப்பு இல்லாத சிறுவர் பற்பசையைப் பயன்படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகின்றது. 1-2 மாதங்களுக்கொருமுறை பந்தூரிகை மாற்றப்பட வேண்டும்.



தூரிகையைச் செங்குத்தாக (மேலும் கீழும்) முரசில் படும்வரை அசைத்து விளக்க வேண்டும்.



தூரிகையைக் கிடையாகப் பிடித்து சிறிது சிறிதாக அசைத்து அரைக்கும் பாற்பற்களின் மேற்பகுதியை விளக்கவும்.



பற்களை விளக்கிய பின்பு, நீரால் வாயைக் கொப்பளிப்பது அவசியமற்றது; வெளியே துப்பி விடுவது போதுமானது!

Vc-1383 12/2016 Tamilisch



இயற்கை எமக்கு ஆரோக்கியமான பாற்பற்களைத் தந்திருக்கின்றது...

சரியான பராமரிப்பாலும், சத்துணவாலும் பற்களும் முரசும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்!

Publisher:



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Zahnmedizin

Partners:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsor:



TRISA Dental Division
6234 Triengen/Switzerland
www.trisa.ch

சீனி இல்லாவிட்டால் பற்கூத்தை இல்லை

சீனி கலந்த உணவுகளையும் குடிபானங்களையும் அடிக்கடி அருந்துதல், பற்கூத்தைக்கு முக்கிய காரணி. பல்லில் ஏற்படும் படிவுகளிலுள்ள (பற்சேங்கு) பற்றீரியாக்களால் சீனி சில நிமிடங்களுக்குள் நொதித்து அமிலமாகி, பல்மிளிரியையும் பல்வேரையும் அரிக்கின்றது. இப் பற்றீரியாக்கள் வெளியேற்றும் நச்சுத்தன்மையான கழிவுகள் முரசில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி, முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிய வழி கோலும். அரிதாக சீனி பாவிப்பதாலும், பல்லில் ஏற்படும் படிவுகளை அன்றாடம் கவனமாக அகற்றுவதாலும் இதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளுக்கு முக்கியமானது

சிசுக்களுக்குத் தேவையான நீர்த்தன்மையை பாலுணவு கொண்டுள்ளது. வெப்பம் மிகுதியாகவிருந்தால் அல்லது மாற்றீடாக களியுணவு கொடுக்கும் போது, தண்ணீரே (சுவிஸில் கிடைக்கும் குழாய்நீர் மிகச் சிறந்த தரமானது) சிறந்த தாகமடக்கி.



பாற்போத்தல் கவனம்!

குழாய்நீர் அல்லது பால் மட்டுமே அடிப்படையில் பாற்போத்தலுக்குரிய நீராகாரங்கள்.

பாற்போத்தல் கட்டிலில் வைத்துக் கொடுக்கப்படக் கூடாது.

12 மாதத்தில் பாற்போத்தலை விட்டு விட வேண்டும். பிள்ளை குவளையில் குடிக்க வேண்டும்.

சீனிப்பதார்த்தமுள்ள குடிபானங்களை (பாணி, பழரசம்,

ஐஸ்தேநீர், மென் குடிபானங்கள் போன்றவை) பாற்போத்தலில் விட்டு இடைவிடாது உறிஞ்சிக் கொண்டிருந்தால், அது சில மாதங்களுக்களையே பாற்பற்கள் சேதமடைய வழிகோலும்.

சிசுவுக்குக் கொடுக்கப்படும் களியுணவுக்குப் பழுத்த பழங்களை பயன்படுத்த வேண்டும். அதன் மூலம் தேவையான சீனிச்சத்தின் அளவு கிடைத்து விடும். மேலதிக சீனி அல்லது தேன் போன்றவை சேதத்தை விளைவிக்கும். கடையில் வாங்கும் தயார்செய்யப்பட்ட களியுணவில் அநேகமாக சீனியும் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால், அதில் கலக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களைப் பரிசீலிக்க வேண்டும். இனிப்புப் பண்டங்கள் பிரத்தியேகமானவை எனப் பழக்கியிருந்தால், அதாவது விதிலிலக்கு என்றிருந்தால், பிள்ளைகள் அதனை அப்படியே பழகிக் கொள்வார்கள்.

