

Healthy Teeth *well* *Don* for Healthy Life

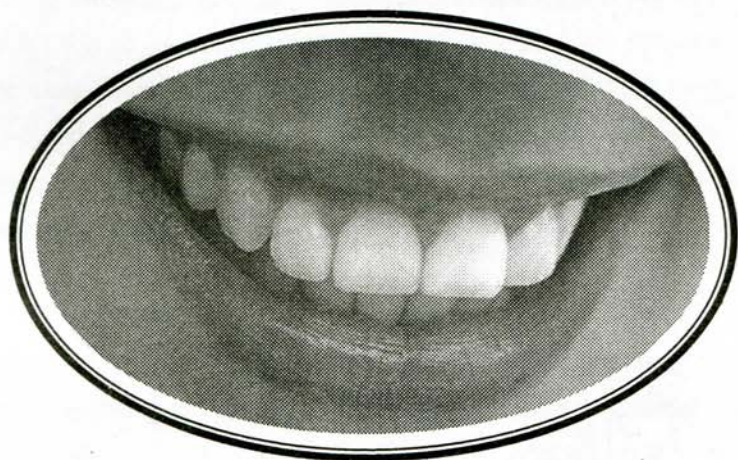


Dr. M. SHIVA KUMAR, M.D.S.
Professor and Head of the Department

Dr. P. D. MADAN KUMAR, M.D.S.
Reader

DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH DENTISTRY,
RAGAS DENTAL COLLEGE AND HOSPITAL,
CHENNAI

HEALTHY TEETH FOR HEALTHY LIFE



Dr. M. SHIVA KUMAR, M.D.S
Professor and Head of the Department

Dr. P.D. MADAN KUMAR M.D.S
Reader

DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH DENTISTRY,
RAGAS DENTAL COLLEGE AND HOSPITAL,
CHENNAI

PREFACE

Health is wealth is the famous saying. Health is highly essential to all of us to achieve anything worth mentioning. Normally mother nature is kind enough to give us healthy body and healthy mind. Unfortunately may be due to lack of knowledge or ignorance of understanding the importance of health we usually indulge in various disease promoting activities and develop injurious habits thus leading to ill health. If correct information is given to children from the beginning of their life about preserving and promoting their health and retaining natural health tissues like teeth and enjoy good health, probably early loss of teeth and the inconvenience caused due to many preventable dental diseases can be avoided.

In order to provide brief information about maintaining good oral health for the general public an attempt has been made to publish this book. This book may not contain all the detailed information of dental diseases and its prevention for professionals but may help the common people to know about oral health. We welcome suggestions, comments, and criticism so that next edition can be improved.

In order to make it easy to understand for common people translation of this information in Tamil language also has been made by Dr. P.D. Madan Kumar.

We hope our effort will become fruitful when the readers of this book practice sincerely and maintain their oral health throughout their life time.

Editors

Dr. M. Shivakumar, MDS

Professor and HOD

Dr. P.D. Madan Kumar, MDS

Reader

Department of Public Health Dentistry
Ragas Dental College and Hospital
Chennai.

Contents

1.	Introduction	1
2.	Structure and functions of Teeth	2 - 3
3.	Diseases of Teeth and its Treatment	
	Dental Caries	4
	Root Canal Treatment	5
	Periodontal Diseases	6
	Malocclusion	7
	Oral Cancer	9
4.	Replacement of Missing Teeth	10 - 12
5.	Oral Hygiene Instructions	13
6.	Dental Care During Pregnancy	14
7.	Child Dental Care	14 - 15

INTRODUCTION

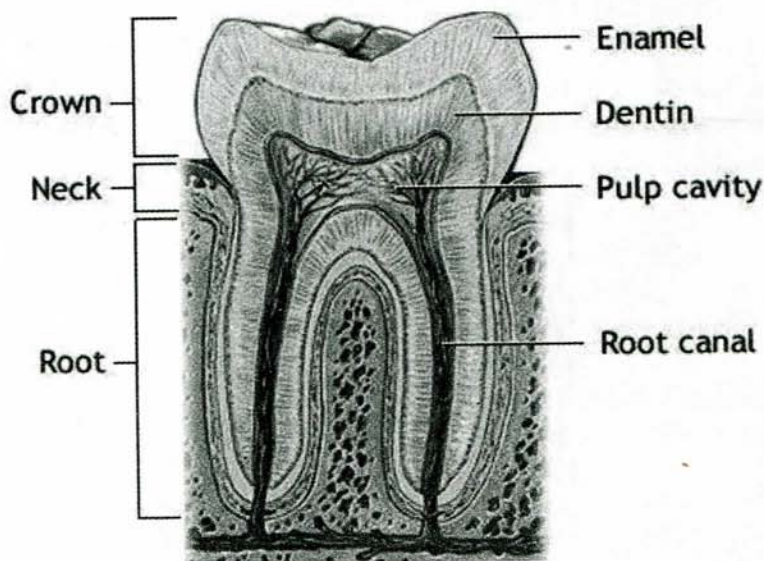
Our body is like a wonderful machine. It consists of several parts designed to perform specific functions. There are vital organs like brain, heart, kidney, liver and lungs which are situated in well protected areas of our body.

In addition there are five sense organs to perceive the senses from the external environment and to help functioning of the body, mind and spirit.

Our mouth is like a gateway to our body guarded by teeth. Lips, tongue and cheek helps in chewing food and giving a shape to face and helping in speech. The main functions of teeth are mastication, aesthetics (appearance) and phonetics (helping in speech).

Structure of tooth:

A healthy tooth, that portion of the tooth visible in the oral cavity is called crown and that portion of tooth embedded in the alveolar bone by the periodontal fibers is called root. The outer covering of crown of the tooth is called enamel, next to enamel is dentine which forms the bulk of the tooth present in crown as well as root portions. Inside the dentine is the pulp, which is living tissue with nerve and blood supply through apical foramina. The tooth is suspended to the alveolar bone by periodontal ligaments. The tooth is designed to resist wear and tear



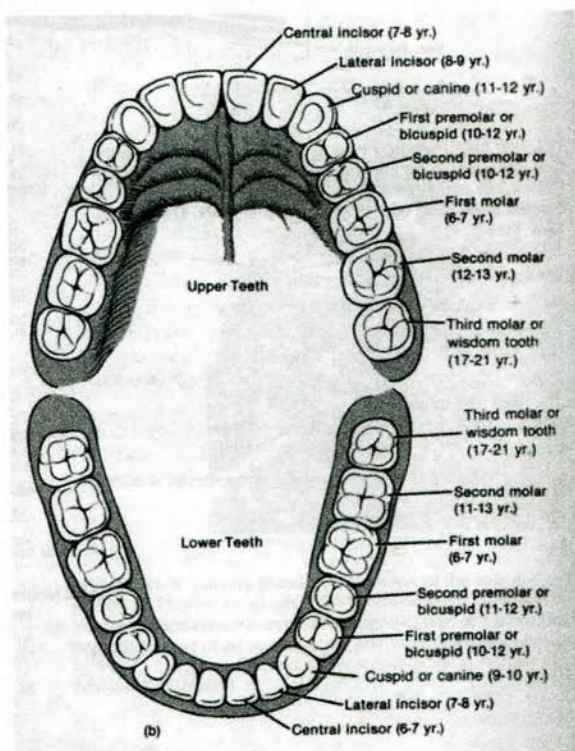
throughout life because it is covered with the highly mineralized tissue enamel, which is harder than bone. If proper care has taken, nature has designed out teeth to remain healthy and serve for throughout our life.

Dentitions :

Human beings have got two sets of dentition in their life span. That's why we are known as diphyodonts. One set the primary dentition or the milk teeth starts appearing in the child's mouth during six months and total 20 teeth appear in the oral cavity of a child by 2 ½ to 3 years.

The permanent dentition also known as secondary dentition consists of 32 teeth. It starts erupting from the age of 6 years and continues upto the age of 21 years.

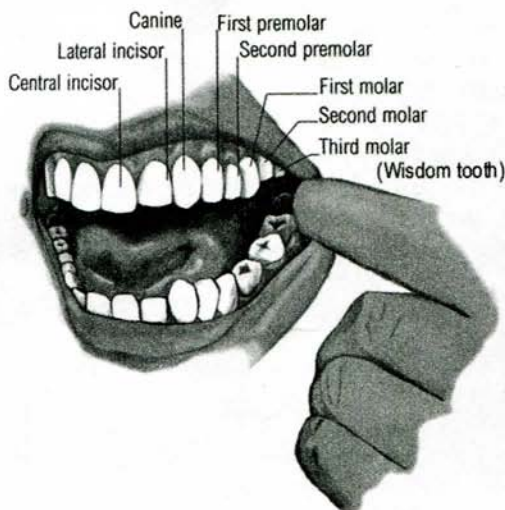
All the 20 teeth of the deciduous dentition will be replaced by permanent teeth. In addition 12 molar teeth (1st, 2nd and 3rd molars) also erupts in the age of 6, 12 and 21 years respectively and makes the total of 32. Sometimes, 3rd molars may not erupt and the total may remain 28 teeth.



Eruption Pattern of Human Permanent Dentition

Human teeth are not similar in size, shape and function like the teeth of shark. The front teeth are meant for cutting the food particles are called incisors. There are four central incisors, upper arch left and right, lower arch left and right and four laterals.

These incisors are meant for cutting food particles into the pieces. Then at the corner of the mouth we see the canine teeth which are strong, robust and designed to tear the food particles and prevents them falling from the mouth while chewing.



In carnivorous animals these canines are very well developed so that it can help in biting. Then the premolars, two on each side of the jaw, total 8 teeth are present. Then molars 3 on each side of the jaw making total 12 molars. The premolars and molars combinely helps in crushing helps in crushing and grinding food particles, which is mixed with saliva and pushed to gastro intestinal tract and will be digested easily.

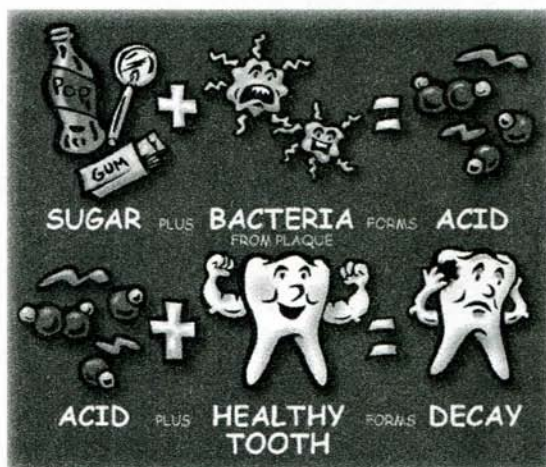
Because of different shape and size of teeth in human being, it is called heterodont, where as in fishes all teeth are same in shape but may vary in size is called homodonts.

Our teeth plays a major role in our appearance. Proclinated teeth, where lips cannot be closed properly, anterior teeth with spacing or crowding where teeth are not aligned in proper way, having an abnormal size, shape and colour will give an ugly appearance. Hence teeth erupted properly in normal sequence will make the person look handsome and beautiful and his/her smile will be very attractive.

Teeth are highly important for proper pronunciation of certain words and vowels. A co-ordinated action between lips, teeth and tongue is necessary in correct pronunciation. When we hear the talking of the people without teeth, it sounds different becomes difficult to understand what they are talking. Hence healthy teeth in correct position with proper size and shape is necessary for correct pronunciation and talking.

Dental Diseases and the Treatment:

Normally Mother Nature gives us healthy teeth, occasionally there may be some developmental defects like cleft lip, cleft palate due to genetic disorders which can be prevented by genetic and marriage counseling. A normal child will be having healthy teeth, which can remain healthy throughout life by practicing health promoting behaviors and habits. One important preventive measure is brushing of teeth regularly and properly. This one oral health promoting habit can prevent the major dental diseases causing early loss of teeth or dental caries and periodontal diseases among population.



Pictorial representation of Dental Caries formation

Dental Caries

Dental caries affecting the hard tissues of the teeth namely enamel, dentin and cementum. Due to bacterial activity, the food particles remaining in the oral cavity will undergo putrefaction and produces acids and toxins which brings about dissolution and destruction of hard tissues of teeth resulting in cavity formation. To

start with, tooth will show discoloration and small cavity formation which will increase in size due to increased bacterial activity and further food collection and finally results in pain when the caries infection reaches the pulp.

It is important to initiate treatment for dental caries at the earliest without waiting for symptoms like the pain. Damaged portions of the teeth is removed by drilling machines and only the healthy tissue in the tooth is retained. The removed portion is replaced by artificial restorative materials like cements, alloys etc. There are varieties of materials having good quality to restore the decayed tooth to make it functionally sound as natural tooth. Materials like composite restorative material for anterior and posterior teeth, where the color is matching so nicely that nobody can identify the restored teeth. Thanks to the advancements in the field of restorative dentistry.



Dental Caries



Silver Filling

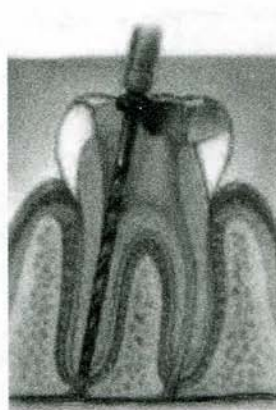
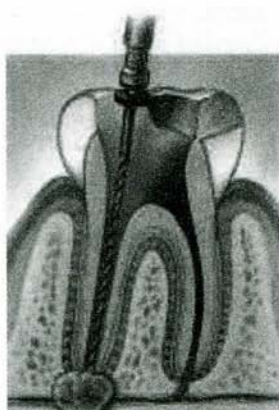


Tooth Coloured Filling

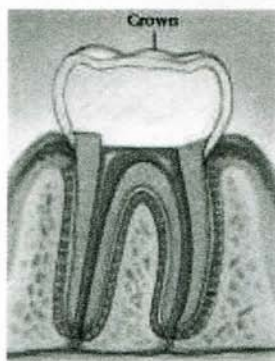
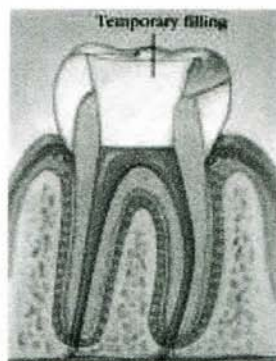
Root Canal Treatment

In case if the dental caries has reached the pulp, it is necessary to initiate root canal therapy also known as endodontic treatment, in which the infected pulp tissue is removed from crown as well as root portion and the root canals are shaped properly to receive inert canal filling materials like Gutta percha or silver points to give a hermetic seal and to prevent any infection. Later full crowns has to be performed and fitted to these endodontically treated teeth either anterior or posterior tooth.

