

வாய் சுகாதாரக் கல்வி

[Oral Hygiene Education]

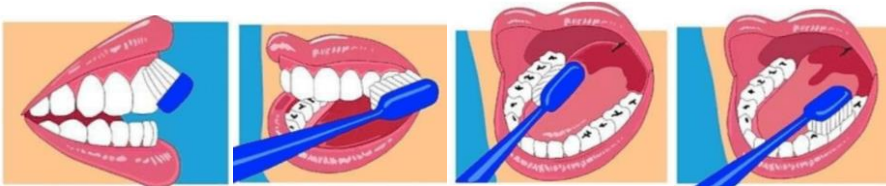
நாம் நம் பற்களையும் ஈறுகளையும் நன்றாகப் பராமரிப்பது, நாம் எவ்விதத் தொல்லையும் இல்லாமல் உண்பதற்கும், பேசுவதற்கும், மற்றும் மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கும் முக்கியம்.

பற்களை நாள்தோறும் முறையாகத் துலக்குவது, பல் நார் பயன்படுத்துவது போன்ற அன்றாடப் பராமரிப்பானது, பல் சொத்தை மற்றும் ஈறு நோய் முற்றுவதற்கு முன்பாகவே அவற்றைத் தடுக்க உதவும்.

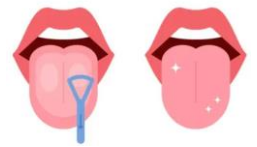
பற்களை சரியாகத் துலக்கும் முறை என்ன?

பற்களை ஒரு நாளைக்கு இரு முறை துலக்குவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

1. மென்மையான நார்கள் உள்ள பல்துலக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள். அதை ஈறுக்கோட்டுக்கு 45° கோணத்தில் பிடித்துக் கொண்டு, ஈறுக்கோட்டை விட்டு விலகித் தேயுங்கள் அல்லது சுழற்றுங்கள்.
2. ஒவ்வொரு பல்லின் வெளிப் புறத்தையும், உட்புறத்தையும் மற்றும் அதன் மெல்லும் பரப்பையும் மென்மையாகத் துலக்குங்கள்.
3. நாக்கை மென்மையாகத் துலக்கி அதிலுள்ள நுண்கிருமிகளை அகற்றி சுவாசத்தில் புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்.



ஆதாரம்: Learn the Effective Brushing Techniques | ADC-Website

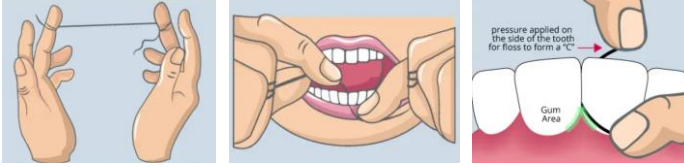


ஆதாரம்: <https://stock.adobe.com/sg>

பல் நார் பயன்படுத்தி பற்களைச் சுத்தம் செய்வது எப்படி?

பற்களை நாள்தோறும் பல் நார் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்வது முக்கியம்.

1. பல் நாரில் 18” (45 cm) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பல் இடுக்கில் இழுப்பதற்கு வசதியாக ஒன்று அல்லது இரண்டு அங்குல இடம் விட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
2. பல் நாரை பற்களுக்கு இடையில் மெதுவாகச் செருகுங்கள்.
3. பல் நாரை ஒவ்வொரு பல்லையும் சுற்றி “C” வடிவில் வளைத்து சுத்தப்படுத்துங்கள், ஈறுக்கோட்டுக்கு அடியில் சுத்தப்படுத்துவதை உறுதி செய்யுங்கள், அதே சமயத்தில் ஈறுகளின் மீது பலமாகத் தேய்த்து பல் நார் அறுந்து போவதைத் தவிருங்கள்.



ஆதாரம்: <https://www.twinkledental.com.sg/flossing/>

பல் இடை தூரிகைகள்

உங்கள் பற்களுக்கு இடையில் இடைவெளி இருந்தால், சுத்தம் செய்வதற்கு ஒரு இடைப்பட்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

சரியான இடைப்பல் தூரிகை அளவை எவ்வாறு தேர்வு?

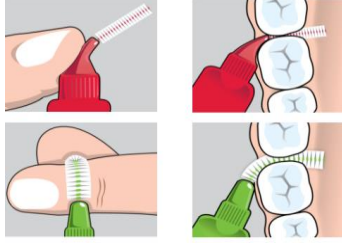
1. உங்கள் பற்களுக்கு இடையில் வெவ்வேறு அளவு இடைவெளிகள் இருந்தால், உங்களுக்கு 1 அளவுக்கு மேல் தேவைப்படலாம்.
2. உங்கள் பற்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளியில், ஈறுகளுக்கு அருகில், பல் இடை தூரிகையை மெதுவாகச் செருகுவதன் மூலம் அளவைச் சரிபார்க்கவும்.
3. ஈறுகளில் எந்த அழுத்தமோ அல்லது அசௌகரியமோ இருக்கக்கூடாது, மேலும் தூரிகை முட்கள் இரண்டு பற்களின் மேற்பரப்புகளையும் தொடுவதை நீங்கள் உணர வேண்டும். இது ஒரு இறுக்கமான பொருத்தத்தை அளிக்கும்.

பல் இடை தூரிகையை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

1. சரியான அளவிலான இடைப்பட்ட தூரிகையை தேர்வுசெய்க.
2. பின்பக்கத்தில் உள்ள பற்களை சுத்தம் செய்ய, கீழே உள்ள படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி தூரிகை முட்களை மெதுவாக வளைக்கலாம்.
3. உங்கள் பற்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளியில் மெதுவாக பல் இடை தூரிகையை செருகவும்.
4. தூரிகையை அந்த இடத்திற்குள் வலுக்கட்டாயமாகத் திணிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
5. ஒவ்வொரு இடத்திலும் சில முறை தூரிகையை உள்ளேயும் வெளியேயும் நகர்த்தவும்
6. அதே தூரிகையை உங்கள் விரல்களால் மெதுவாக அழுத்தி, ஓடும் நீரின் கீழ் அழுக்குகளை அகற்றி மீண்டும் பயன்படுத்தலாம், முட்கள் தட்டையாக/தேய்ந்து போகும்போது அதை மாற்றுவது சிறந்தது.



ஆதாரம்: GaroManjikian/Shutterstock



ஆதாரம்: TePe.com