

எதற்காக எனக்கு ஆரோக்கியமான பற்கள் தேவை?

tamil
04

அறிவுறுத்தல்கள்

அன்பான பெற்றோர்களே

ஆரோக்கியமான பற்கள் எமக்கு இயற்கை தந்த வரம்.

முறையான பராமரிப்பும் ஆரோக்கியமான உணவுவகை –
களுமே பற்களையும், முரசுகளையும் அவற்றின் வாழ் –
நாள் பூராக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

இந்த அறிவுறுத்தல் உங்களுக்கு பற்சிதைவிலிருந்து
பற்களைக் காப்பது பற்றிய வழிமுறைகளைக் கூறுகிறது.
பற்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றலாம்.

பற்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்ற கீழுள்ளவற்றைக்
கடைப்பிடியுங்கள் :

செய்யப்பட வேண்டியவை:

- ┌ சீனி – சீனிசேர்ந்த மாப்பொருள்
உணவுகளை காலை – மதியம் – இரவு
உணவு நேரத்தில் மட்டுமே சேர்க்கவும்.
- ┌ சிற்றாண்டி நேரத்தில் இனிப்பு உணவு –
வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ┌ நாளொன்றிற்கு மூன்றுதடவை
புளோரைட் சேர்ந்த பற்பசை கொண்டு
பல்விளக்கவும்.
- ┌ பல் பிரிவை அடிக்கடி புதிதாக
மாற்றவும். ஆகக்கூடியது மூன்று
மாதங்கள் வரை பாவிக்கலாம்.
- ┌ ஆறு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு
பெற்றோரின் உதவி தேவை.
- ┌ சமைக்கும் போது புளோரைட் சேர்ந்த
பச்சை சமையல் உப்பைப் பாவிக்கவும்.
- ┌ ஆறு வயதிற்கு மேற்பட்ட
பிள்ளைகளும், பெரியவர்களும்
கிழமைக்கு ஒருதடவை புளோரைட்
ஜெலியினால் பற்களை விளக்கலாம்.
(புளோரைட் ஜெலி மருந்துக்கடை –
களில் வாங்கலாம்.)
- ┌ வருடத்திற்கு ஒருமுறை பல்வைத்திய –
ரிடம் பற்களைச் சோதிக்க வேண்டும்.

அவசியமானவை



zahnfreundlich – wissenschaftlich getestet

அதிகளவு சீனிசேர்ந்த உணவுகளாலும், மறைமுகமாக சீனிசேறிந்த உணவுகளான ஜஸ்ரீ (Eis Tea), Müesliriegel, Ketchup (கெச்சப்) போன்றவற்றாலும் பற்சொத்தை (பல்லில் ஒட்டை) வரலாம்.

கிற்றுாறன்டி நேரங்களில் பழங்கள், பாண், மரக்கறி, கடலைவகை, Reisewaffeln, தயீர், பால், இனிப்பற்ற தேனீர் போன்ற – வற்றை ஏன் பாவிக்க கூடாது?

உங்களது பிள்ளைகளுக்கு சன்மானமாக இனிப்புவகைகளைக் கொடுக்காதீர்கள்.

„சீனிஅற்றது“, „சீனிதவிர்ந்தது“ என்ற பதம் குறிப்பது அதில் கட்டிச்சீனி சேர்க்கப்படவில்லை என்பதே. ஆனால் அதில் வேறுவிதமான சீனிச்சத்துக்கள் (உ+மாக. பழச்சீனி, திராட்சைச்சீனி) இருக்கலாம். இத்தயை உணவுவகை – களைக் கூட அளவுக்கதிகமாகப் பாவித்தாலும் பற்சொத்தை வரலாம்.

„பற்களின்நண்பன்“(Zahnfreundlich) என்ற பதம் எழுதப்பட்டு குறியீடு போடப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள் பற்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.

பாற்பற்கள் முக்கியமானவை. அவை உணவு உண்ணவும், பேசவும் உதவி – செய்கின்றன. பாற்பற்கள் முன்கூட்டியே – விழுந்தால், அடுத்த பற்கள் ஒழுங்கின்றி அமையலாம். அதனால் பாற்பற்கள் வந்தவுடனேயே பற்பராமரிப்பையும் தொடங்கவேண்டும். அதனால் உங்கள் பிள்ளைகளின் பற்சொத்தை, பல்வலிகளைத் தவிர்க்கலாம்.

மேலுள்ள அறிவுறுத்தல்களைக் கவனத்தில் கொண்டால் உங்கள் பிள்ளைகளின் வலி, பயம், பணம், நேரம் ஆகியவற்றை மிச்சப்படுத்தலாம். அவர்களின் மின்னல் அடிக்கும் சிரிப்பை தம் வாழ்வு முழுவதும் வைத்துக் கொள்ள மேல் உள்ளவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

Tamil
04

அறிவுறுத்தல்கள்

gesunde Zähne
deutsch/2004