This endodontically treated tooth fitted with by crown will last several years and will continue to serve. Even though this treatments are little expensive, it is worth undergoing endodontic treatment so that the decayed tooth need not be extracted. It is very important to



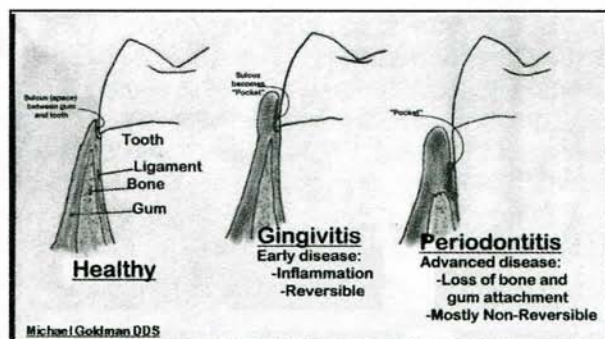
Stages of Root Canal Treatment



Temporary filling and Crown fabrication after RCT

understand the significance of this treatment done by specialist – endodontist – with special care and precision is a boon to serve early loss of natural tooth.

In addition to decay, this endodontic treatment can be carried out on teeth subjected to traumatic injuries and prosthodontic crown and bridge work. It is highly important to restore, decayed deciduous teeth also, even though it is going to be exfoliated after some time. Parents should not ignore, whenever the children complain about dental problems and should not postpone taking their children for dental check ups.



Stages of Periodontal Diseases

Periodontal Diseases

In India about 98% of the adult population suffer from periodontal diseases. The most important cause of early loss of teeth is periodontal disease.

The periodontal diseases are mainly due to two factors-local factors and systemic factors. The local factors are presence of plaque, food debris, calculus which results in chronic infection and bring about dissolution of epithelial attachment in the gingival crevice thus loosening of tooth by loss of periodontal attachment to the alveolar bone as shown in figures.

Systemic Factors: Hormonal changes in the body during puberty, pregnancy and menopausal period also bring about changes

in periodontal health. Sometimes medication for systemic illness may also have adverse effects on periodontal health.

Treatment: Usually proper brushing of teeth regularly will help in maintaining good periodontal condition. Sometimes mere brushing of teeth may not serve the purpose as the bristles of the brush may not reach all the surfaces of all the teeth in the mouth and some residual microbial infection will lead to chronic periodontitis. It is very important to visit the dentist periodically and get oral prophylaxis, cleaning of teeth to be done at least once in six months.



Scaling (Cleaning of tooth)



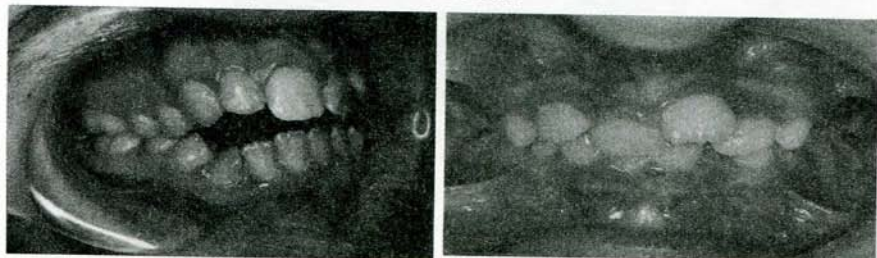
Periodontal Surgery

This is important because periodontal diseases are insidious in nature. These diseases usually do not cause any pain or discomfort till it reaches severe stages cause mobility of teeth. Patients usually give attention only when there is pain or discomfort in functioning of teeth. This is the main cause for early loss of teeth due to periodontal disease. There is no warning signal till the tooth becomes mobile. There may be deposits on the teeth causing bleeding, pus discharge and bad breath which are usually neglected by the patients. Hence regular, periodic visits to dentists to detect any periodontal disease is essential to prevent early loss of teeth due to periodontal disease.

Malocclusion : Irregularity of Teeth:

Normally the teeth which are erupted in the oral cavity are guided to its proper place by co-ordinated functions of lips, cheeks, tongue and jaws. Sometimes there may be disparity between the size of the teeth and available space in the jaws resulting in either crowding or spacing of teeth. Both will look ugly and mar the appearance of the patient. There are two reasons for the malalignment of teeth namely dental factors and skeletal factors. The child may be deriving small teeth from the mother and big jaws from the father or vice versa resulting in spacing or crowding of teeth in the dental arch. The relationship of the teeth in the lower jaw to teeth in the upper jaw which is called occlusion is very important. The movements of temporo mandibular joint also plays an

important role in normal occlusion. It is very important for parents to take their children to the dentist for check up and seek professional dental care service at the earliest. It is also important for the parents to check for any pernicious oral habits like thumb sucking, nail biting, tongue thrusting in order to prevent malocclusion.



Photographs of Malocclusion Cases

Early loss of deciduous molars may lead to crowding in later life of the child. Hence use of space maintainers will help to prevent this problem by taking the child to dentists at the earliest between 6 to 12 years.

It is also possible to correct the malaligned teeth and improve the esthetics by initiating orthodontic treatment. To start with, orthodontic treatment can be preventive in nature. Like serial extraction and space maintainers. Then therapeutic orthodontics in which the malaligned teeth are corrected using appliances, for a specific period of time, using different techniques. There are two types of orthodontic appliances.

Removable Orthodontic appliances: This type of appliances are used to treat simple type of malocclusion. This treatment is simpler, shorter and less expensive in the method but many times it may not be possible to achieve the desired type of correction. Sometimes patients may not use appliance regularly and properly resulting in incomplete movement of teeth causing lack of satisfaction. Sometimes this treatment may also be effective and gives good results in certain cases where malocclusion is less severe and treatment initiated at early stages.

Fixed Orthodontic Treatment: This type of orthodontic treatment usually takes longer period, sometimes years of slightly expensive because of the costly materials used and long duration of the treatment. If the treatment is started at early age by specialist - orthodontist, the treatment cost can come down and duration of treatment can also be reduced. The science of orthodontics has improved very much in modern days and a dramatic change can be achieved by proper alignment of teeth and functional efficiency with esthetic qualities by consulting qualified orthodontists.



Fixed Orthodontics



Removable Orthodontics

Oral Cancer:

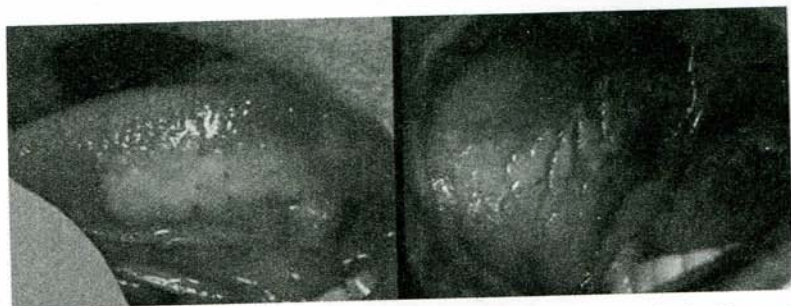
Oral cancer is a condition affecting the oral mucous membrane appearing in the form of ulcer, growth tumor, swelling, white and red patches, usually seen among patients, who are having the habit of smoking and/or chewing tobacco.



Tobacco is highly dangerous, as it liberates several toxins which may cause even death. In India the use of tobacco is highly prevalent in the form of smoking or chewing. The use of smokeless

tobacco habits is prevailing even among women also. The habit of smoking is highly Prevalent among men causing oral cancer and also lung cancer. Those who are using smokeless tobacco usually chew tobacco and keep it in their vestibular sulcus region for several hours leading to chronic irritation and later may result in oral cancer. Use of gutka also brings about changes in the oral mucous membrane causing stiffness of oral mucous resulting in oral submucous fibrosis-a condition which restricts opening of mouth and results in burning sensation. This habit is more common among truck drivers, factory workers etc. They become addicted to these products. It is highly important to advise those who are using this product to Stop this habit immediately. If it becomes difficult to stop this habit such people have to be referred to de-addiction centres.

Unfortunately the manufacturers of these products are using many tactics to see that their products are sold in the market and fetches money inspite of ill effects on the health of people. National &



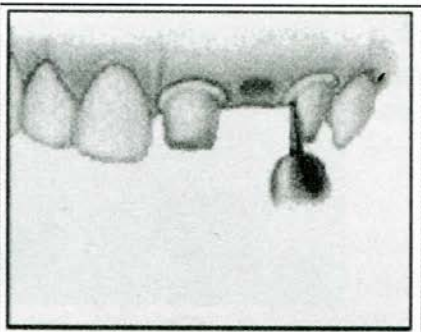
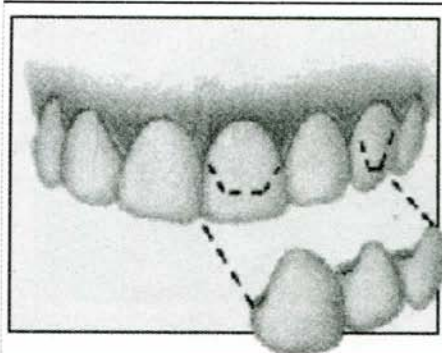
international lobbies support the tobacco products for their financial gain. It is very important to educate each and every one at individual level about the dangers of use of tobacco and to keep them out of reach of tobacco. Stopping cultivation of tobacco in spite of its financial gain is needed. There are people who argue closing down tobacco industry will result in creating jobless people. But they should think about the hazardous after effects of tobacco use resulting in cancer which will result in lakhs of death and thereby making family members of cancer patients orphans and loss of production to nation due to their untimely death. One million persons die in India due to the tobacco related diseases every year as per reports.

Another contributing factor for oral cancer along with tobacco use and consumption of alcohol as a symbol of social stigma and people should be determined to keep themselves away from these hazardous habits.

Early detection of oral cancer by self examination of their mouth will help to a great extent in early diagnosis and prevention of oral cancer.

Replacement of Missing Teeth

Even though nature has given us 32 teeth, many a times, we are not fortunate enough to retain all the natural teeth in our mouth throughout our life time. Sometimes loss of natural teeth will occur due to periodontal disease, dental caries or trauma. In such situations it is very important to replace the missing teeth at the earliest. Replacement of partial edentulous space can be done removable prosthesis or fixed prosthesis. Fixed prosthesis are good and comfortable for the patients to use, which occupy only the space occupied by the missing teeth. But fabrication of FPD is costly and needs specialist service. But it is highly useful and durable. Several units of bridges can stay for quite a long period in patients mouth resisting oral conditions. Removable partial dentures are recommended when the abutment teeth are not sound or missing. Removable partial dentures are less expensive and easy to fabricate but may not be conformable and durable but serves the



purpose, if fabricated used properly. It is always necessary to go for replacement of missing teeth otherwise the adjacent teeth will move in to the area where the teeth are missing. The opposing teeth may over erupt causing disharmony in occlusion. Partial edentulous spaces in posterior region will result in lack of chewing efficiency and in anterior region this condition will affect appearance and speech.

If several teeth are missing and not replaced in time, it may lead to temporomandibular joint TMJ problem, pain in the neck, ear and headache. It is very important to provide complete dentures for elderly people, who have lost all their natural teeth. As the elderly people are physically weak, decreased digestion capacity will require artificial teeth sets whenever their natural teeth have been lost to chew food properly, to speech properly, to appear young, health and energetic. It is the duty on the part of the young family members to take care of the elderly people in the family by bringing them to dental clinic and providing with complete set of artificial teeth when they need.

In recent times, implant logy has made wonderful impact, in providing fixed replacement of teeth. Here a tooth which missing is replaced by making a drill in the alveolar bone fixed a screw in the bone first and after it heals an artificial crown is fitted on this screw which becomes firm and functions like a natural tooth.

School Dental Health Program

School is a place where children spend most of their time in their early and later childhood. The influence of school environment will make or mask the psychological development of the children. If the child is coming across affectionate loving and caring teachers, a nice environment with garden, indoor and outdoor sports and recreation facilities, library, toilet, drinking water, class rooms, spacious building which is not overcrowded, child loves to go to such school and stay there for a long time because of the comfortable healthy atmosphere.

If the opposite situation is existing in school, child dislikes to go to school and considers going to school is unwanted, undesirable and a punishment. Hence it is very important to create a conducive environment for children in their schools.

In schools, it is very important to conduct health check up camps for all the school children once in six months or once in a year in addition to their academic activities. When periodic medical check up is conducted it is very important to conduct dental check up programs also. Many dental diseases can be identified easily during this period and if proper dental treatment is initiated, many future dental problems can be prevented. When the dental team visits the school, they provide dental health education to all the children in which information about How to brush the teeth? How to maintain dental health? how to prevent dental diseases will be explained in detail with the help of audio visual aids to suit the different age group of children. It is very important to categorize school children into primary, middle and high school groups and the contents of health education varies, depending upon their age and perception capacity. For primary school children simple cartoons and stories can be used to give dental health education. For middle school children, structure and functions of teeth can be explained. For high school children, various dental diseases, their causes and treatment methods can be explained.

