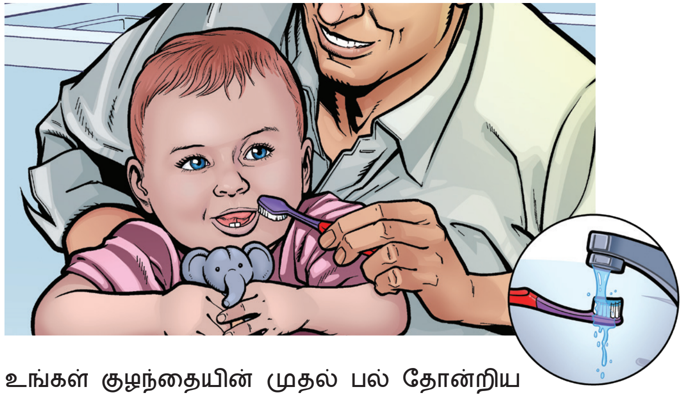
உங்கள் குழந்தையின் பற்கள், ஈறுகள் மீதான பராமரிப்பு

18 மாதங்களுக்குக் கீழ்

உங்கள் குழந்தை பல்துலக்குவதை விரும்பவில்லை எனில், பாடல்களைப் பாடியோ அல்லது பொம்மையுடன் விளையாடவிட்டோ பல்துலக்குவதை வேடிக்கை நிகழ்ச்சியாக மாற்றலாம். ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதைவிட ஆரம்பத்திலேயே பல்துலக்க முயற்சிப்பது நல்லது. இதனால் உங்கள் குழந்தை அன்றாட வேலைகளில் பல்துலக்குவது ஒரு பகுதி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளும்.

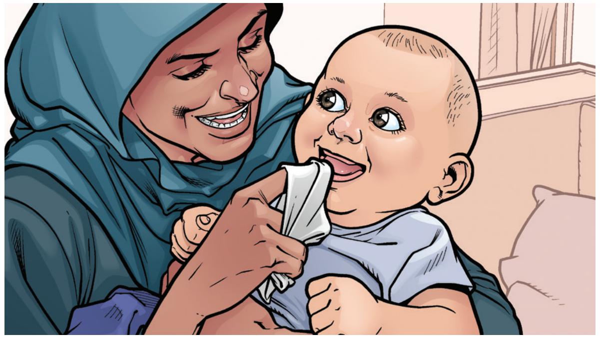
முன்னதாகவே இப்பழக்கத்தைத் தொடங்குவதால் உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமான பற்களைப் பெற சிறந்த வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள்.

எனது குழந்தையின் பற்கள் மீது நான் எப்போது அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும்?



உங்கள் குழந்தையின் முதல் பல் தோன்றிய உடனேயே, ஒரு சிறிய மிருதுவான பல்துலக்கியினால் மெதுவாகத் தேயுங்கள். அல்லது இதற்கு மாறாக ஈரமான, சுத்தமான முகம் கழுவியினால் (Face Washer) நீங்கள் துடைக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு 18 மாதம் ஆகும்வரை பல்துலக்கவோ அல்லது பற்களை தண்ணீரால் துடைக்கவோ செய்யுங்கள்.

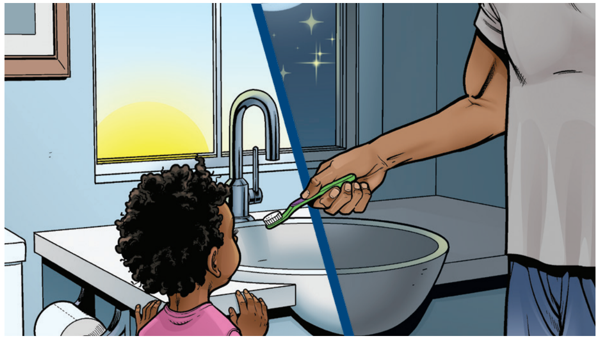


பற்கள் தோன்றும் முன்புகூட நீங்கள் குழந்தையின் ஈருகளை ஈரமான, சுத்தமான முகம் கழுவியினால் துடைக்கலாம். இது பல்துலக்குவதற்கு உங்கள் குழந்தையைத் தயார்படுத்த உதவும்.

