

## பல் சொத்தையை தடுக்க உணவுமுறை ஆலோசனை

[Dietary Advice to Prevent Cavities]

**துவாரங்கள் என்றால் என்ன?**

பல் சொத்தையினால் நம் பற்களில் துவாரங்கள் ஏற்படுகின்றன

**துவாரங்கள் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?**

- சூடான, குளிரான அல்லது இனிப்பான உணவு அல்லது பானங்கள் உட்கொள்ளும் போது திடீரென்று பல் கூச்சம் உண்டாவது
- திடீர் வலி, குறிப்பாக இரவில்
- உணவு உட்கொள்ளும் போது அசௌகரியம் ஏற்படுதல்
- பல்லில் கருப்பு நிழல் தோன்றுவது
- பல்லில் ஏற்கனவே இல்லாத ஒரு துவாரம்

**துவாரங்கள் உண்டாக காரணங்கள் என்ன?**

- சரியாக பல் துலக்காமல் மற்றும் பல் இடுக்குகளை நூல் கொண்டு சரியாக சுத்தப்படுத்தாவிடில், மாவுச் சத்து அடங்கிய உணவுப்பொருட்கள் பற்களுக்கிடையே சிக்கிக்கொள்கொள்கின்றன
- இதனால் நுண்கிருமிகள் சேர்ந்து உணவுடன் கலந்து அமிலம் உற்பத்தியாகிறது
- அந்த அமிலம் பல்லை சேதப்படுத்தி துவாரங்கள் உருவாக காரணமாகிறது



## பற்களுக்கு எந்த மாதிரியான உணவுமுறை நல்லதல்ல?

- கேன்டி (candy) அல்லது இனிப்பான பானங்கள் போன்ற சீனி கலந்த உணவுகள்
- சீனிப்பாகு போன்று நம் பற்களில் அதிக நேரம் தங்கிவிடும் பிசுபிசுப்பான உணவுகள்
- (குறைவான அளவுகளில் என்றாலும்) இனிப்பான உணவுப்பண்டங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் தொடர்ந்து அமில உற்பத்தி ஏற்படுகிறது

## உங்கள் பற்களில் துவாரங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்க உணவுமுறையை மாற்றியமைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

- இனிப்பான அல்லது பிசுபிசுப்பான உணவுகளைக் குறைத்திடுங்கள்
- உணவு அல்லது பானங்களில் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கவனியுங்கள், உதாரணமாக சுவையூட்டப்பட்ட தயிர்/பால் மற்றும் சாஸ்கள்.
- பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் அடிக்கடி சிற்றுண்டி உட்கொள்வதை குறைத்திடுங்கள்

## துவாரங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க நான் வேறு என்ன செய்யலாம்?

- தினமும் இரண்டு முறை பல் துலக்கி தினமும் ஒரு முறை பல் இடுக்குகளுக்கிடையே நூல் கொண்டு சுத்தப்படுத்தி உங்கள் பற்களை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
- குறைந்தது 1000 ppm fluoride (புளோரைடு) அளவு அடங்கிய பற்பசையை பயன்படுத்துங்கள்
- இனிப்பான அல்லது பிசுபிசுப்பான உணவுகளை சிற்றுண்டியாக உட்கொண்டால் உணவுண்ட சற்று நேரத்தில் உங்கள்வாயை கழுவி பல்லை துலக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- முறையான பல் சோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்

இந்த துண்டு பிரசுரத்தில் உள்ள தகவல் பின்வரும்  
ஆதாரங்களிலிருந்து தழுவி எடுக்கப்பட்டவையாகும்:

<http://dentalhealth.org.sg/public-education/publications-leaflets/>

<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diet-and-dental-health>