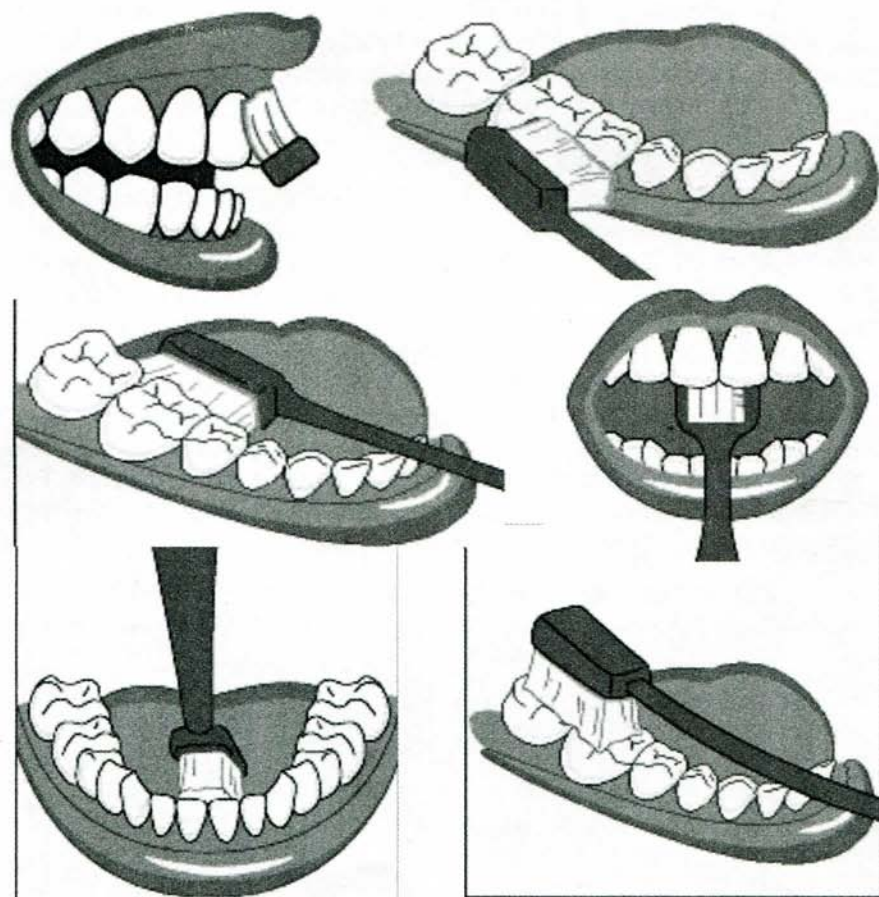
It is advisable not to mix all the children in one big hall and give dental health education. Instead group them into batches and provide dental health education considering their age and perception capacity of children.

The dental team also conducts oral health survey and screening programmes to all the children for their dental problems and identify both healthy teeth as well as diseased teeth. After obtaining the consent of their parents, simple dental treatment like extraction, scaling of teeth will be done by the visiting dental team at the school itself. For detailed treatments like orthodontic (correction of malocclusion) and replacement of teeth and many other treatments procedure which

cannot be done at school premises, the children are advised to visit the dental institution with their parents for further treatment. It is highly essential that every school should include dental checkup by a team of competent dental doctors once in every 6 months. If some dental institutions are willing to adopt schools, the authorities of the school should accept such offers and arrange for the examination of school children under incremental dental care programmes in which continuous dental care will be provided to the school children every year till they are studying in that school.

Oral Hygiene Instructions

Prevention is better than cure. If proper dental health promoting habits are practiced regularly, dental diseases like dental caries,



Correct method of brushing of teeth

periodontal diseases etc. do not occur at all. If preventive dentistry is practiced many dental diseases can be prevented among the population. The suggested dental health promoting habits are:

1. Maintenance of oral hygiene by brushing the teeth twice daily
2. Diet counseling to avoid sweets and increase intake of fibrous foods
3. Use of fluorides to prevent dental caries
4. Pit and fissure sealants to avoid cavity formation
5. Regular periodic dental checkup once in every 6 months.

There are three types of tooth brushes advised considering the age of the person baby brush-three years to six years, junior brush six years to twelve years - adult brush after twelve years. Considering the texture of the bristles the tooth brushes are grouped into soft, medium and hard in which it is not advisable to use the hard bristle brush except in special conditions. The normal brushing time 3-5 minutes with moderate pressure. The upper teeth must be brushed downwards and lower teeth must be brushed upwards away from the gums. The chewing surfaces of teeth should be brushed with to and fro motion. The facial buccal and lingual and occlusal surfaces of all teeth should be brushed properly several times. If possible one can stand in front of the mirror and brush all the teeth properly. It is important to brush twice a day. One should change the tooth brush once in every three to six months when the bristle becomes weak and bent. Brushing in horizontal direction should not be practiced.

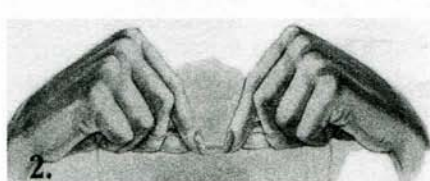
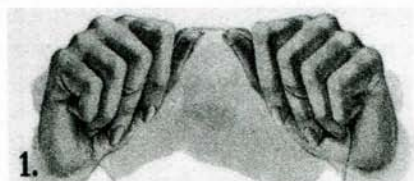
Dental Care during Pregnancy:

The health of periodontium undergoes certain changes due to hormonal changes in the human body. Females experience bleeding from gums during puberty and pregnancy, sometimes gingival tissues show swelling among pregnant women, causing bleeding from gums even during brushing of their teeth. There is craving for eating variety of food items during pregnancy which requires proper cleaning of their teeth regularly. Because of fear of gingival bleeding through brushing will not be done causing accumulation of food debris around teeth leading to further inflammation of gingiva. Hence regular brushing of teeth during pregnancy is highly essential. Dental treatments like extraction of teeth is not indicated during 1st 3rd trimester of pregnancy because of exertion which may affect their general health adversely. But cleaning and filling of teeth can be done in short duration of dental sittings. Detailed dental treatments can be carried out after delivery. Medication during pregnancy also has to be considered carefully in consultation with the gynaecologist. Maintenance of good oral health during pregnancy is very much essential.

Child Dental Care:

Children are vulnerable for Dental Diseases like Dental caries. Periodontal diseases, malocclusion and fracture of teeth. Hence periodic Dental care is highly essential. Parents have to give importance for taking dental care of their children. Some parents may think any way these deciduous teeth which appear during childhood will fall after sometime and permanent teeth are going to erupt sooner. It is necessary to presence only the permanent teeth. This opinion is wrong because deciduous teeth are highly essential for growth and development of face and jaws of children and even the psychological development of child.

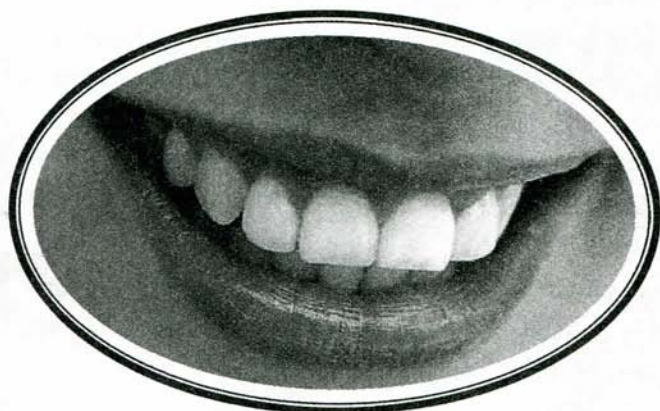
Children should develop the habit of brushing their teeth regularly from their childhood. They should take care of their eating habits. If they eat sticky sweets bakery products plenty, without rinsing their mouth after eating sweet, they are likely to develop dental caries. If caries starts in the younger age, several teeth may be affected causing severe pain which may prevent consumption of food. The child may be afraid of eating food because of the fear of Dental pain. Parents should take care to prevent dental diseases in their children first. If any dental problems arise take them to dentist at the earliest. Children should not indulge in pernicious oral habits like thumb sucking, nail biting, tongue thrust swelling habits which may lead to irregularity of their teeth. Sometimes the deciduous teeth which are supposed to be exfoliated will not fall in time. The permanent teeth will erupt adjacent to these retained deciduous teeth causing crowding of teeth. This problem can be solved by serial Extraction procedure by dentist. Hence periodic dental checkup is necessary for children.



Correct method of flossing teeth



பல நலம்
தரும்
பஸ் நலம்



டாக்டர் ப.தி.மதன் குமார்

**‘ஆலும் பேலும் பல்லுக்குறுதி;
நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி;
அகத்தின் அடகு முகத்தில் ஓரையும்’**

‘பல் போனல் சொல் போச்சு’

நம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் பற்களின் பயன்கள் இன்றியமையாதது. மேற்கூறிய பழமொழிகள் நம் முன்னோர்கள் பற்பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வாய்மொழிந்த பொன்மொழிகளாகும். இவை அனைத்தும் நல்ல பற்கள் மற்றும் வாய் மற்றும் அதனை சார்ந்த பகுதிகள் நம் வாழ்வில் எத்தகைய இன்றியமையாத பகுதியாக இருக்கிறது என்பதற்கு சான்றாக விளங்குகிறது.

பற்களால் நாம் அடையும் நன்மைகள் பல. நல்ல பற்கள் நம்முடைய பொது நலத்திற்கு ஒரு அத்தியாவசிய அங்கமாக விளங்குகிறது. நம்முடைய பற்களின் உதவியினால்தான் உணவினை கடித்து உண்ணமுடிகிறது. நாம் உணவினை வாயில் உட்கொண்ட பின், பற்கள் உணவினை சிறிய பகுதிகளாக வெட்டுகின்றது. இதனால் நமக்கு இரண்டு முக்கிய பயன்கள் கிடைக்கின்றது.

இக்கூற்றினை வைத்துப் பார்க்கும்போது, உணவு உண்பதற்கு மட்டுமின்றி, உணவினை ஜீரணம் செய்வதற்கும் நல்ல பற்கள் [அவசியமாக] விளங்குகிறது.

நல்ல பற்கள் உணவு உண்பதற்கு மட்டுமே பயன்படும் என்று கூறினால் அது ஒரு போதும் உண்மையாகாது. பற்கள் நம்முடைய பேசும் திறனுக்கும் ஒரு ஊன்றுகோலாக அமைகிறது. இதை அடிப்படையாக வைத்தே பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நம் முன்னோர் “பல் போனால் சொல் போச்சு” என்று கூறினார்கள்.

தமிழில் ஒருசில உயிர் மற்றும் மெய் எழுத்துக்களை தவிர்த்து அனைத்து எழுத்துக்களையும் சரியாக உச்சரிக்க பற்கள் இன்றியமையாததாக விளங்குகிறது.

முகம், நம்முடைய மனதின் பிம்பமாக விளங்குகிறது. அந்த முகத்தின் அழகை மெருகேற்றுவது நல்ல சிரிப்பாகும். நல்ல, அழகான, சீராக அமையப் பெற்றபற்களே முகமலர்ச்சியை மெருகேற்றும் சிரிப்பினை நமக்கு தரும்.

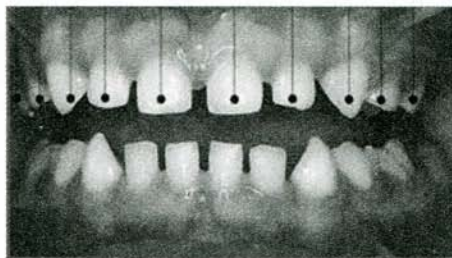
பற்களின் அமைப்பு, நம்முடைய முகவடிவிற்கு ஒரு அங்கமாக அடித்தளமாக விளங்குகிறது. இக்கூற்றின் உண்மையை அனைத்து பற்களையும் இழந்தவர்களிடம் நாம் காணமுடியும். பற்களை இழந்தபின், தாடை மற்றும் உதடு பகுதிகளிலுள்ள தசைகளின் அமைப்பு வேறுபடுகிறது. இதன் காரணமாக அப்பகுதிகளில் தசைகள் தன் அமைப்பினை இழந்து குழி போன்ற அமைப்பினை பெறுகிறது.

மேற்கூறிய அனைத்தும் பற்களினால் நாம் அடையும் நன்மைகளை நமக்கு எடுத்துக் காட்டுகிறது. ஆயினும் இவை அனைத்தும் நாம் அடையும் நன்மைகளின் ஒரு பகுதியே. நம்முடைய பற்களால் நாம் அடையும் நன்மைகள் பல...

பற்களின் வகைகள்

மனிதர்களின் பற்கள் இரண்டு வகைப்படும்

1. பால் பற்கள்
2. நிலையான பற்கள்



பால் பற்கள்



நிலையான பற்கள்

ஒவ்வொரு சராசரி மனிதனுக்கும் 20 பால் பற்களும், 32 நிலையான பற்களும் வளர்கின்றன. ஆயினும் இவை அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் வாய் மற்றும் தாடை பகுதிகளில் அமைவதற்கு சாத்தியக்கூறுகள் இல்லை.

பால் பற்கள், ஒரு மனிதனின் முதல் மூன்று வயதிற்குள் வாயில் வெளிப்பட்டுவிடும். சராசரியாக ஆறு வயதில் தொடங்கி பன்னிரெண்டு வயது வரை பால் பற்களை இழக்கும் மனிதனின்

அதே கால அளவில், நிலையான பற்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வாயில் வெளிப்படுவதை காணலாம். பால் மற்றும் நிலையான பற்கள் வாயில் வெளிப்படும் கால அட்டவணை கீழ்க்கண்டவாறு :

பால் பற்களின் பயன்கள் :

ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் ஆறு முதல் பன்னிரெண்டு வயது வரை மட்டுமே பால் பற்கள் உதவுகின்றன. நிலையான பற்களை போலவே பால் பற்களும் பல பயன்கள் உண்டு. உணவு உண்ணுதல், பேச்சுத்திறன் மற்றும் முக அமைப்பு போன்ற பயன்களை தாண்டி, பால் பற்கள், நம்முடைய நிலையான பற்கள் சீராக மற்றும் சரியான அமைப்பில் வாயில் வெளிவர உதவுகிறது. பொதுவாக ஒரு பல் வாயில் வெளிப்படும்போது எந்த வடிவில் உள்ளதே, அதே வடிவில்தான் பல் உதிரும் போதும் இருக்கும். வாயில் வெளிப்பட்டபின், பற்கள் அதிகம் வளர்ச்சியோ அல்லது மாற்றமோ அமைவதில்லை. ஆனால் தாடை எலும்புகள் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக மாற்றமடைகிறது. தாடை வளர்ச்சியடையும் காரணத்தினால்தான் அனைத்து பற்களையும் சீராக அமைக்க முடிகிறது.