பற்பசையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குவது எப்போது?

உங்கள் குழந்தைக்கு 18 மாதங்கள் ஆனதும் குழந்தைகளுக்கான குறைவான ஃப்ளோரைடு உள்ள பற்பசையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

எத்தனை முறை என் குழந்தையின் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்?



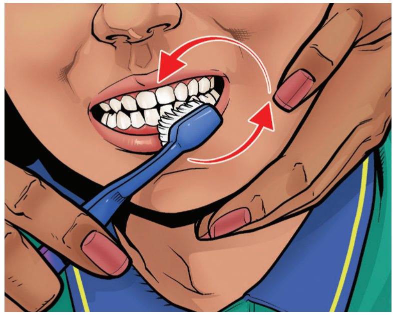
காலையிலும் இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன்பும் பல் துலக்கி விடுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் பற்களை எப்படி துலக்க வேண்டும்

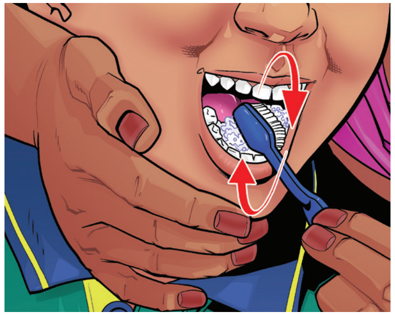
18 மாதங்கள் முதல் 6 வயது வரை

காலையிலும் இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன்பும் பல் துலக்கி விடுங்கள்.

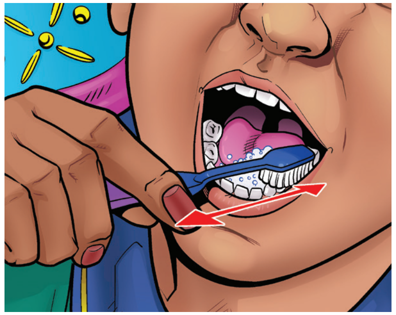
ஒரு மிருதுவான பல்துலக்கியில் குழந்தைகளுக்கான குறைவான ஃப்ளோரைடு உள்ள பற்பசையில் பட்டாணி அளவு எடுத்துப் பயன்படுத்துங்கள்.



வெளி மேற்புறங்களில் மெதுவாக வட்ட நகர்வில் பல்துலக்குங்கள்.



அடுத்ததாக உள்ளேயுள்ள மேற்பரப்பில் மெதுவாக வட்ட நகர்வில் பல்துலக்குங்கள்.



மெல்லக்கூடிய மேற்பரப்பில் மெதுவாக முன்னும் பின்னுமாகவும், மேலும் கீழுமாகவும் ஆன நகர்வினைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்கள் குழந்தையிடம் பற்பசையைத் துப்புமாறும் தண்ணீரில் அலச வேண்டாமென்றும் சொல்லுங்கள்.

ஃப்ளோரைடு பற்பசையை தண்ணீரில் அலசி அகற்றாமல் இருப்பது பற்களைப் பாதுகாக்க உதவும்.

உதவிக் குறிப்புகள்:

- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பார்க்கக்கூடிய ஒரு நிலையில் இருங்கள். உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்ற வெவ்வேறு நிலைகளை முயற்சியுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை மென்மேலும் தானாகச் செயல்படத் தொடங்கியதும் அவர்களே பல்துலக்கிக் கொள்ள அனுமதியுங்கள். கடைசியில் நீங்களாக பல்துலக்கி விட்டு நிறைவுசெய்யுங்கள்.
- குறைந்தது 8 வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கு பல் துலக்குவதில் உதவி தேவைப்படுகிறது.

dental health services victoria
oral health for better health

கூடுதல் தகவல்களுக்கு www.dhsv.org.au என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்

அக்டோபர் 2021

காணொளி:
பாலகர்களுக்கான பல்துலக்குதல்