

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

பல் சிதைவு (Tooth Decay)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

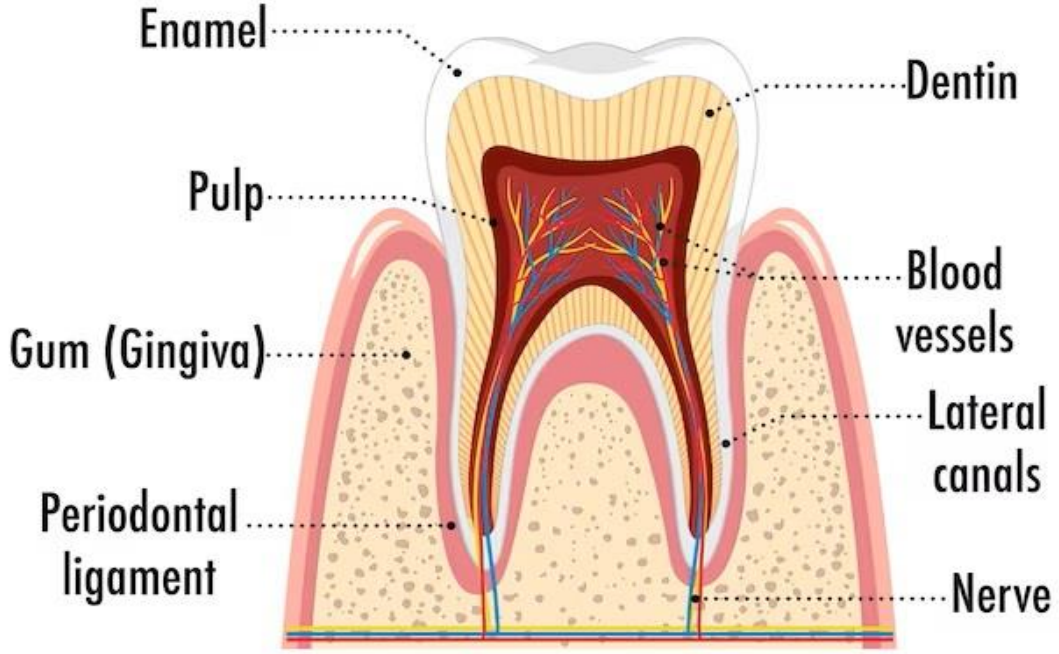
இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

பல் சிதைவு

பல் சொத்தை என்றால் என்ன?

- பல் சொத்தை (பல் சொத்தை), எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கலாம். ஆஸ்திரேலியாவில், 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட 3 பேரில் ஒருவருக்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாத பல் சொத்தை உள்ளது. பல் சொத்தை என்பது ஒரு பெரிய (மற்றும் மிகவும் பொதுவான) பொது சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும், ஏனெனில் இது வலி, தொற்று மற்றும் பல் இழப்பு போன்ற குறிப்பிடத்தக்க பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும், இது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் பாதிக்கிறது. இது ஒரு நபரின் சாப்பிடும், பேசும் திறனை பாதிக்கிறது, மேலும் பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆபத்து காரணியாகவும் இருக்கலாம். (நீரிழிவு நோய், இதய நோய் மற்றும் டிமென்ஷியா போன்றவை). எனவே, இந்த எதிர்மறை விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு ஆரம்பகால கண்டறிதல், சிகிச்சை மற்றும் மிக முக்கியமாக, தடுப்பு முக்கியம்.
- பற்சிப்பி என்பது பல்லின் வெளிப்புற அடுக்கு (படம் 10.1). பல் சிதைவு என்பது பற்சிப்பியில் இருந்து வரும் அமிலம் உங்கள் பற்களின் எனாமலைத் தாக்குவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. பல் தகடு என்பது உங்கள் பற்களை மூடும் ஒரு தெளிவான ஒட்டும் படலம் ஆகும். இது நிறைய சர்க்கரைகள் மற்றும் ஸ்டார்ச்சுகளை சாப்பிடுவதாலும், உங்கள் பற்களை நன்றாக சுத்தம் செய்யாததாலும் ஏற்படுகிறது. உங்கள் பற்களில் இருந்து சர்க்கரைகள் மற்றும் ஸ்டார்ச்சுகளை நீங்கள் சுத்தம் செய்யாதபோது, பாக்டீரியாக்கள் விரைவாக அவற்றை உண்பதோடு, பற்சிப்பிகளை உருவாக்கத் தொடங்குகின்றன. மீண்டும் மீண்டும் அமிலத் தாக்குதல்கள் பற்சிப்பி அடுக்கை உடைக்கின்றன. பல் சிதைவு பெரும்பாலும் உங்கள் பற்சிப்பியில் ஒரு வெள்ளைப் புள்ளியுடன் தொடங்குகிறது, பொதுவாக உங்கள் ஈறு கோட்டிற்கு அருகில் (படம் 10.2). சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், இது ஒரு குழி அல்லது பல் சீழ் ஆகலாம். பற்சிதைவின் பிந்தைய கட்டங்களில், உங்கள் பல் மஞ்சள்-பழுப்பு அல்லது கருப்பு நிறத்தில் தோன்றும். குழந்தைகளுக்கு பல் சொத்தை ஏற்படுவது சகஜம், எனவே அவர்கள் சிறு வயதிலிருந்தே பற்களையும் ஈறுகளையும் கவனித்துக்கொள்வதை உறுதி செய்வது முக்கியம். உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளின் பற்களையும் ஈறுகளையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், பல் சொத்தையைத் தடுக்கவும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில எளிய விஷயங்கள் உள்ளன.