பொதுவாக பால் பற்களுக்கிடையே சிறிய இடைவெளியை காணலாம். இவ்வாறு இருப்பது இயல்பே. இதனால் ஒரு துன்பமும் நேராது. இந்த இடைவெளி ஏனெனில், சிறிய நிலையான பால் பற்கள் உதிரும்போது, பெரிய நிலையான பற்கள் தாடையில் எந்த ஒரு தடையுமின்றி சரியான இடத்தில் வெளிவர உதவுகிறது. மேலும் பால் பற்களின் கோரை மற்றும் கடவாய் பற்களின் அகலம் நிலையான பற்களின் கடவாய் மற்றும் முன் கடவாய் பற்களின் அகலத்தை விட சற்று அதிகமாகும். இந்த அமைப்பும் நிலையான பற்கள் வாயில் சரியான மற்றும் சீரான இடத்தில் வெளிவர உதவுகின்றது. எனவே பால் பற்களையும் நாம் நிலையான பற்களை போலவே பேணிக் காக்க வேண்டும். பால் பற்களை, ஏதேனும் காரணத்தினால், நாம் அது உதிரும் காலத்திற்கு முன்பே இழந்தால், நிலையான பற்கள் வாயில் வெளிப்படும்போது பல் அமைப்பு மற்றும் அதன் அழகு மிகவும் பாதிப்படையும்.

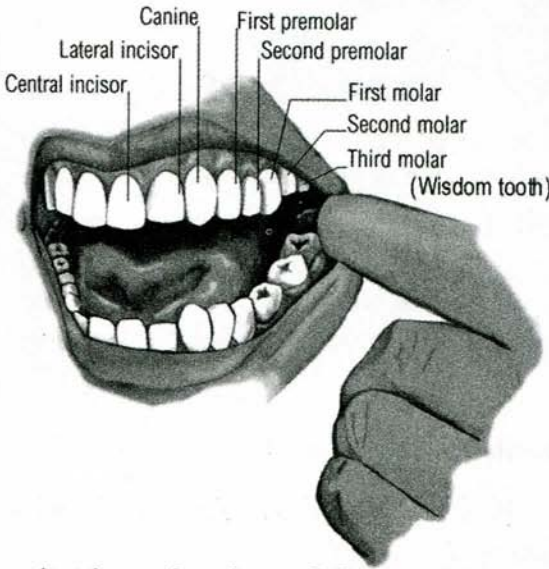
பல் வகைகள்

மனிதர்களின் பற்கள் இரண்டு வகைப்படும்

1. முன் பற்கள்
2. பின் பற்கள்

1. முன் பற்கள் : பொதுவாக நம் முன் இருக்கும் ஆறு மேல் மற்றும் கீழ் தாடை பற்களை முன் பற்கள் என்று குறிக்கின்றோம். இவை முகத்திற்கும் சிரிப்பிற்கும் அழகு சேர்ப்பதுடன், பேச்சு திறனுக்கும் உணவினை வெட்டுவதற்கும் உதவுகிறது. முன் பற்கள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. வலட்டு பற்கள் : நம்முடைய முக நடுக்கோட்டிருந்து இருக்கும் முதல் மற்றும் இரண்டாம் பற்களே வெட்டும் பற்கள்.



கோரை பற்கள்

வலட்டு பற்கள்

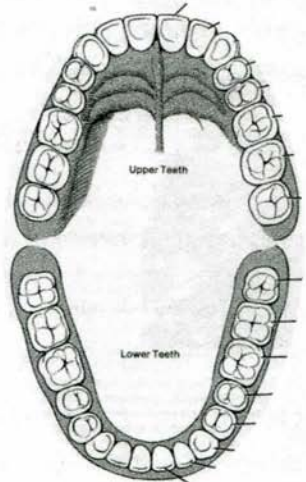
(முன்) கடவாய் பல்

(பின்) கடவாய் பல்



வலட்டு பற்கள் கோரை பற்கள்

பின் பற்கள்



2. கோரை பற்கள் : முக நடுக்கோட்டிருந்து மூன்றாவதாக இருக்கக் கோரை பற்கள், உணவினை கிழிக்க உதவுகிறது. மிருகங்களுக்கு கோரை பற்கள் மிகவும் பெரிதாகவும், அதிக வளர்ச்சியும் பெற்றிருக்கும். ஆயினும், மனிதனுக்கு, மரபணு மாற்றங்களினாலும், உணவு வகை வேறுபாடுகளினாலும், மிருகங்களை காட்டிலும் கோரை பற்கள் சிறிதாக காணப்படுகிறது.

2. பின் பற்கள் : கோரை பற்களுக்கு பின் இருக்கும் பற்களை பின் பற்கள் என்று குறிப்பிடுகின்றோம். இப்பற்கள் உணவினை, சிறிய பகுதிகளாக பிளப்பதற்கும், உடைப்பதற்கும், மசிப்பதற்கும் உதவுகின்றன.

பின் பற்கள் இரண்டு வகைப்படும் :

1. [முன்] கடவாய் பல்
2. [பின்] கடவாய் பல்

1. (முன்) கடவாய் பல் : மனிதனின் நிலையான பல் வகைகளில் மட்டுமே காணப்படும். இப்பற்கள் முக நடுக்கோட்டிருந்து நான்காம் மற்றும் ஐந்தாம் இடத்தில் உள்ளது.

2. (பின்) கடவாய் பல் : முக நடுக்கோட்டிருந்து ஆறாம், ஏழாம் மற்றும் எட்டாம் இடத்திருந்து இப்பற்கள் உணவினை நாம் நன்கு மசித்து உண்ண வழிவகுக்கிறது. எட்டாவது இடத்திருக்கும் மூன்றாம் [பின்] கடவாய் பற்களையே நாம் “ஞாணப்பல்” என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

பற்களின் அமைப்பு :

நமது வசதிக் கேற்ப பற்களை புரிந்துகொள்வதற்கு பற்களின் பாகத்தை இரண்டாக பிரிக்கலாம்.

பல் தலை : பற்களின் இப்பகுதியானது வாயில் வெளிப்பட்டு காணப்படுகிறது.

பல் வேர் : பற்களின் இப்பகுதியானது தாடை எனும்புகளின் புதைந்து காணப்படுகிறது.

பல் சிப்பி

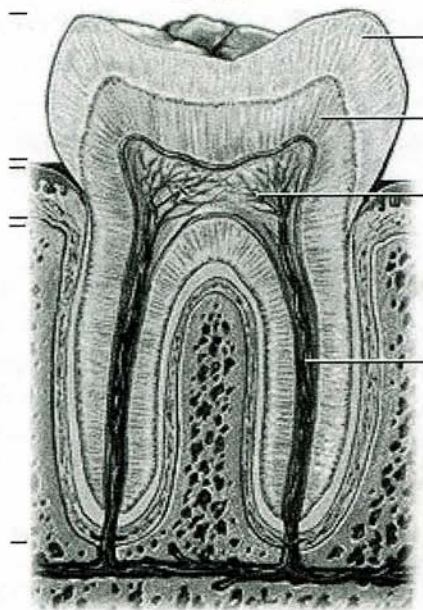
பல் தந்தினி

பல் கூழ்

பல் தலை

பல் ஈறு

பல் லேவர்



பற்களுக்கான
இரத்த ஓட்டம்
மற்றும் நரம்பு
மண்டலம்

பல் நார் :
(பல் இணைப்பு
நாண்கள்)

பல் தலை :

பற்களின் வகைகளுக்கேற்ப பல் தலையின் அமைப்பு மாறுபடும். வெட்டும் பல், கோரை பல் மற்றும் கடவாய் பற்களின் தலை அமைப்பினை கீழ் காணலாம். பற்களின் தலையை குறுக்கு வெட்டு தோற்றத்தில் நோக்கினால் கீழ்கண்டவாறு மூன்று பாகங்களாக காணப்படும்.

1. பல் சிப்பி
2. பல் தந்தம் [தந்தினி]
3. பல் கூழ்

பல் சிப்பி

நம் மனித உடன் மிகவும் கடினமான பாகமாக விளங்குவது பல் சிப்பியாகும். 96% கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் தாதுபொருட்களால் ஆன பல் சிப்பி பற்களை பாதுகாக்கும் கேடயமாக விளங்குகிறது. பல் சொத்தை மற்றும் பற்களை அழிக்கும் நோய் கிருமிகளால் முதல் பாதிப்படைவது பல் சிப்பியே. பல் சிப்பியை அழித்த பின்பே கிருமிகள் பற்களை ஊடுருவி செல்ல முடிகிறது.

பல் தந்தினி

பல் சிப்பியின் அடியில் இருக்கும் பல் பிரிவினை பல் தந்தினி என்று குறிப்பிடுகின்றோம். 65% கால்சியம் மற்றும் பெட்டாசியம் தாதுப்பொருட்களினால் ஆன இப்பகுதி நல்ல நரம்போட்டம் பெற்றுள்ளது. இதன் பொருட்டே, பல் தந்தினி நமது வாயில் வெளிப்படும்போது பற்கள் கூசும் தன்மை பெறுகிறது.

பல் கூழ்

பல் சிப்பி மற்றும் பல் தந்தினியை தொடர்ந்து இருக்கும் இடத்தையே பல் கூழ் என்று குறிப்பிடுகின்றோம். பற்களுக்கான இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நரம்பு மண்டலம் பற் கூழிருந்து துவங்குகிறது. மேலும் பல் சொத்தை மற்றும் கிருமிகள் பல் கூழிற்கு அருகில் வரும்போதுதான் பற்களில் வ மற்றும் தாடை வீக்கம் ஆகியவை தோன்றுகின்றன.

பல் வேர்

ஒரு ஆலமரம் எப்படி அதன் வேர்களை ஆழமாக பூமியில் செலுத்தி உறுதியாக நிற்கிறதோ. அவ்வாறே பற்களும் தங்களுடைய வேர்களை தாடை எனும்புக்குள் செலுத்தி உறுதியாக உதவுகிறது. பற்களின் வகைகளுக்கு ஏற்ப அவைகளின் வேர்களின் எண்ணிக்கை வேறுபடும். பொதுவாக முன் பற்களுக்கு ஒரு வேரும், முன் கடவாய் பற்களுக்கு ஒன்றுருந்து இரண்டு வேர்களும்; பின் கடவாய் பற்களுக்கு இரண்டிருந்து மூன்று வேர்களும் காணப்படும். பற்களின் வேர்களில் இரண்டு பாகங்கள் உள்ளது. அவை,

1. பல் தந்தினி : பல் தலையிலுள்ள பல் தந்தினியை போன்றே பல் வேர்களிலும் காணப்படுகிறது.

2. பல் : 50% கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் தாது பொருட்களினால் ஆன இந்த பாகமானது பற்கள் தாடை எனும்புகளோடு உறுதியாக ஒன்றி இருக்க வேண்டும். இதனை தவிர்த்து பற்களில் இரண்டு பாகங்கள் உள்ளன.

1. பல் நாள் : [பல் இணைப்பு நாட்கள்] : நாள் போன்ற இப்பகுதியானது தாடை எனும்பிருந்து தொடங்கி பற்களின் வேருக்குள் புகுந்து பற்களை தாடை எனும்புடன் பிணைந்திருக்க

உதவுகிறது. நம் பற்களின் உறுதி பல் நாரின் உறுதி மற்றும் நலத்தின் பொருட்டே உள்ளது.

2. பல் ஈறு : பவழ நிறத்தில் பல் மற்றும் தாடை எலும்புகளின் மேல் படந்திருக்கும் பகுதியை பல் ஈறு என்று குறிப்பிடுகின்றோம். பற்களை சரியாக பேணி காக்காவிட்டால் படியும் வெண் படலம் முதல் பல் ஈறுகளையே தாக்குகிறது. நம்மில் பலருக்கு பற்களை துலக்கும் போது இரத்தம் கசிவதை பார்த்துள்ளோம். இவை ஈறு நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளதையே காட்டுகிறது.

பல் மற்றும் அதனை சார்ந்த பகுதிகளை தாக்கும் நோய்கள்

பற்களை தாக்கும் நோய்கள் பலவகை. அவற்றிற்கான காரணங்களும் பலவகை. சில நோய்கள் நாம் பற்களை சரியான முறையில் பராமரிக்க தவறியதால் உண்டான துர் கிருமிகளால் உண்டாகும். மேலும் சில நோய்கள் நம்முடைய தீய பழக்க வழக்கங்களினாலும் [புகையிலை உபயோகித்தல் போன்ற] உண்டாகும். ஒரு சில பல் மற்றும் வாய் பகுதிகளை சார்ந்த நோய்கள் நமது முகவளர்ச்சி போது ஏற்படும் குறைவினாலும் ஏற்படும்.

பொதுவாக மனிதர்களை தாக்கும் மிக முக்கியமான பல் மற்றும் வாய் பகுதிகளை சார்ந்த நோய்கள் கீழ்க்கண்டவாறு...