«கூப்பிகளை ஒரு போதும் தேனுக்குள் அல்லது சீனிக்குள் தொட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது»

பொதுவானவை: சீனியில்லாதவை மட்டுமே, இடைநேர ஆகாரங்களாக இருக்க வேண்டும்

முற்பகல் ஒரு தடவையும் பிற்பகல் ஒரு தடவையும் கொடுக்கலாம். இடைக்கிடையே அருந்துதல் பற்களைப் பழுதடைய வைக்கும். இனிப்புப் பொருட்கள் பிரதான உணவின் போது மட்டும் உண்ணப்பட வேண்டும். அதன்போது, கீழ்க்கண்டவற்றைச் சிந்தையிலிருத்த வேண்டும்.

- ஓர் இனிப்புப் பண்டத்தை ஒரே தடவையில் ருசிப்பது – அதேயளவைப் பல தடவைகள் சிறு பகுதிகளாகச் சுவைப்பதை விடப் பல்லுக்கு குறைந்தளவு சேதத்தை விளைவிக்கும்.
- சீனியைக் கொண்ட உணவுப்பொருட்களின் மிச்சங்கள் உடனடியாகப் (பத்து நிமிடங்களுக்குள்) பற்றீரியாகையினால் அகற்றப்பட வேண்டும்.
- அதிக இனிப்புக் கலந்த உணவுகள் ஓர் ஆரோக்கியமான உணவை அகற்றிப் பசியை இல்லாமற் செய்வதுடன், உடல்நிறை அதிகரிப்புக்கும் வழிகோலும்.

ஆரோக்கியமான இடைநேரச் சாப்பாடுகளாவன:



- அப்பிள், கரட், அனைத்துப் புதிய பழங்களும் புதிய மரக்கற்களும்
- தவிட்டுப்பாண், அரிசிப்பொரி ரொட்டி, தவிட்டு வாட்டு ரொட்டி
- பாலாடைக்கட்டி யேவரசநவரயசம அல்லது தயிருடன் புதிய பழங்களும் பருப்புகளும்
- குடிப்பதற்கு மிகச்சிறந்தது குழாய்நீர்

ஆரோக்கியமல்லாத இடைநேரச் சாப்பாடுகளாகக் கருதப்படுவன:



- உலர்த்தப்பட்ட பழங்கள், ஜாமும் - தேனும் பூசப்பட்ட பாண்கள்
- ஜஸ்கிறீம், சொக்கலேட்டுகள், இனிப்பான வெதுப்பிய பொருட்கள், இனிப்புப் பண்டங்கள்
- பழக்கேக் அதிகமான மாவையும் சீனியையும் கொண்டிருக்கும் அதேநேரம் அதிகம் ஒட்டும் தன்மையையும் கொண்டிருக்கும்
- «சிறுவர் பிஸ்கட்டில் (டையடிபரநவணடை)» சீனி சேர்க்கப்பட்டிருந்தால், (சீனியின் அளவைப் பரிசீலிக்க வேண்டும்)
- இனிப்பானதும் சீனியைக்கொண்டுள்ளதுமான குடிபானங்கள்

«சீனியற்றது» – «பல்லுக்குறுதி»

சீனியற்ற தயாரிப்புகள் 0.5% சீனியைக் கொண்டிருக்கலாம். «மேலதிக சீனி இல்லை» என்பதன் கருத்தாவது, மேலதிகமாக சீனி சேர்க்கப்படவில்லை என்பதாகும். இப்படி சிபாரசு செய்யப்பட்ட தயாரிப்புகள், இயற்கையான சீனி வகைகளை உள்ளடக்கியுள்ளதால், இவற்றை அடிக்கடி அருந்தினால் அது பற்கூத்தைக்கு வழி வகுக்கும்.



«பல்லுக்குறுதி» என்னும் பதத்துடன் கூடிய இனிப்பு வகைகள் மாத்திரமே, பல்லுக்குச் சேதமில்லாதவை என்னும் உறுதியைத் தருகின்றன. குழந்தைகளுக்கு (பாலர்வகுப்புக்கு போகுமுன்) பல்லுக்குறுதியான தயாரிப்புகளும் பொருத்தமானதல்ல.