Structure of The Healthy Tooth



படம் 10.1: பல்லின் அமைப்பு

Stages of Tooth Decay



படம் 10.2: பல் சிதைவு செயல்முறை

பல் சொத்தை எதனால் ஏற்படுகிறது?

பல் சிதைவின் நோய் வழிமுறை (பல் சிதைவு) உணவு சர்க்கரைகள், பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் பல் மேற்பரப்புகளுக்கு இடையிலான ஒரு சிக்கலான தொடர்புகளை உள்ளடக்கியது, இது பற்சிப்பி மற்றும் டென்டினின் கனிம நீக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இது வாய்வழி நுண்ணுயிரி மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் வளர்சிதை மாற்றத்தால் பெரும்பாலும் இயக்கப்படும் ஒரு முற்போக்கான தொற்று நோயாகும்.

1. பயோஃபிலிம் உருவாக்கம் (பல் தகடு)

- பல் சுத்தம் செய்த பிறகு, மேற்பரப்பு விரைவாக ஒரு பெல்லிக்கிள் (உமிழ்நீரிலிருந்து வரும் புரதப் படலம்) மூலம் பூசப்படுகிறது.
- வாய்வழி பாக்டீரியாக்கள், குறிப்பாக ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் மியூட்டன்ஸ் மற்றும் லாக்டோபாசில்லி, பெல்லிக்கிளில் ஒட்டிக்கொண்டு பல் தகடு எனப்படும் ஒரு உயிரிப்படலத்தை உருவாக்குகின்றன.

2. சர்க்கரைகளின் பாக்டீரியா வளர்சிதை மாற்றம்

- நொதிக்கக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (எ.கா., சுகரோஸ், குளுக்கோஸ், பிரக்டோஸ்) உட்கொள்ளப்படும்போது, பிளேக்கில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் இந்த சர்க்கரைகளை நொதித்து, கரிம அமிலங்களை (முதன்மையாக லாக்டிக் அமிலம்) உருவாக்குகின்றன.

3. அமில உற்பத்தி மற்றும் pH குறைவு

- அமிலங்கள் உள்ளூர் pH ஐ 5.5 க்குக் கீழே குறைக்கின்றன, இது பற்சிப்பி கனிம நீக்கத்திற்கு (கடினமான பற்சிப்பி மேற்பரப்பில் இருந்து கனிம அயனிகளை அகற்றும் செயல்முறை) முக்கியமான pH ஆகும்.
- மீண்டும் மீண்டும் அமில வெளிப்பாடு பற்சிப்பி மேற்பரப்பில் இருந்து கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் அயனிகளை இழக்கச் செய்கிறது.