1. பல் சொத்தை
2. ஈறு மற்றும் பல் இணைப்பு நாண்களை தாக்கும் நோய்கள்
3. பல் அமைப்பு பாதிப்பு
4. புகையிலையினால் ஏற்படும் நோய்கள்

பல் சொத்தை

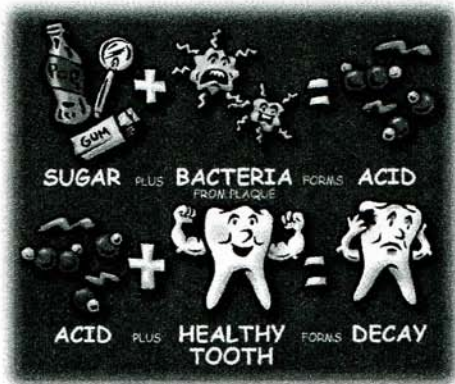
வாயில் உள்ள துர்கிருமிகளால் உண்டாகும் நோய்களில் ஒன்றான பல் சொத்தையானது. நம் பற்களில் உள்ள கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் போன்றதாதுப் பொருட்களின் இழப்பால் பல் தன் இயல்பு தன்மையை இழந்து, பல் அமைப்பில் திரும்ப பெறமுடியாத மாற்றத்தை உண்டாக்கும் நோயாகும்.

பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று நாம் உண்ணும் சர்க்கரை சார்ந்த உணவு வகைகளாகும்.

நாம் மேற்கூறிய உணவு வகைகளை உண்ணும் போது அவை வாயில் உள்ள துர் கிருமிகளோடு சேர்ந்து லாக்டிக் அமிலம் (Lactic Acid) என்றரசாயன அமிலத்தை உருவாக்குகிறது. அந்த அமிலமானது பற்சிப்பியின் மேல் படிந்து அதிலுள்ள கால்சியம் மற்றும் பொட்டாசியம் போன்றதாது பொருட்களை இழக்க செய்கிறது. இந்த ரசாயன மாற்றத்தால் பல் தன் இயல்பு அமைப்பினை இழந்து பற்களில் குழி துவாரம் உண்டாகிறது. இம்மாற்றம் தொடருமேயானால் பல் சிப்பியை பல் சொத்தை முழுவதும் அழித்து பல் தந்தினி மற்றும் பற்கூழ் பகுதிகளுக்கும் பரவும்.

பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

சர்க்கரை மற்றும் அது சார்ந்த உணவு வகைகளை உண்ணுதல், மற்றும் சரியான முறையில் பற்களை பராமரிக்க தவறுவதே பல் சொத்தைக்கான காரணமாகும். பல் சொத்தை பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள நாம் கீழ்க்கண்ட படத்தை பார்க்கலாம்.



அமிலம்

துர் கிருமி பல் சர்க்கரை

பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு மேற்கண்ட மூன்று கூற்றுகளின் கூட்டுமுயற்சியினால் சாத்தியமாகும்.

1. பல் மற்றும் அதனை சார்ந்த பகுதிகள் தளர்வடைதல்.
2. துர்கிருமிகளின் எண்ணிக்கை வாயில் அதிகமாகுதல்.
3. வாயில் பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு ஏற்ப சூழல் அமைத்தல். நாம் சர்க்கரை மற்றும் அது சார்ந்த உணவு உண்ணுதல், பற்களை சரியாக பராமரிக்காமல் இருத்தல்,

“புனோரைட்” என்றதாதுப்பொருள் இல்லாத பற்பசையை உபயோகித்தல் போன்றவை பல் சொத்தைத் தொங்குவதற்கு ஏதுவான சூழலை உண்டாக்குகிறது.

பல் சொத்தையினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் :

1. முதல் பற்சிப்பியை தாக்கும் பல் சொத்தையானது. நிறவேறுபாட்டினை தவிர்த்து ஒரு சில அறிகுறிகளையே உண்டாக்குகிறது.
2. பல் சொத்தை பல் தந்தினியில் பரவும்போதுதான் பல்ல் கூச்ச உணர்வு உண்டாகிறது. இக்கூச்ச உணர்வானது சாதாரண நேரத்திலோ அல்லது சூடான மற்றும் குளிர்ந்த பாணங்களை அருந்தும்போதோ அதிகமாகிறது.
3. பல் சொத்தை பற்கூழ்பகுதியை சென்றடையும் போதுதான் பல்ல் வ உணர்வு தொடங்குகிறது. இப்பல்வ-யானது இரவு நேரங்களில் நாம் படுத்து உறங்கும் போது மிகுதியாவதற்கான தன்மையை உடையது.
4. பற்கூழை சென்றடைந்த பல் சொத்தையை நாம் கவனித்து தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க தவறினால், பல் சொத்தை பற்கூழை தாண்டி, பல் வேர் பகுதிகளுக்கு பரவும். மேலும் பல்வேரையும் தாண்டி பற்களை இணைக்கும் நாண்கள் மற்றும் பற்களை சுற்றியுள்ள தாடை எலும்புகளையும் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது. இந்நிலைகளில் மிகுந்த பல் வயால் அவதிப்படும். நோயாளிகளுக்கு பல் மற்றும் தாடை பகுதிகளில் வீக்கம் வருவதற்கும் வழியமைக்கிறது. சீழ் வடிவதால் உண்டாகும் இவ்வீக்கமானது மிகவும் ஆபத்தான ஒரு அறிகுறியாகும். தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படவில்லை எனில் இது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும் சாத்தியமுள்ளது.

பல் சொத்தை பரவும் வழி

பல் சிப்பி



பல் தந்தினி



பற் கூழ்



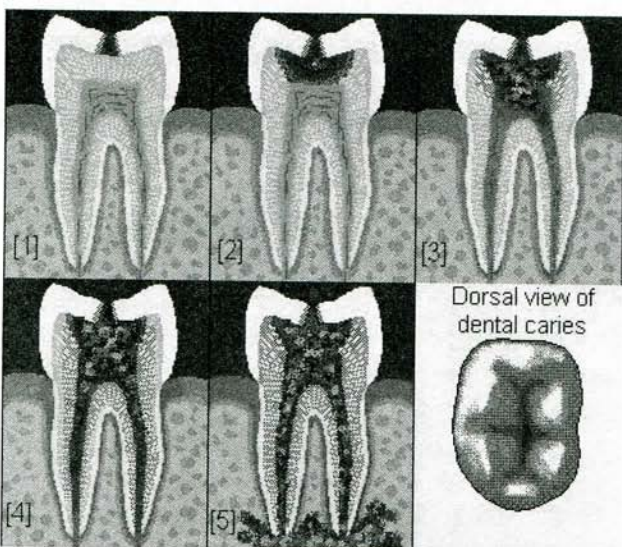
பல் இணைப்பு
நார் மற்றும்
தாடை பகுதி



பல் வீக்கம்



தாடை வீக்கம்



பல் சொத்தைக்கான சிகிச்சை முறைகள் :

பல் சொத்தை தாக்குவதற்கு முன்பே அதனை தடுப்பது சாலச் சிறந்தது. பல் சொத்தை தடுக்கும் முறைகள் இப்புத்தகத்தின் பின்வரும் பிரிவுகளில் கூறப்பட்டுள்ளது. பல் சொத்தைக்கான சிகிச்சை முறைகள் பின்வருமாறு :

1. தொடக்க நிலையிலுள்ள பல் சொத்தை :

பல் சிப்பி மற்றும் பல் தந்தினியில் மட்டுமே பரவியுள்ள தொடக்க நிலை பல் சொத்தை நீக்கி, அதனால் உண்டான குழி / துவாரத்தை அடைப்பதே சரியான சிகிச்சை முறையாகும். இந்த ஓட்டையை அடைப்பதற்கு இரண்டு வகையான பொருட்கள் உள்ளன.

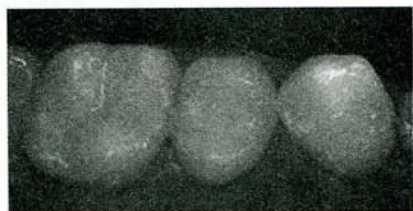
ஒன்று, வெள்ளி நிறத்தாலான “டெண்டல் அமால்கம்” என்றபல் அடைப்பு பொருளாகும். வெள்ளி மற்றும் தாமிரம் [இன்] போன்றதாதுப்பொருட்கள் பாதரசத்தோடு சேருவதால் உண்டாகும். கலவையே டெண்டல் அமால்கமாகும். மிகவும் பழமையான பல் அடைப்பு பொருளான அமால்கம், இன்றும்

நம்மிடையே உள்ள சிறந்த பொருட்களுள் ஒன்றாகும். சிறந்த சக்தி, உறுதி, வாயில் பழுதடையாமல் தங்கும் தன்மை போன்ற பல நன்மைகளை பெற்றுள்ள அமால்கம், பல்ன் நிறத்தில் இல்லாததே ஒரே ஒரு குறை (Disadvantage) ஆகும்.

இன்று பலர் உபயோகிக்கும் பல் அடைக்கும் பொருட்கள் பல்ன் நிறத்திலேயே அமையப் பெற்றுள்ளது. “கம்போசிட் ரெசின் எனப்படும்” இப்பொருளானது ஒரு வகை சிமெண்டு வகையை சார்ந்தது. டென்டல் அமால்கத்தோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கும்போது கம்போசிட்டி ரெசினின் உறுதி, சக்தி போன்றவை சிறிதாக இருப்பினும், பல் நிறத்தில் அமையப் பெற்றுள்ளதே இதன் சிறப்பாகும்.



டென்டல் அமால்கம்



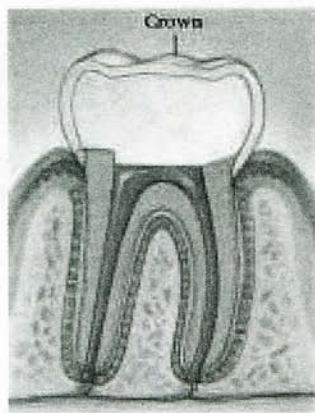
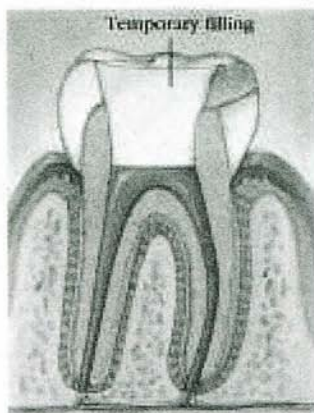
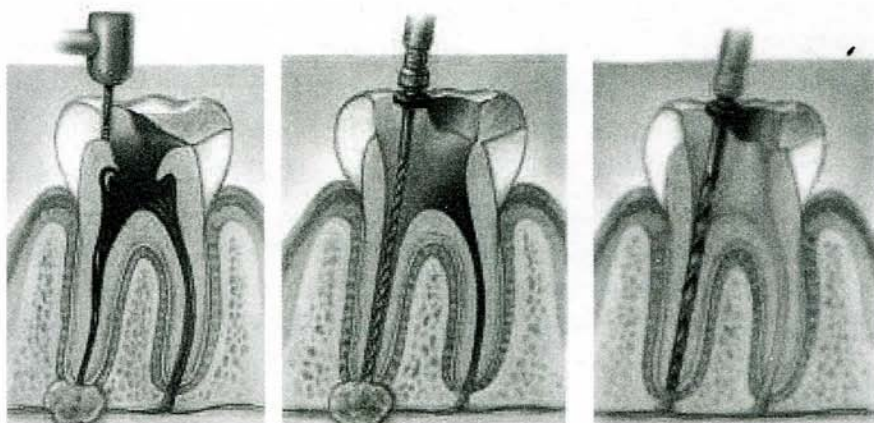
கம்போசிட் ரெசின்

வேர் பற்கூழ் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய பற்கள் :

1. பற்கூழ் வரை பரவியுள்ள பல் சொத்தை
2. விபத்தினால் நிகழ்ந்த பல் முறிவு
3. முற்றிலும் தேய்ந்த பற்கள்
4. விபத்தினால் நிறம் மாறிய பற்கள்

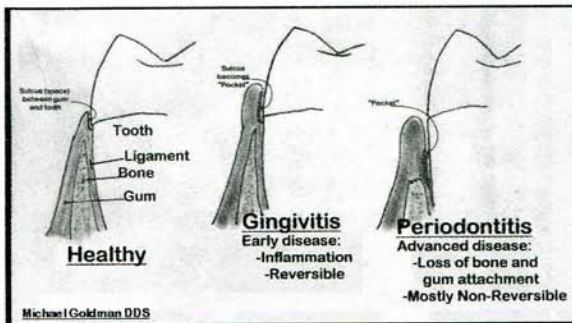
வேர் பற்கூழ் சிகிச்சை முறை:

1. பற்களுக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்த பின் பற்கூழ் வரை செல்ல துவாரம் செய்தல்.
2. தூர்கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்ட பற்கூழை நீக்குதல்.
3. வேர் பற்கூழ் பகுதியை சுத்தம் செய்து, சமம் செய்தல்.
4. வேர் பற்கூழ் பகுதியை அடைத்தல்.
5. செயற்கை பற்றலை மூடி [க்ரவுன்] அணிவித்தல்.

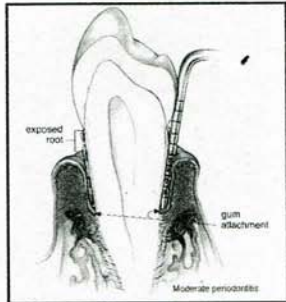


ஈறு மற்றும் பல் இணைப்பு நார்களை தாக்கும் நோய்கள் :

பற்களை தாடை எலும்புகளோடு இணைப்பதற்கு ஈறுகளும் பல் இணைப்பு நாண்களும் தலையாய பங்கினை வகிக்கின்றன. எனவேதான் இவை நோயுற்றால் பற்கள் தளர்ந்து, ஆடும் தன்மையை அடைகிறது. சரியான முறையில் சிகிச்சையளிக்க தவறினால் பற்களின் ஆட்டம் காணும் தன்மை மேலோங்கி, பற்களை இழப்பதற்கு காரணமாக விளங்குகிறது. இந்திய துணைகண்டத்தில், பல் இழப்பிற்கான காரணங்களை ஆராயும்போது, ஈறு மற்றும் பல் இணைப்பு நாண்களின் நோய்களே முக்கிய காரணமாக விளங்குகிறது.



பல் ஈறு சீராய்



பல் இணைப்பு
நார்கள் சீராய்

ஈறு மற்றும் பல் இணைப்பு நார்கள் சீராய் தற்படும் காரணங்கள் :

பற்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க தவறுதலே ஈறுகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடாக அமைகிறது.

