

அழுதல்

குழந்தை அழுவதற்கான காரணம் முதல் பசி அல்லது தாகம் என்று அர்த்தமில்லை. அதற்கு அன்பும் கவனமும் தேவைப்படலாம். ஒரு அரவணைப்பு குழந்தையை அமைதிப்படுத்தலாம்.



லொலெட் மற்றும் விரல் கடிக்கல்

லொலெட் மற்றும் விரல் கடிக்கல் பற்களின் முறையான வளர்ச்சியைத் தடுக்கலாம். இது தவறான பல் நிலையை உருவாக்கலாம் மற்றும் மொழி வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருக்கும். படுக்க நேரம் மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.

கிண்ணத்தில் குடிக்க பழகுதல்

2 வயது ஆனவுடன் குழந்தைகள் கிண்ணத்தில் அல்லது சிறிய போத்தலில் குடிக்க பழக வேண்டும். இது நன்றாக விழுங்கும் திறனை மற்றும் மொழி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.

போச்சியையும் லொலெட்டையும் 2 வயதில் நிறுத்த வேண்டும் !



முதலாவது பல் பரிசோதனை எப்போது?

2-3 வயது வயதில் முதல் பல் பரிசோதனைக்கு செல்வது நல்லது. இது முன்பே தேவைப்பட்டால் மேற்கொள்ளலாம்.

உங்கள் மருத்துவ குழந்தை நிபுணர் (pédiatre) குழந்தையின் முதல் பரிசோதனைகளில் பற்களைப் பரிசோதித்து, தேவையான வழிகாட்டலை வழங்குவார். தேவையானால், ஒரு பல் மருத்துவரிடம் அனுப்பலாம்.



படக் கடன்: LU.TH

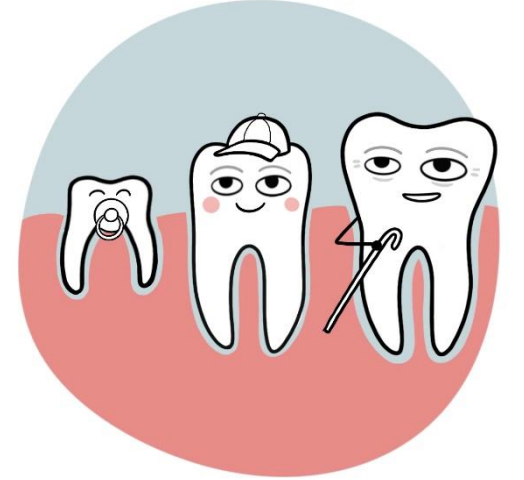
Tamoul

இந்த பிரோஷுரை மற்றும் மேலும் தகவல்களை QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து அறியலாம்.



ஆரோக்கியமான பால் பற்கள்

வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியம்



பிரசுரம் தயார் செய்தவர் : டாக்டர் C. Hefti மற்றும் டாக்டர் P. Carp, குழந்தைகள் மருத்தவர்கள் டாக்டர் L. Neveu, பல் மருத்துவர்

இளைஞர்களுக்கான பல் மருத்துவக் கிளினிக்

தொலைபேசி: 024/423.64.90 மின்னஞ்சல்: cdj@yjb.ch



Jeunesse et
cohésion sociale

வாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல பற்கள்

பால் பற்கள் முதன்முதலில் வளரத் தொடங்கும்போதே அவற்றை சரியாக பராமரிக்க வேண்டும். இதனால் பின்னர் நல்ல நிலையான பற்களைப் பெறலாம்.

L பல் சொத்தை பரம்பரையாக வருவதில்லை !

ஆனால், ஒரு பாதிக்கப்பட்ட பல் சிகிச்சை பெறாமல் இருந்தால், அதன் அருகிலுள்ள பற்களை பாதிக்கலாம்.



குழந்தைப்பருவ பல் சொத்தை ஒரு தீவிரமான மற்றும் வலி கொடுக்கும் பல் நோயாகும்.

இது அதிக அளவில் பாலை அல்லது இனிப்பான பானங்களை குடிக்கும் குழந்தைகளில் ஏற்படும்.

பாற்பற்கள் முளைப்பது

முதல் பாற்பல் சுமார் 6-8 மாதம் வயதில் வருகிறது, மேலும் 3 வயதில் அனைத்து பாற்பற்களும் முழுமையாக வளர்ந்திருக்கும்.



கடைசி பாற்பற்கள் சுமார் 11 வயது வரை விழும்.

பல் துலக்கத்தை எப்போது தொடங்க வேண்டும்?

பல் துலக்குதல் முதல் பல் வந்தவுடன் தொடங்க வேண்டும்!

குழந்தையின் பற்களை ஒரு நாளைக்கு 3 முறை துலக்க வேண்டும், ஒரு சிறிய பச்சைக்கொண்டைக் கடலை அளவிற்கு மட்டும் பற்பசை பயன்படுத்தவும், 2 நிமிடங்கள் வரை நன்றாக தேய்க்கவும் !



பல் துலக்கிய பிறகு, வாயை தண்ணீரால் கழுவ தேவையில்லை. வெறுமனே துப்புங்கள்!

பற்பசை தேர்வு

பல் சொத்தையைத் தடுக்கும் புளோரைடு (fluoride) உள்ள பற்பசையை தேர்வு செய்யுங்கள். குழந்தையின் வயதிற்கு ஏற்ற பற்பசையை பயன்படுத்த வேண்டும்

0-6 வயது குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட பற்பசையை தேர்வு செய்யுங்கள்.

படுக்கைக்கு செல்லும் முன் நன்றாக பற்களை துலக்க வேண்டும்! குழந்தையை பால், தேநீர் அல்லது கோகோ போத்தலுடன் படுக்கவைக்காதீர்கள்!

பல் தூங்கும் நேரம் முழுவதும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்!



மென்று மெல்லுதல் மற்றும் செரிமானம்

முழு கோதுமை பாண், பழங்கள், கடினமான சீஸ் போன்ற உணவுகள் பற்களை வலுவாக்கும்.

மென்று மெல்லும்போது அதிக

அளவு உமிழ்நீர் உற்பத்தியாகும். இது பற்களை பாதுகாக்கும் மற்றும் உணவுகளை நன்றாக பொடியாக்கி செரிமானத்தை எளிதாக்கும்.



சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கம் பற்களுக்கு மிகவும் முக்கியம்.

சாதாரணமாக இனிப்பு உணவுகளும், இனிப்பு பானங்களும் பல் சொத்தைக்கு வழிவகுக்கும்.

பெற்றோர்கள் சிறந்த உதாரணமாக இருக்க வேண்டும்

குழந்தைகள் பெற்றோரின் பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றுகின்றனர்.



அதனால், நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- நீரை அதிகமாக குடிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பிறகு பல் துலக்க வேண்டும் மற்றும் வாயை சில மணி நேரங்கள் ஓய்வாக இருக்க விட வேண்டும்.
- இனிப்பு உணவுகளை மிகக் குறைவாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் (விழாக்கள் மற்றும் சிறப்பு தருணங்களில் மட்டுமே).