4. பற்சிப்பி மற்றும் டென்டினின் கனிம நீக்கம்

- ஆரம்பத்தில், மேற்பரப்பு பற்சிப்பியின் கனிம நீக்கம் ஏற்பட்டு, வெள்ளைப் புள்ளிப் புண் உருவாகிறது.
- அமிலத் தாக்குதல்கள் தொடர்ந்தால், புண் ஆழமாக முன்னேறி, டென்டினை அடைகிறது, இது குறைந்த கனிமமயமாக்கப்பட்ட மற்றும் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியது.

- பாக்டீரியாக்கள் பல்திசு மீது ஊடுருவுவது கூழ் அழற்சி (பல்பிடிஸ்) மற்றும் இறுதியில் பல் தொற்று அல்லது சீழ்ப்பிடிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

5. மீள் கனிமமயமாக்கலில் ஏற்றத்தாழ்வு

- பொதுவாக, உமிழ்நீர் அமிலங்களைத் தாங்க உதவுகிறது மற்றும் மறு கனிமமயமாக்கலுக்கான தாதுக்களை (கால்சியம், பாஸ்பேட், ஃப்ளோரைடு) வழங்குகிறது.
- அமிலத்தன்மை அடிக்கடி அல்லது நீடித்தால், சமநிலை நிகர கனிம நீக்கத்தை நோக்கி நகர்கிறது, மேலும் பற்சொத்தை முன்னேறும்.

முக்கிய ஆபத்து காரணிகள்

- அடிக்கடி சர்க்கரை உட்கொள்ளல்
- மோசமான வாய்வழி சுகாதாரம்
- குறைந்த ஃப்ளூரைடு வெளிப்பாடு
- வறண்ட வாய் (ஜீரோஸ்டோமியா)
- பற்களில் ஆழமான குழிகள் மற்றும் பிளவுகள்
- குறைந்த சமூக பொருளாதார நிலை அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட பல் பராமரிப்பு அணுகல்

பாதுகாப்பு காரணிகள்

- உமிழ்நீர் (அமிலங்களைத் தாங்கி, மீள் கனிமமயமாக்கலுக்கு உதவுகிறது)
- ஃப்ளூரைடு (மீள் கனிமமயமாக்கலை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் பாக்டீரியா வளர்சிதை மாற்றத்தைத் தடுக்கிறது)
- நல்ல வாய் சுகாதாரம்
- குறைக்கப்பட்ட சர்க்கரை உட்கொள்ளல்

அறிகுறிகள்

ஒரு குழி இப்போதுதான் தொடங்கும் போது, அது எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாது.

ஆரம்பகால சிதைவின் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- பற்களில் வெள்ளை அல்லது பழுப்பு நிற புள்ளிகள், பொதுவாக ஈறுகளுக்கு அருகில்.
- பல் உணர்திறன்: இனிப்பு, சூடான அல்லது குளிரான ஒன்றை சாப்பிடும்போது அல்லது குடிக்கும்போது லேசானது முதல் கூர்மையான வலி.
- சிதைவு பெரிதாகும்போது, அது போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்:
- பல்வலி.

- கடிக்கும்போது வலி.
- பல் சிதைவுப் பகுதியில் அழுத்தம் அல்லது அசௌகரியம் போன்ற உணர்வு.
- பல்லின் எந்தப் பரப்பிலும் பழுப்பு, கருப்பு அல்லது வெள்ளை நிறக் கறை.
- உங்கள் பற்களில் தெரியும் துளைகள் அல்லது குழிகள் தாமதமானதற்கான அறிகுறியாகும்.
- வாய் துர்நாற்றம்: பாக்டீரியாவால் உணவுத் துகள்கள் உடைக்கப்படுவதால், வாயில் தொடர்ந்து வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் விரும்பத்தகாத சுவை ஏற்படலாம்.
- வீக்கமடைந்த ஈறுகள்: பாதிக்கப்பட்ட பல்லின் அருகே சிவத்தல், வீக்கம் மற்றும் ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு.
- கடுமையான சிதைவுகள் சீழ் கட்டிக்கு வழிவகுக்கும், இதனால் முகம் வீக்கம், வலி மற்றும் காய்ச்சல் கூட ஏற்படலாம்.