பற்களை சுத்தம் செய்ய தவறும்போது, பல் மற்றும் ஈறுகளின் மேல் ஒரு வெண்படலம் படிக்கிறது. காலப்போக்கில் இந்த வெண்படலமானது நமது எச்சிலுள்ள கால்சியம் என்றதாதுப்பொருளோடு இணைந்து வலுவடைகிறது. இதனையே நாம் பல் காரை என்று குறிப்பிடுகின்றோம். முதல் ஈறுகளின் மேல் பகுதிகளில் மட்டுமே காணப்படும் பற்காரையானது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல ஈறுகளின் அடிப்பகுதிகளிலும் படர்கிறது. தொடர்ந்து பற்காரை, இறுதியில் பல் இணைப்பு நார்களை அறுத்து, பற்களை தளரச் செய்கிறது.

ஈறுகளை தூக்கும் சீராய்களின் அறிகுறிகள் :

ஈறுகளில் இரத்தம் கசிவதே ஈறு நோய்களின் முதல் அறிகுறியாகும். ஈறுகளில் வெண்படலம் மற்றும் காரை படர்ந்தவுடன், உடன் நோய் எதிர்க்கும் திறம் வலுவடைகிறது. இதன் காரணமாக ஈறுகளுக்கு இரத்தவோட்டம் அதிகமாகிறது. இதன் பொருட்டே ஈறுகள் பவழ நிறத்திருந்து சிவப்பு நிறமாக மாறுகிறது. மேலும் ஈறுகளிருந்து சாதாரணமாகவோ, பல் துலக்கும்போதோ, உணவு உண்ணும்போதோ இரத்தம் கசிய துவங்குகிறது. ஈறுகள் மென்மையடைவதுடன் வீங்கும் தன்மையடையும்.



1. பொதுவாக இதுபோன்ற தருணங்களில் வாய் துர்நாற்றம்பலில் கூச்சம், மற்றும் வருவதற் கான சாத்தியக் கூறுகளும் அதிகமாகிறது.

2. ஈறுகளின் மேல் படிந்த வெண்படலம் மற்றும் காரை பற்களின் வேர்களை நோக்கி

நகரும்போது, பல் இணைப்பு நார்களை ஒன்றின் பின் ஒன்றாக அறுக்கிறது. இதன் காரணமாக ஈறுகள் கீழ்நோக்கி செல்லத் துவங்குகிறது. ஈறு நோய்களில் பல் கூச்சம் மற்றும் வ உணர்வு அதிகரிப்பதற்கான காரணமும் இவைகளே.

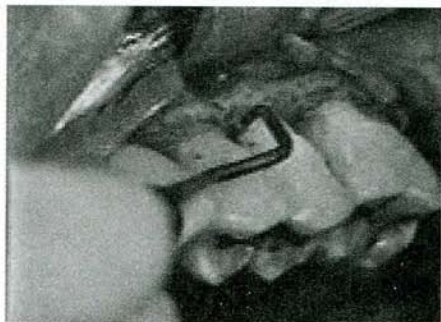
பல் இணைப்பு நார்கள் அறுபட துவங்கியதும் பற்கள் ஆட்டம் காண துவங்குகிறது. இந்நிலை தொடர்ந்தால் பின்னாளில் பல்ன் ஆட்டம் அதிகரித்து பல் தாடை எனும்பிருந்து விடுபடுகிறது. பல் இணைப்பு நார்களை தாக்கும் நோய் பற்களை இழக்கச் செய்வதுடன், பற்களை சுற்றியுள்ள எனும்புகளையும் கரையச் செய்கிறது. இதன் காரணமாக இழந்த பற்களை செயற்கையாக அமைக்கும் பணியும் கடினமாகிறது.

ஈறு மற்றும் பல்நார் சம்பந்தப்பட்ட

நோய்களின் சிகிச்சை :

வாய் மற்றும் பற்களை தூய்மையாக வைத்திருப்பதே இந்த நோய்களிருந்து நம்மை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இதற்கு சரியான பல்துலக்கும் முறைவழிவகுக்கிறது.

பற்களில் படிந்துள்ள வெண்படலம் மற்றும் காரையை நீக்க நாம் பல் மருத்துவரின் உதவியை நாடலாம். பொதுவாக



மப்த்ழ்ஹ நர்ய்ண்புநீ உதவியுடன் ஸுடிய கருவியின் உதவியால் பல் மருத்துவர் பற்களின் மேல் படிந்த படலம், காரை மற்றும் கரையை நீக்குவார், நோய் பல் இணைப்பு நார்கள் தாக்கும் பட்சத்தில் சில அறுவை சிகிச்சை முறைகளை கொண்டு இந்நோய்களை குணப்படுத்த முடியும்.

பல் அமைப்பு குறைபாடுகள் :

நம்முடைய முகத்திற்கு அழகூட்டுவது அழகான சிரிப்பு, அச்சிரிப்பினை பெறுவதற்கு ஏதுவாக விளங்குவது சீரான பற்களாகும். பற்களின் இந்த அமைப்பில் மாறுதல் இருந்தால் அது ஒருவரின் சிரிப்பினை மட்டுமின்றி, பேச்சுத்திறன், உணவு உண்ணுதல் போன்றவற்றையும் பாதிக்கும்.



பல் அமைப்பு குறைபாடுகளின் காரணங்கள் :

பல் அமைப்பு குறைபாடுகளின் காரணங்கள் பல் இருப்பினும் அவை அனைத்திற்கும் முதன்மையாக விளங்குவது நமது வாய், பல் மற்றும் முக “வளர்ச்சி” குறைபாடுகளாகும். இக்குறைபாடுகள் பற்களின் வளர்ச்சி மற்றும் அதன் பாகங்களைவெருவாக பாதிக்கின்றது. இதன் காரணமாக பற்கள் தன் இயல்பான அளவிருந்து பெரிதாகவோ, சிறிதாகவோ உண்டாகிறது. சில சமயங்களில் பற்கள் பிளவுபட்டோ அல்லது ஒன்றியோ வாயில் வெளிப்படுகிறது. இதன் காரணமாக தாடையில் பற்களின் அமைப்பு சிதைவடைகிறது. பற்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று தொற்றிக் கொண்டு வரிசையாக இல்லாமல் கூட்டமாக காட்சியளிக்கிறது. பற்களின் அளவு சிறிதானால், பற்களின் இடையே அதிக இடைவெளி காணப்படும். இத்தகைய பற்களின் அமைப்பு ஒருவரது சிரிப்பினை மட்டுமின்றி, பேச்சுத் திறன் மற்றும் உணவு உண்ணும் திறனையும் வெகுவாக பாதிக்கிறது.

பல் வளர்ச்சி குறைபாடுகள் மட்டுமின்றி, ஒரு மனிதன் தன் தாயிடமிருந்து பற்களை மற்றும் தன் தந்தையிடமிருந்து தாடையும் பெறும் போது] அவைகளில் உள்ள அளவு வேறுபாடுகளினாலும் பற்களின் அமைப்பில் சிதைவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

மேலும் குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்பே பால் பற்களை இழப்பதாலும், மற்றும் குறிப்பிட்ட வயதிற்கு பின்பும் பால் பற்கள் விழாமல் இருப்பதும், நிரந்தர பற்களை தங்களது அமைபிருந்து மாறுபட்டு சிதைவடைய வழி வகுக்கிறது.

பல் அமைப்பு சிதைவிற்கு நமது சில பழக்க வழக்கங்களும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது. இவைகளில் முக்கியமானது கை சூப்புதல், விரல் சூப்புதல், வாயில் மூச்சி விடுதல், உதடு கடித்தல், மேல் அன்னத்தின் மீது உந்துதல் போன்றவையாகும். இவை அனைத்தும் மேல் தாடையை மிகவும் முன்னோக்கி செல்லத் தூண்டும். மேலும் கீழ் தாடையின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்து வதுடன், அதனை பின்னோக்கி அமைக்கும். எனவே இவை பற்களின் அமைப்பினை சிதைப்பதோடு, தாடையின் அமைப்பிலும் மாறுதல்களை உண்டாக்குகிறது.

பல் அமைப்பு சிதைவினால் ஏற்படும்

தீய விளைவுகள் :

பல்லும், சிரிப்பும் நன்றாக இருந்தாலே பாதிக்குமேல் காரியம் நன்றாகி விட்டது என்று கூறுவார்கள். பல் அமைப்பு சிதைவடையும் போது நாம் முதல் இழப்பது அழகான சிரிப்பு மற்றும் முகவடிவாகும். இதனால் சிலர் வாய்விட்டு சிரிப்பதற்கே அஞ்சுவார்கள். நாளடைவில் இப்பயமானது ஒருவருக்கு தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டாக்கும் அளவிற்கும் செல்ல வாய்ப்புள்ளது.

மேற்சூரிய விளைவுகள் மட்டுமின்றி பல் அமைப்பு சிதைவு பேச்சு மற்றும் உணவு உண்ணும் திறனையும் பாதிக்கும் இதன் காரணமாக நமது உடல் நலமும் பாதிப்படையும்.

சிகிச்சை முறைகள் :

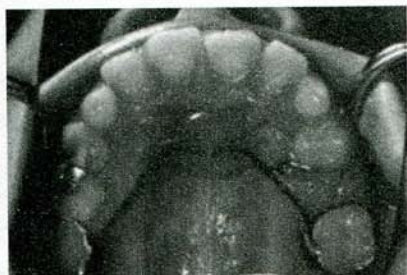
பல் அமைப்பு சிதைவை சரி செய்ய சரியான நேரத்தில் பல் மருத்துவரை அணுகுவதே சாலச் சிறந்தது. பல் மருத்துவர் ஒரு

சில கம்பிகளின் உதவியை கொண்டு பல் அமைப்பை சரி செய்ய வாய்ப்புள்ளது. இம்மாதிரி கம்பிகளை கொண்டு அமைக்கும் கருவிகள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. கழற்றி மாட்டக்கூடியது.
2. நிரந்தரமாக பல்லில் ஒட்டி விடப்பட்டவை.



நிரந்தரமாக பல்லில்
ஒட்டி விடப்பட்டவை.



கழற்றி மாட்டக்கூடியது

பல் சிதைவின் வகைக்கேற்ப மேற்கூறிய..... பல் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் அணிய வேண்டும். பொதுவாக ஒன்று முதல் இரண்டு ஆண்டுகள் வரை தொடரும் சிகிச்சையானதை பன்னிரண்டு முதல் பதினெட்டு வயதிற்கும் எடுத்துக் கொள்வது நல்ல முன்னேற்றத்தை கொடுக்கும்.

குழந்தைகளிடம் கை, நகம், விரல் சூப்புதல், வாயில் மூச்சு விடுதல் போன்றதீய பழக்கவழக்கங்கள் இருப்பின் அதனை உடனே நிறுத்த வேண்டும். அதனை நிறுத்த முடியாவிட்டால் பல் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் தீய பழக்கவழக்கங்கள் நிறுத்த உதவும் சில பல் சீரமைக்கும் கருவிகளை உபயோகித்து பல் அமைப்பு சிதைவடைவதிருந்து பாதுகாக்க முடியும்.

புகையிலை மற்றும் அதனை சார்ந்த
பொருட்களால் விளையும் தீமைகள் :

வாய்புற்று நோய் :

நமது மனித பரிணாம வளர்ச்சி எத்தனை பழமையானதோ அத்தனை பழமை மனிதனை தாக்கம் கொடிய நோய்வளில் ஒன்றான புற்றுநோய்க்கும் உண்டு. உடல் பல பாகங்களிலும் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் இருப்பினும்,

இந்திய துணைகண்டத்தில் மிகவும் அதிகமான மக்களை தாக்கும் புற்றுநோய் வாய் புற்றுநோயே. இந்தியாவில் 2-3% மக்களை தாக்கும் இப்புற்றுநோயானது பெண்களை காட்டிலும் ஆண்களை அதிகம் தாக்குகிறது. சராசரியாக 35-40 வயதுள்ளோர்களிடம் அதிகம் காணப்படும் இந்நோயானது இந்தியாவில் பல ஆயிரம் மக்கள் தங்கள் இன்னுயிர்களை துறக்க காரணமாக விளங்குகிறது.

இக்கொடிய உயிர்கொல் நோய்க்கு முக்கிய காரணம் புகையிலை மற்றும் அதை சார்ந்த பொருட்களை உட்கொள்வதே ஆகும். தோற்றத்தில் அழகாக பூத்துக் குலுங்கும் சாதாரண செடி போல காட்சியளிக்கும் புகையிலை செடியானது புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமான பல நச்சுப் பொருட்களை தன்னுடன் அடக்கியுள்ளது. உதாரணத்திற்கு ஒரு சிகரெட்டுள் 3000-4000 நச்சுப் பொருட்கள் உள்ளன அவற்றுள் 10 விழுக்காடு நச்சுப் பொருட்கள் புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. எனவே புகையிலையை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் வாய்புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு தலையான காரணமாக அமைகிறது.

புகையிலையினை உலகம் முழுவதும் இரண்டு வகைகளாக உபயோகிக்கின்றனர்.

1. புகையிலை புகைத்தல்
2. புகையிலை மெல்லுதல்

புகைத்து உபயோகிக்கும் புகையிலையின் உதாரணங்கள் சிகரெட், பீடி, சுருட்டு, ஊக்கா போன்றவை மென்று உபயோகிக்கப் புகையிலைகள் பான், பீடா [பொடி] வகைகள் முதலானவை. புகையிலையினை எந்த ஒரு வடிவில் உட்கொண்டாலும் அது தீமையையே விளைவிக்கும். மேலும் புகையிலையில் உள்ள நிகோடின் என்றதாதுப் பொருளானது நாம் புகையிலை மற்றும் அதன் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையாக துணை வகுக்கிறது. இந்த நிகோடின் காரணத்தினால் தான் நாம் புகையிலை உபயோகிக்கும் தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதுடன் அப்பழக்கத்திலிருந்து மீள முடியாமல் தவிக்கிறோம்.

