NHG Polyclinics
NHG Health

உங்கள் குழந்தையின் பற்களை பராமரிப்பது எப்படி

[How to Look After Your Child's Teeth]

'பல் சொத்தை' என்றால் என்ன மற்றும் அது எதனால் ஏற்படுகிறது?
பல் சொத்தை என்றும் அழைக்கப்படும் 'Dental caries', பற்களின் வெளிப்புற அடுக்கை அழிக்கும் அமிலங்களை உற்பத்தி செய்யும் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது.

சிங்கப்பூரில் பாலர் பள்ளிக் குழந்தைகளில் சுமார் 40 விழுக்காட்டினர் கடுமையான பல் சொத்தையினால் அவதியுறுகின்றனர்[1].

குழந்தைகளுக்கு பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்கள்:

1. அடிக்கடி சிற்றுண்டி உண்பது
2. நீண்டகாலம் புட்டிப்பால் அருந்துவது
3. குழந்தை உறங்கும் வரை தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் ஊட்டுதல்
4. வாய் சுகாதாரம் பேணாதது

பல் சொத்தை உங்கள் குழந்தையின் பற்கள் மற்றும் பொது ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது.

நீங்கள் சிகிச்சை நாடவில்லை என்றால், அதனால் :

- வலி மற்றும் நோய்த் தொற்று
- தவறான உணவருந்தும் அல்லது உறங்கும் முறைகள்
- தோற்றப் பொலிவின்மை மற்றும் சுய-மரியாதை இழப்பு
- மற்ற சிசு மற்றும் பெரியவர் பற்களில் புதிதாய் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு அதிக அபாயம்

[1] National Dental Centre Singapore, Early Childhood Caries, NDCS Website accessed on 28/8/18

NHG Polyclinics
NHG Health

வாய் சுகாதாரம்

1. பாலூட்டிய பிறகு மீதமுள்ள தாய்ப்பால்/புட்டிப்பாலை அகற்ற ஒருசுத்தமானதுண்டுத்துணியையும்தண்ணீரையும் பயன்படுத்தி உங்கள் கைக் குழந்தையின் ஈறுகளை சுத்தப்படுத்துங்கள்

2. பற்கள் முளைத்த பிறகு, வயதுக்கு பொருத்தமான (குறிப்பிட்ட வயதுக்கு பொருந்தும்படி) மென்மையான ஒரு பல் துலக்கியை கொண்டு தினமும் இரண்டு முறை – காலைஉணவுக்குப்பிறகும் இரவு உறங்கச்செல்லும்முன்பும்உங்கள்குழந்தையின்பற்களை துலக்கிவிடுங்கள்.

3. பெரியவர்ஒருவரின்மேற்பார்வையில்உங்கள்குழந்தைசொந்தமாகதன் னுடையபற்களைத்துலக்கஅனுமதிக்கப்படலாம். எனினும், குழந்தைக்குகுறைந்ததுஏழு வயதாகும் வரை மேற்பார்வையிடும் அந்த பெரியவர் குழந்தைக்கு அதன் பின் உடனடியாக முழுமையாக பல் துலக்கிவிட வேண்டும்.

4. குழந்தைக்கு அதன் பற்களின் இடுக்குகளிடையே நூல் கொண்டு சுத்தப்படுத்த நீங்கள் உதவலாம். இது அவர்களுக்கு பல் சொத்தை

பற்பசை

1. மூன்றுவயதுக்குகுறைந்தகுழந்தைகளுக்கு,உங்கள்குழந்தையின்வாயி ல்பற்கள்முளைத்தஉடனேபற்களைதுலக்கஆரம்பித்துவிடுங்கள். 1000 ppm fluoride (புளோரைடு) அடங்கிய 1-2 சென்டிமீட்டர் அளவு பற்பசையை (கீழே காண்பிக்கப்படும் படத்தில் உள்ளது போல) பயன்படுத்துங்கள்.

2. 3 முதல் 6 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு (கீழே காண்பிக்கப்படும் படத்தில் உள்ளது போல) 1000 ppm fluoride (புளோரைடு) அடங்கிய பட்டாணி அளவிலான பற்பசையை பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தை பல் துலக்கும்போது பற்பசையை விழுங்குவதை குறைக்க மேற்பார்வையிட்டு கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.

NHG Polyclinics
NHG Health

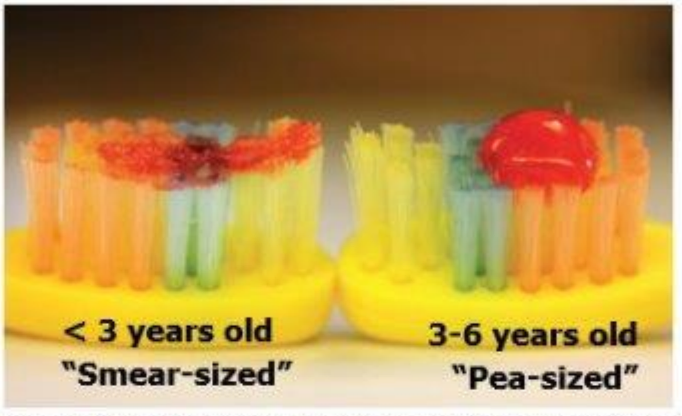

Photo Credit: Journal of the American Dental Association, Fluoride toothpaste use for young children, Feb 2014

3 க்கு குறைந்த வயது “1-2 செண்டிமீட்டர் அளவு‘	3-6 வயது ‘பட்டாணி-அளவு“

உணவு முறை

1. உங்கள் குழந்தை ஒரு வயதை அடைந்த பிறகு குவளையிலிருந்து குடிக்கும் பழக்கத்தை தொடங்குங்கள்.