நோய் கண்டறிதல்

உங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் அவர்களின் பரிசோதனை முடிவுகளின் அடிப்படையில் பல் மருத்துவர்கள் துவாரங்களை 3 வகைகளாக வகைப்படுத்துகிறார்கள்:

- மென்மையான மேற்பரப்பு
- குழி மற்றும் பிளவு
- வேர்
- சில நேரங்களில் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த எக்ஸ்ரே தேவைப்படும்.

சிகிச்சை

சிகிச்சை விருப்பங்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- ஃப்ளூரைடு சிகிச்சைகள்: உங்கள் பல்லில் குழி உருவாக ஆரம்பித்திருந்தால், ஃவுளூரைடு சிகிச்சை உங்கள் பல்லின் எனாமலை மீட்டெடுக்க உதவும், மேலும் சில சமயங்களில் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே பல்லில் குழி ஏற்படுவதை மாற்றியமைக்கும்.
- நிரப்புதல்கள்: மறுசீரமைப்புகள் என்றும் அழைக்கப்படும் நிரப்புதல்கள் முக்கிய சிகிச்சை விருப்பமாகும். நிரப்புதல்கள் பல்வேறு பொருட்களால் செய்யப்படுகின்றன. பல பொருட்களின் கலவையான பல் அமல்கம்.
- கிரீடங்கள்: உங்களுக்கு அதிக சிதைவு அல்லது பலவீனமான பற்கள் இருந்தால், உங்களுக்கு ஒரு கிரீடம் தேவைப்படலாம். கிரீடம் என்பது உங்கள் பல்லின் முழு இயற்கை கிரீடத்தையும் மாற்றும் ஒரு செயற்கை உறை ஆகும். கிரீடங்கள் பிசின், பீங்கான்

உலோகம் அல்லது தங்கத்துடன் இணைக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படலாம்.

- வேர் கால்வாய் சிகிச்சைகள்: பல் சிதைவு உங்கள் பல்லின் உட்புறப் பொருளை, அதாவது கூழ் பகுதியை அடையும் போது, உங்களுக்கு வேர் கால்வாய் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இது மோசமாக சேதமடைந்த அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பல்லை அகற்றுவதற்குப் பதிலாக சரிசெய்து காப்பாற்றுவதற்கான ஒரு சிக்கலான சிகிச்சையாகும்.
- பல் பிடுங்குதல்: சில பற்கள் மிகவும் மோசமாக சிதைந்துவிடும், அவற்றை மீட்டெடுக்க முடியாது, அவற்றை அகற்ற வேண்டும்.

பல் சொத்தையை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. சரியான வாய்வழி சுகாதாரம்:

- பல் துலக்குதல்: ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு முறையாவது பல் துலக்குங்கள், உணவுக்குப் பிறகு, ஃப்ளூரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.
- மவுத்வாஷ்: எனாமலை வலுப்படுத்தவும், பிளேக்கைக் குறைக்கவும் ஃப்ளூரைடு மவுத்வாஷைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்.
- பல் துலக்குதல்: உங்கள் பற்களுக்கு இடையில் உள்ள உணவுத் துகள்கள் மற்றும் தகடுகளை அகற்ற தினமும் பல் துலக்குதல் அல்லது பல் இடை தூரிகைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- பல் சீலண்டுகள்: பல் சீலண்டுகளைப் பற்றி உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள், அவை பற்களின் மெல்லும் மேற்பரப்பில் பயன்படுத்தப்படும் மெல்லிய, பிளாஸ்டிக் பூச்சுகள், அவை சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன.

2. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை:

- சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்களை கட்டுப்படுத்துங்கள்: சர்க்கரை சிற்றுண்டிகள், மிட்டாய்கள், சோடாக்கள் மற்றும் பிற சர்க்கரை பானங்களை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும்.
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளைத் தேர்வு செய்யவும்: சர்க்கரை நிறைந்த சிற்றுண்டிகளுக்குப் பதிலாக பழங்கள், காய்கறிகள், சீஸ் மற்றும் கொட்டைகள் ஆகியவற்றைத் தேர்வு செய்யவும்.
- ஸ்டார்ச் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்: ஸ்டார்ச் உங்கள் பற்களில் ஒட்டிக்கொண்டு, பற்களில் பிளேக் உருவாவதற்கு பங்களிக்கும்.
- நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்: நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும், இது உணவுத் துகள்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களை கழுவ உதவும்.

3. சரியான பல் பராமரிப்பு:

- பரிசோதனைகள்: பல் சிதைவின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து தடுக்க, வழக்கமாக ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை, வழக்கமான பல் பரிசோதனைகள் மற்றும் தொழில்முறை சுத்தம் செய்தல்களை திட்டமிடுங்கள்.
- தொழில்முறை சீலண்டுகள்: பரிந்துரைக்கப்பட்டால், உங்கள் பற்களைப் பாதுகாக்க பல் சீலண்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஃப்ளூரைடு சிகிச்சைகள்: உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் ஃப்ளூரைடு சிகிச்சைகள் பற்றி விவாதிக்கவும், இது பற்சிப்பியை வலுப்படுத்த உதவும்.
- ஆரம்பகால சிகிச்சை: வலி அல்லது உணர்திறன் போன்ற பல் சிதைவின் அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால், சிகிச்சைக்காக உடனடியாக உங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

4. ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

- பல் இருப்பிடம்: உங்கள் பின் பற்களில்தான் பெரும்பாலும் சிதைவு ஏற்படுகிறது. மற்ற பற்களை விட கடைவாய்ப்பற்கள் மற்றும் முன்கடைவாய்ப்பற்கள் அவற்றின் சிக்கலான மேற்பரப்புகள் காரணமாக சிதைவுக்கு ஆளாகின்றன.
- சில உணவுகள் மற்றும் பானங்கள்: உமிழ்நீரால் எளிதில் கழுவப்படும் உணவுகளை விட, நீண்ட நேரம் பற்களில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் உணவுகள் (சாக்லேட், சர்க்கரை, சோடா, உலர்ந்த பழங்கள், கேக், குக்கீகள், ஐஸ்கிரீம் மற்றும் கடின மிட்டாய்) பற்களில் அழுகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- நிறைய சிற்றுண்டி சாப்பிடுதல் அல்லது பருகுதல்: நீங்கள் அதிகமாக சிற்றுண்டி சாப்பிடும்போது அல்லது சர்க்கரை பானங்களை பருகும்போது, உங்கள் பற்களைத் தாக்கி அவற்றைத் தேய்மானப்படுத்தும் அமிலங்களை உருவாக்க வாய் பாக்டீரியாக்களுக்கு அதிக எரிபொருளை வழங்குகிறீர்கள். மேலும் நாள் முழுவதும் சோடா அல்லது பிற அமில பானங்களை பருகுவது உங்கள் பற்களில் தொடர்ச்சியான அமில குளியலை உருவாக்க உதவுகிறது.
- தவறான பல் துலக்குதல்: சாப்பிட்டுவிட்டு, குடித்த உடனேயே உங்கள் பற்களை சுத்தம் செய்யாவிட்டால், பற்களில் தகடு விரைவாக உருவாகி, பற்சிதைவு மற்றும் ஈறு அழற்சியின் முதல் கட்டங்கள் தொடங்கலாம்.
- போதுமான ஃப்ளோரைடு கிடைக்காதது: இயற்கையாகக் கிடைக்கும் கனிமமான ஃப்ளூரைடு, துவாரங்களைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- வயது வரம்புகள்: இளைய அல்லது வயதானவர்களுக்கு பல் சிதைவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