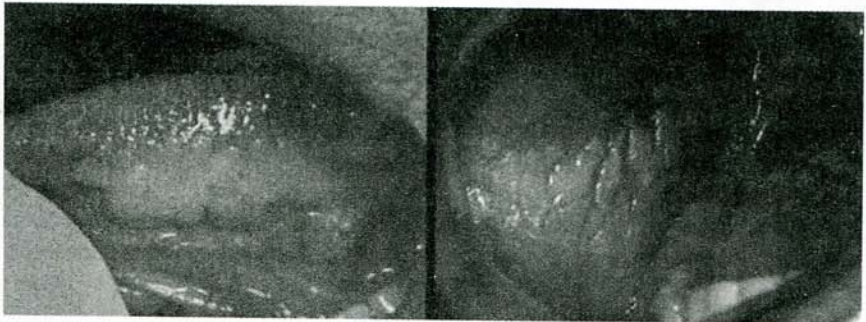


வாய் புற்று நோயின் அறிகுறிகள் :

கீழ்க்கண்டவற்றுள் ஏதேனும் நம்மிடையே தோன்றின் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது சாலச் சிறந்தது.

1. வாயில் வெண்படலம் படிதல்
2. வாயை முழுமையாக திறக்க சிரமப்படுதல்
3. காரமான உணவு வகைகளை உண்ணும்போது வாயில் எரிச்சல் உணர்வு அதிகமாகுதல்.
4. வாயில் நீண்ட நாட்களுக்கு (6 வாரத்திற்கு மேல்) ஆறாமல் இருக்கும் வாய் புண்கள்.
5. வாய், தலை, முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகளில் வயுடனோ அல்லது வயில்லாமலோ இருக்கும் கட்டிகள்.
6. நீண்ட நாட்களாக வாயில் உள்ள சுவர்மையான பற்கள் மற்றும் செயற்கை பற்களால் உண்டாகும் புண்கள்.

மேற்கூறியவை நம்மிடையே தோன்றின் அது புற்றுநோயின் அறிகுறியே என்று எண்ணக்கூடாது. தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றபிறகே சரியான முடிவுக்கு வர வேண்டும்.



வாய் புற்றுநோயின் சிகிச்சை :

வாய் புற்றுநோயின் சிகிச்சை அதன் நிலையை பொறுத்தே அமையும். பொதுவாக தொடக்க நிலை புற்றுநோய்களுக்கு கதிர்வீச்சின் உதவியுடன் சிகிச்சையளிக்க முடியும். சில வகை நோய்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையும் ஒரு அங்கமாக விளங்குகிறது. பொதுவாக தொடக்க நிலையில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கப்படும் புற்றுநோயானது முழுமையாக குணமடையும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

செயற்கை பற்கள்

பல காரணங்களில் மனிதன் தனது இயற்கை பற்களை இழக்கக்கூடும். இதில் தலையான காரணங்களாக விளங்குவது பல் இணைப்பு நார்களை தாக்கும் நோய்கள் பல் சொத்தை மற்றும் விபத்துகளாகும். பல் போனால் சொல் போச்சு என்றகூற்றுக்கேற்ப பல் இழப்பால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பேச்சுத்திறன், உணவு உண்ணுதல் ஆகும். பல் இழப்பால் முகத்தின் வடிவும் மாறுபட்டு முகத்திலுள்ள தசைகள் வலுவிழந்து முதுமையான தோற்றத்தை அடையவும் வழிவகுக்கிறது.

நமது இயற்கை பற்களை நாம் இழந்தவுடன் அதனை செயற்கை பற்களை கொண்டு நிரப்ப வேண்டும். இதில் ஏதாவது தாமதம் உண்டாயின் கீழ்க்கண்ட பின்விளைவுகள் விளைவக்கூடும்.

1. இயற்கையான பற்கள் இழந்த இடத்தினை நோக்கி மற்றபற்கள் நகரக்கூடும் இதனால் செயற்கை பல் கட்டுவதற்கான இடம் குறைகிறது.

2. மேல் அல்லது கீழ் தாடையில் ஏதேனும் ஒன்றில் பற்களை இழந்தால் மற்றொரு தாடையின் பற்கள் இழந்த பல் தாடையின் இடத்திற்கு செல்லக்கூடும். இதனால் பின்நாளில் செயற்கை பற்களை கட்டுவதற்கு கடினமாகிறது.

3. தாடையின் ஒரு பகுதியில் பற்களை இழந்தால், அப்பகுதியில் உணவு உண்ண கடினமாகிறது. இது உணவு உண்ணும் முறையில் மாற்றத்தை விளைவிக்கும்.

செயற்கை பல் பொருத்தும் வகைகள் :

இழந்த பற்களை நாம் இரண்டு வகைகளில் கட்ட முடியும்.

1. எடுத்து அணியும் செயற்கை பல் வகை
2. மற்றஇயற்கை பற்களுடன் ஒன்றி இருக்கும் செயற்கை பல் வகை

1. எடுத்து அணியும் பல் வகை

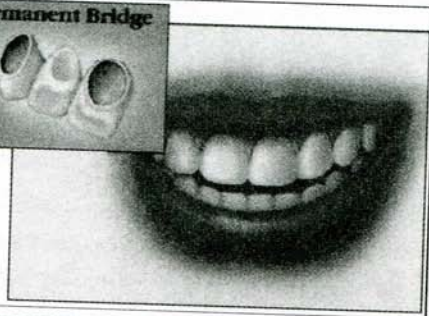
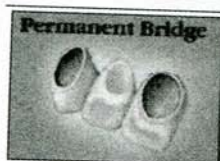
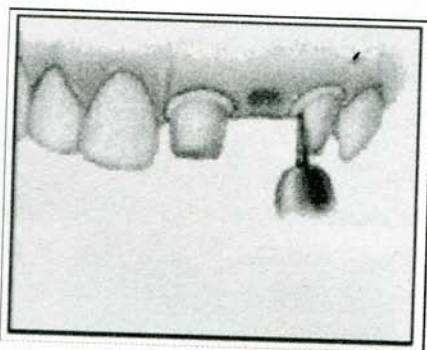
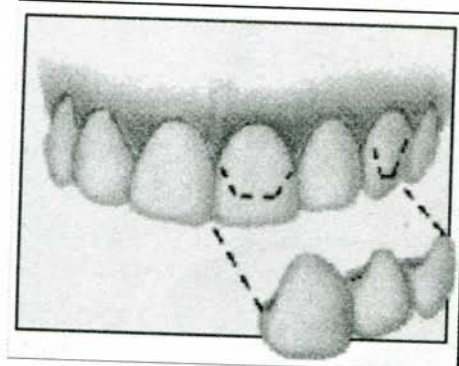
மிகவும் பழமையான செயற்கை பல் வகைகளான இவை, இன்றளவும், பொதுவாக உபயோகிக்கப்பட்டும் செயற்கை பல் வகைகள் ஒன்றாகும். [பிளாஸ்டிக் வகை] பொருளால் செய்யப்படும் இச் செயற்கை பற்களினால் ஓரளவு பற்களின் பயன்களையும், இழந்த அழகையும் பெறமுடியும். எல்லா அழகையும் பெறமுடியும். எல்லா வயதினர்களுக்கும் ஏற்றமுறையில் செய்யத்தகுந்த இச்செயற்கை பற்கள், பற்களுடன் ஒன்றி இருக்கும் செயற்கை பற்களை காட்டிலும் விலை மவானது ஆயினும் அச்செயற்கை பற்களை அணியும் ஒருவர் அதனை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும் இரவு நேரங்கில் தூங்கும் போது இதனை அணியக்கூடாது. ஒரு பாத்திரத்திலுள்ள தண்ணீரில் வைக்க வேண்டும். காலையில் மற்றபற்களையும் சுத்தம் செய்த பின்பே அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2. மற்றஇயற்கை பற்களுடன் ஒன்றி இருக்கும் செயற்கை பற்கள் :

ஒரு சில நேரங்களில் மற்றம் நம்மில் சிலரால் எடுத்து மாட்டும் பல் வகையால் துன்பம் உண்டாயின் மீதம் உள்ள இயற்கை பற்களின் உதவியுடன் எடுத்துமாட்டாது, அப்பற்களுடன் ஒன்றி இருக்குமாறு செயற்கை பற்களை செய்ய முடியும். அதிக விலை மட்டுமில்லாது ஊன்றுகோலாய் இருக்கும் செயற்கை பற்களும் சரியான நலத்திருந்தால் தவிர இம்மாதிரி செயற்கை பற்களை செய்ய முடியாது. சில சமயங்களில் இயற்கை பற்களை அல்லாது இம்பலாண்ட் என்றஒருவகை கருவியை தாடை எனும்பினால் பொருத்தி அதன் துணையுடனும் செயற்கை பற்களை அணிய முடியும்.

கை குழந்தைகளுக்கு வாய் ஆரோக்கியம்

குழந்தையின் முதல் பற்கள் அவர்களின் முதல் பிறந்த நாள் முன் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். பல் முளைத்தல் ஒரு இயற்கையான சம்பவம். பிறப்பின்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு 20 பற்கள்



பல்லீறலும் புதைந்துள்ளது. பல் முளைப்பென்பது இந்த பற்கள் ஆறில் இருந்து பத்து மாதத்திற்குள்ளும். மீதம் அடுத்த 2 முதல் 3 வருடங்களுக்குள்ளும் தோன்றுவது. இது ஒரு வழிகாட்டியே: ஏனெனில் ஒவ்வொரு குழந்தையும் வெவ்வேறு மாதிரி இருக்கலாம்.

இந்த பற்கள் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில் இவை பின் வரும் வயது வந்த பற்களுக்கு இடம் காப்பவை. குழந்தை கடைவாய்ப்பற்களின் பின் தோன்றும் வயது குழந்தைப் பற்களின் இயற்கையான இழப்பும் வயது வந்த

பற்களின் தோற்றமும், ஆறிருந்து பண்ணிரண்டு வயதுக்குள் இடம் பெறும்.

பல் முளைப்புக்கான பொது அறிகுறிகள் உண்டு

பல் முளைப்பு குழந்தைக்கு சிறிய அசௌகரியம் ஊட்டலாம். நீங்கள் கீழ் உள்ள அறிகுறிகளை பல்லீறல் இருந்து பல் தோன்றுகின்றபோது காணலாம். வருத்தப்படத் தேவையில்லை இது ஒரு பல் முளைப்புக் கட்டம். உங்கள் குழந்தை :

1. ஜொள்ளு விடலாம்
2. மேலும் வரிச்சலும் இருக்கலாம்
3. சிவந்த கன்னங்கள், சிவந்த வீங்கிய பல்லீறல் இருக்கலாம்.
4. எதையும் மெல்லும் ஆர்வம் காண்பிக்கலாம்.

பல் முளைப்பை மற்றவியாதியோ என்று குழப்பம் செய்யாதீர். கரம், மூக்கொழுதல் அல்லது பேதியை பல் முளைப்புக்கான அறிகுறி என்று நம்பாதீர்கள். இப்படி தவறாக நினைத்து, உண்மையான காய்வு, சிறுநீர் குழாய், மெனின்னஜைடிஸ் அல்லது மற்றகிரியியோ விஷநீர் நோயையோ கண்டுபிடித்து ஆற்றமிக்க தாமதம் ஆகிவிடலாம்.

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு பல் முளைக்கும் சமயத்தில் உதவலாம்.

1. கீழ்க்கண்ட படிகளை கடைபிடித்தால், உங்கள் குழந்தை பல் முளைப்பு பருவத்தை பத்திரமாக தாண்ட நீங்கள் உதவலாம் :
2. உங்கள் கைவிரலால் வீங்கிய பல்லீறலை நேரடியாக சில நிமிடங்கள் தேய்க்கலாம். சுத்தமான குளிர் பெட்டியில் வைத்தெடுத்த ஈரத்துணியால் தேய்க்கலாம்.

குழந்தைகள் தங்கள் பல்லீறலை தாமே கடினமான சாதனங்களைக் கடித்து தேய்த்துக் கொள்வார்கள். அவர்களுக்கு பல் முளைப்பு வளையம் அல்லது குளிர்ந்த ஈரத்துணியைக் கொடுங்கள்.

குளிர்ந்த வாழைப்பழத்துண்டு கொடுக்கலாம். கடினமான கேரட் வகை உணவுகள் தொண்டையை அடைக்கலாம். அதனால் அவற்றை தவிர்க்கவும்.

இந்தக் குறிப்புகள் உதவி செய்யவில்லையெனில் குழந்தை விழுங்கு அளவு அசிடாமினாஃபன் ஒரு நாளைக்கு கொடுக்கலாம். கடைபில் வாங்கப்பெறும் பல் முளைப்பு ஜெல்கள் வைத்தியர் ஆலோசனையின்றி கொடுக்கக்கூடாது.

கர்ப நி்லையில் வாய் ஆரோக்கியம்

பல்லையும் பல்லீறலையும் கர்பநிலையில் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பல நன்மைகளை அளிக்கும்.

கர்பநிலையில் உங்கள் உடம்பு பல மாறுதல்களை காணும். இதில் சில உங்கள் பல் மற்றும் பல்லீறலை பாதிக்கலாம்.