2. உங்கள் குழந்தை உறங்கும் வரை தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் ஊட்டுதல் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

3. உணவுக்கிடையில் உட்கொள்ளப்படும் சிற்றுண்டிகளாக அல்லாது, இனிப்பு உணவுகள் பிரதான உணவுகளுக்கு பிந்திய உணவுகளாக உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். பற்களை பாதிக்காதபடி நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கக்கூடியவை பாலாடை, பழங்கள், கடலைகள், மற்றும் தயிர்.

என் குழந்தையை பல் மருந்தகத்துக்கு எதற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்?

1. உங்கள் குழந்தையின் பல் வளர்ச்சியை கண்காணிக்க

2. வாய் தொடர்பான நோய்களை முன்னதாக கண்டறிய

3. பல் மருத்துவர்-குழந்தை நல்லுறவை உருவாக்கி எதிர்காலத்தில் பல் மருத்துவரிடம் செல்வதை இனிமையான ஒன்றென ஆக்குவது

4. பல் மருத்துவரிடம் முறையாக செல்வதற்கும் மற்றும் நல்ல வாய் ஆரோக்கியத்தை பேணவும் உங்கள் குழந்தையிடம் பொறுப்புணர்வை புகுத்துவதற்காக

NHG Polyclinics
NHG Health

யாரிடம் நான் சிகிச்சை பெற வேண்டும்?
நீங்கள் உங்கள் குடும்ப பல் மருத்துவரிடம், குழந்தை நல பல் மருத்துவரிடம்,, (குழந்தைகள் பல் பராமரிப்பில் நிபுணத்துவமிக்க ஒரு பல் மருத்துவர்), அல்லது வாய் சுகாதார சிகிச்சை வல்லுனரரிடம் செல்லலாம். பல் மருந்தகத்திலேயே அமர்ந்து சிகிச்சை பெறுவதிலிருந்து நிபுணத்துவ நிலையத்தில் மயக்க மருந்து செலுத்தப்படுவது வரை சிகிச்சை வகைப்படும். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சிகிச்சை குழந்தையின் வயது, சிகிச்சையின் போது எந்த அளவுக்கு உங்கள் குழந்தை ஒத்துழைக்கிறது பல் சொத்தை எந்த அளவுக்கு மோசமாக உள்ளது போன்ற பல அம்சங்களை பொறுத்து அமையும்.

என் குழந்தை எப்பொழுது முதன்முதலாக பல் மருத்துவரை காண வேண்டும்?
உங்கள் குழந்தையின் முதலாவது பல் முளைக்கும் போது ஒரு வயதை அடைவதற்குள் பல் மருத்துவரை முதன்முதலாக காண பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தை நன்றாக ஓய்வில் இருக்கும் போது வருகை நேரத்தை தெரிவு செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் பல் துலக்கியையும் மருத்துவ வரலாற்றுப் பதிவுகள் ஏதும் இருந்தால் கொண்டு செல்லுங்கள்.

அந்த வருகைக்கு உங்கள் குழந்தையை தயார்படுத்தலாம் இது போன்று:

1. கதை அல்லது கற்பனைச் சித்தரிப்பில் பங்குகொள்வது மூலம் உங்கள் குழந்தையிடம் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்று தெரிவிப்பது.

2. உங்கள் குழந்தையை பல் மருந்தகத்தில் தன்னை விட மூத்த சகோதரன் சகோதரி அல்லது பெற்றோரில் ஒருவர் சிகிச்சை பெறுவதை பார்க்க விடுவது.

3. “பயம், வலி அல்லது ஊசி போடுதல்” போன்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளை கொண்டு உங்கள் குழந்தையை அச்சுறுத்தாமல் இருப்பது.

4. பல் மருத்துவரை “பொல்லாத ஆளாய் “ தோன்றும்படி செய்யாதிருப்பது

பல் மருத்துவ சந்திப்பு தேதியை குறித்துக்கொள்ளலாம்.
பாலர் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் பெற்றோர்/காப்பாளர் 6435 3782 என்ற எண்ணில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்துடன் தொடர்புகொண்டு சந்திப்பு தேதியை குறித்துக்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் NHGP-ல் பல் மருத்துவரைக் காண விரும்பினால், தயவுசெய்து HealthHub செயலி அல்லது www.healthhub.sg இணையதளம் வழியாக சந்திப்பு தேதியை குறித்துக்கொள்ளுங்கள். (6 மாதங்களுக்கு முன்னதாக ஒவ்வொரு மாதத்தின் முதல் தேதி அன்று சந்திப்புக்கான தேதி விவரங்கள் வெளியிடப்படும்).

© National Healthcare Group Polyclinics Pte Ltd 2025. All rights reserved. All information correct as of Sep 2025. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of National Healthcare Group Polyclinics Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.