- ஈறு மந்தநிலை: பின்வாங்கும் ஈறுகள் வேர் மேற்பரப்பை வெளிப்படுத்துகின்றன, இது சிதைவுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.
- சமூகப் பொருளாதார நிலை: குறைந்த சமூக பொருளாதார நிலை, மோசமான வாய்வழி சுகாதாரம் மற்றும் பல் பராமரிப்புக்கான வரையறுக்கப்பட்ட அணுகல் போன்ற காரணிகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம், இது பல் சொத்தை அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- குடும்ப வரலாறு: குடும்பத்தில் பல் சொத்தை ஏற்பட்ட வரலாறு, பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான மரபணு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் (உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்) முன்கணிப்பைக் குறிக்கலாம்.
- வறண்ட வாய்: உமிழ்நீர் பற்றாக்குறையால் வாய் வறட்சி ஏற்படுகிறது. உமிழ்நீர் உங்கள் பற்களிலிருந்து உணவு மற்றும் தகடுகளை கழுவுவதன் மூலம் பல் சிதைவைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- பல் சாதனங்களை அணிவது: பல வருடங்களாக, பல் நிரப்புதல்கள் பலவீனமடையலாம், உடைந்து போகலாம் அல்லது கரடுமுரடான விளிம்புகளைப் பெறலாம். இது பற்களில் உள்ள தகடுகளை மிக எளிதாக உருவாக்க அனுமதிக்கிறது மற்றும் அதை அகற்றுவதை கடினமாக்குகிறது.
- நெஞ்செரிச்சல்: இரைப்பை-உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோயின் (GORD) பொதுவான அறிகுறியான நெஞ்செரிச்சல், வயிற்று அமிலத்தை உங்கள் வாயில் பாயச் செய்யலாம். இது உங்கள் பற்களின் எனாமலை தேய்த்து, அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உணவுக் கோளாறுகள்: பசியின்மை மற்றும் புலிமியா ஆகியவை அதிக பல் அரிப்பு மற்றும் குழிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். மீண்டும் மீண்டும் வாந்தி எடுப்பதால் ஏற்படும் வயிற்று அமிலம், பர்ஜிங் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பற்களின் மேல் கழுவப்பட்டு, பற்சிப்பியை அரிக்கத் தொடங்குகிறது.

சுருக்கம்

பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு பெரும்பாலும் சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் அதிகமாக உட்கொள்வதாலும், பற்கள் மற்றும் ஈறுகளை சுத்தம் செய்யாததாலும் தான் காரணம். பாக்டீரியாக்கள் பற்களின் மேல் பிளேக் எனப்படும் ஒட்டும் அடுக்கை உருவாக்கும் போது பல் சொத்தை ஏற்படுகிறது. இது காலப்போக்கில் உங்கள் பற்களின் மேற்பரப்பை சேதப்படுத்துகிறது, கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், பல் சொத்தை மற்றும் கட்டமைப்பு சேதத்திற்கு வழிவகுக்கும். குழந்தைகளில் பல் சொத்தை பொதுவானது. பல் சொத்தை ஆரம்பத்தில் எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாது. தடுப்பு என்பது உணவுக் கட்டுப்பாடு, ஃவுளூரைடு பயன்பாடு மற்றும் வழக்கமான வாய்வழி சுகாதாரம் ஆகியவற்றைச் சார்ந்துள்ளது.

செய்ய வேண்டியவை

- ஃப்ளோரைடு பற்பசையால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது பல் துலக்குங்கள் - பல் துலக்கிய பிறகு துப்பவும், துவைக்க வேண்டாம்.
- தினமும் உங்கள் பற்களுக்கு இடையில் உள்ள பகுதியை ஃப்ளாஸ் அல்லது பல் இடை தூரிகைகளைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- சர்க்கரை இல்லாத மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
- வழக்கமான பல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள் (நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி செல்ல வேண்டும் என்பது குறித்து உங்கள் பல் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்)

செய்ய கூடாதவை

- அதிக சர்க்கரை உணவு அல்லது பானம் வேண்டாம்.
- புகைபிடிக்காதே