- ஹார்மோன் மாற்றங்களால் பல்லீறல் வீங்கி பல் தேய்க்கும் பொழுது இரத்தம் கசியலாம்.
- ஆரோக்கிய பற்களும் பல்லீறளும் பருவத்திற்கு முந்திய பிரவசம் அல்லது குறைந்த எடையுள்ள குழந்தை பிரவசம் போன்ற அபாயத்தை தடுக்கும்.
- காலை வாந்தி வயிற்றிலுள்ள அமிலங்களை வாயில் விட்டுவிடலாம். இந்த அமிலங்கள் பற்களின் மேல்புறத்தை பாதித்து பல் அழிவை உயர்த்தும்.
- தங்களை தாமே உதவிக் கொள்ளலாம்
- உங்கள் வாய் ஆரோக்கியத்தை காப்பது எப்பொழுதுமே ஒரு நல்ல எண்ணம். கர்ப நிலையில் குறிப்பாக சிலவற்றை கடைபிடிக்கலாம்.
- வாயை சுத்தமாக வையுங்கள். தினசரி இருமுறைஃபுலுரைட் பற்பசையினால் பல் தேய்க்கவும்.
- தினமும் பல் மற்றும் பல்லீறல் தேங்கியவையை நீங்க ஃபளாஸ் செய்யவும்.
- ஆரோக்கியமுள்ள சத்துள்ள உணவையே சாப்பிடுங்கள். இனிப்புகளை தவிர்க்கவும்.
- சாதாரண சுட்ட ரொட்டி அல்லது உப்பில்லாத பிஸ்கெட்டை காலை எழும்பும் முன் சாப்பிட முயலுங்கள். இது காலை வாந்தியை தடுக்கும்.
- எப்படியும் வாந்தியெடுத்தால், வாயை தண்ணீராலோ ஃபுலுரைட் வாய் நீராலோ அலம்பவும்.

- வாய் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி ஏதும் கேள்வி இருந்தால் உங்கள் பல் நோய் மருத்துவம் அல்லது பல் ஆரோக்கியனரை அணுகவும்.
- பல் நோய் மருத்துவர்கள் கர்பிணிகளுக்கு பிரத்தியோக பராமரிப்பு அளிக்கத்தக்கவர்கள்.
- உங்கள் பல் நோய் மருத்துவரும் பல் ஆரோக்கியனரும் உங்கள் கர்ப நிலை பல் ஆரோக்கியத்திற்கான பிரத்தியோக பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்.
- பல் நோய் மருத்துவரிடம் தாங்கள் கர்பிணி என்று தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ஒழுங்கான பல் சுத்தம் செய்தலும் சரி பார்த்தலும் கர்ப காலத்தின் முன்னும் பின்னும், கர்பத்தின் பொழுதும் மிக்க முக்கியம்.
- அவசரத்தில் தேவைப்படாத எக்ஸ்-கிரணத்தை பிரசவத்திற்கு பிறகுத்தி வைக்கவும்.
- ஒருபொழுது உங்கள் பல் நோய் மருத்துவர் எக்ஸ்-கிரணம் எடுத்தே ஆக வேண்டும் என்று கருதினால், அவர் தன் குறைந்தபட்ச வெட்பக் கதிர் வீச்சல் இருந்து உங்களையும் குழந்தையையும் பாதுகாக்க ஈர மேல் ஆடை உபயோகப் படுத்துவார்கள்.
- மருந்து மாத்திரைகள் கர்ப காலத்தில் தவிர்க்கவும். அவசர பல் சிகிச்சையினால் மருந்து சாப்பிட வேண்டுமென்றால், கண்டிப்பாக அவை பற்றி உங்கள் பல் நோய் மருத்துவரிடமும் மற்றைய சிகிச்சரிடமும் விசாரிக்கவும்.

பல் மற்றும் வாய்நலம் காக்கும் முறைகள் :

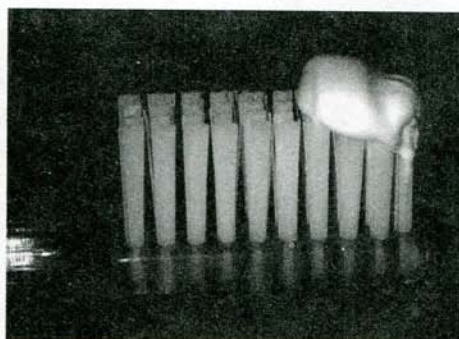
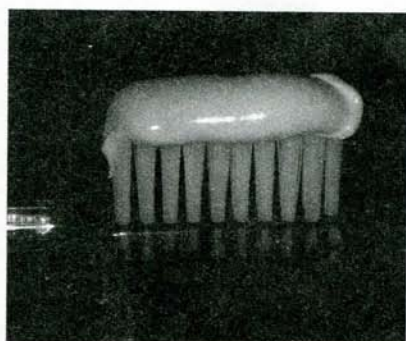
எந்த நோயினையும் வருமுன் காப்பதே சாலச் சிறந்தது. பல் மற்றும் வாய் சார்ந்த நோய்கள் நம்மை தாக்கும் முன் அதன் காரணங்களை கண்டறிந்து காப்பது நல்ல நோயற்றவாழ்விற்கு வழிவகைக்கும்.

வழிமுறைகள் :

1. பல் துலக்குதல் : நிதமும் இரண்டு முறை காலையிலும், இரவிலும் பல் துலக்குதல் சாலச் சிறந்தது. பல் துலக்குவதற்கு உதவும் பல் துலக்கி பல வகைப்படும். இவை அனைத்திலும்

மெதுவான் உள்ள பல் துலக்கியை பயன்படுத்துவது சிறந்தது. மேலும் பல் துலக்குவதற்கு பயன்படும் பற்பசையில் புளுரைடு எண்ப்படும் தாதுப்பொருள் உள்ளதா என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பூளுரைடு தாதுப்பொருளினால் உண்டாகும் நன்மைகள் பல, அவற்றுள் சிறந்தது பல் சொத்தை தடுப்பதாகும். எனவே பல் சொத்தை அதிகம் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக பூளுரைடு உள்ள பற்பசையினை கொண்டே பல் துவக்க வேண்டும்.

பல் துலக்கியில் பற்பசையினை இடும் முறை: பல் துலக்கியின் முழு நீலத்திற்கும் பற்பசையினை இடுவது நல்லதல்ல. சுமார் ஒரு கிராம் அளவு ஒரு பட்டாணியின் அளவு பற்பசையின் மட்டுமே கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும்.

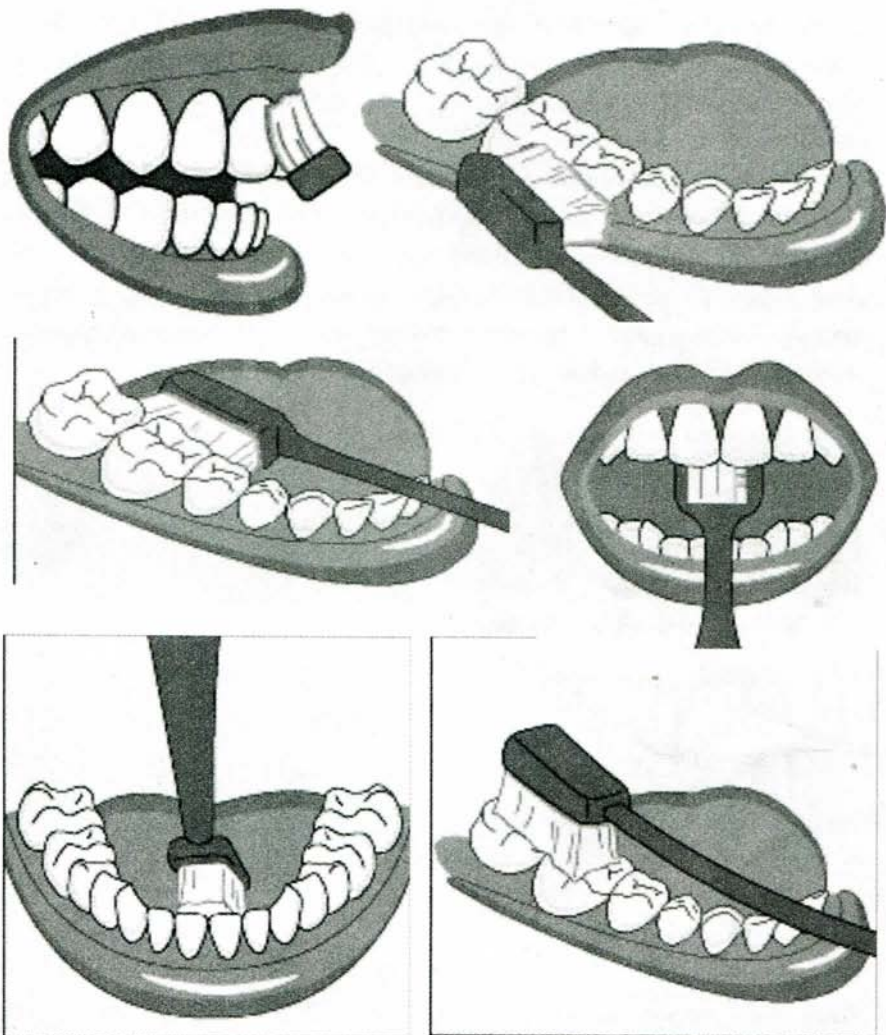


பல் துலக்கும் முறை:

1. நமது வாயில் உள்ள மூன்று அல்லது நான்கு பற்களை ஒவ்வொரு பகுதியாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. பல் துலக்கியை பல்ன் நேற்கோட்டிருந்து 45 டிகிரி அளவிற்கு சாய்த்து வைக்க வேண்டும்.
3. பற்களின் வெளிப்பகுதியை மேருந்து கீழாக [மேல் தாடை பற்கள்] அல்லது கீழிருந்து மேலாக [கீழ் தாடை பற்கள்] துலக்க வேண்டும். இதனை மூன்று முதல் நான்கு முறைசெய்ய வேண்டும்.
4. பற்களின் வெளிப்பகுதியை தூய்மை செய்வதுடன் பற்களின் உட்பகுதி, உணவு கடிக்கும் பகுதிகளையும் தூய்மை செய்ய வேண்டும்.

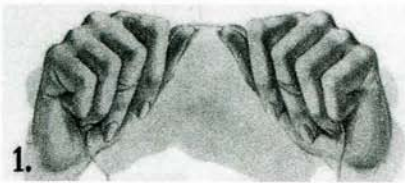
5. மேல் மற்றும் கீழ் முன் பற்களை கவனத்துடன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இப்பற்களின் பின் பகுதிகளில் தகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

6. பற்களை சுத்தம் செய்தவுடன் விரல்களை கொண்டு ஈறுகளை இதமாக தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

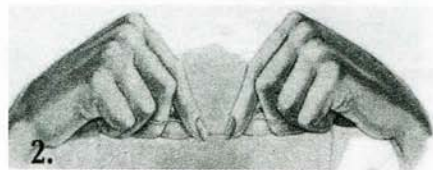


ஒரு சில சமயங்களில் பற்களின் இடையே உள்ள பகுதிகளை சுத்தம் செய்ய ப்ளாஸ் எனப்படும் கயறு உதவுகிறது. பல வகைகளிலும், அளவுகளிலும் கிடைக்கப்படும் டெண்டல் பிளாஸானது. பல் இடுக்குகளில் அகப்படும் தூர்கிருமிகளையும் அசுத்தத்தையும் நீக்குவதற்கு உதவுகிறது.

நமது ஆள்காட்டி மற்றும் கட்டைவிரல்களின் துணையுடன் இறுக்கி பிடித்தபின், இக்கடபிற்றினை பற்களின் இடையே செலுத்தி மேலும் கீழமாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும் இச்செயனை செய்யும் வேண்டும், இச்செயவினை செய்யும் போது கவணமாக செய்ய வேண்டும் ஏனெனில் தவறான செயல் முறைகளினால் ஏறுகள் பழுதடைய வாய்ப்புள்ளது. பற்பசை டெண்டல் பிளாஸ் மட்டுமல்லது பற்களை பாதுகாக்க வாய் கொப்பளிக்க உபயோகிக்கப்படும் மருந்து வகைகள் உண்டு. தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனையுடன் இம்மவுத்வாஷ்களை பயன்படுத்தினால் நல்ல முன்னேற்றத்தை காணமுடியும்.



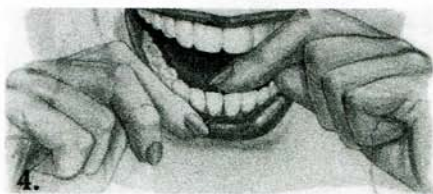
1.



2.



3.



4.

முடிவுரை:-

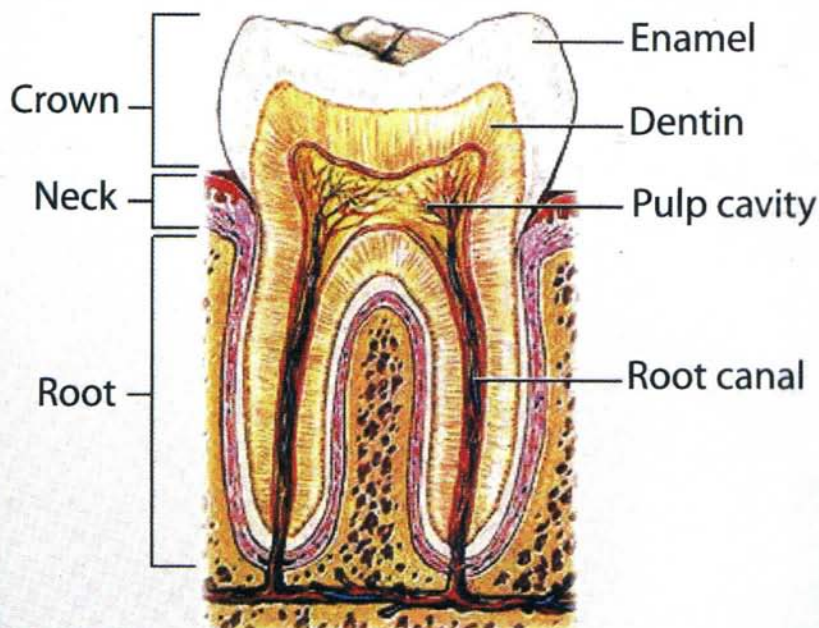
அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரிவதைப்போல் நமது அகத்தின் நலத்தைக் காட்டும் கண்ணாடியாக விளங்குவது பல் மற்றும் வாயின் நலமாகும்.



SUGAR PLUS BACTERIA FORMS ACID
FROM PLAQUE



ACID PLUS HEALTHY TOOTH FORMS DECAY



Structure of tooth