



உங்களது புதிய பொய்ப்பல்லைப் பராமரித்தல்

உங்கள் புதிய பல்செற்றிலிருந்து பூரண பயனைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவும் சில ஆலோசனைகளை நாம் ஒன்றாக வைத்துள்ளோம். ஞாபகமிருக்கட்டும், நீங்கள் அவைக்குப் பழக்கப்பட காலமாகலாம்; எனவே பொறுமையாக இருங்கள்.

உங்கள் பொய்ப்பல்லைப் பொருத்துவதும், அகற்றுவதும் எவ்வாறு உங்கள் பொய்ப்பல்லை உள்ளே போடுவது, வெளியில் எடுப்பது என்பதை உங்கள் பல் வைத்தியர் அல்லது செயற்கை உறுப்புப் பொருத்துபவர் காட்டித்தருவார். அவர்களிடம் தாராளமாகக் கேள்விகளைக் கேட்கலாம். மருந்தகத்தை விட்டுச் செல்ல முன்னர் உங்களால் சௌகரியமாக அவற்றைப் உள்ளே பொருத்துவதையும், வெளியில் கழற்றுவதையும் உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

ஞாபகமிருக்கட்டும், செயற்கைப் பல்வரிசையை பொருத்தவும், அகற்றவும் பலத்தைப் ஒருபோதும் பிரயோகிக்க வேண்டாம்.

உங்கள் புதிய செயற்கைப் பல்தொகுதியின் செயற்பாடு நீங்கள் முன்னரும் செயற்கைப் பல்தொகுதியைப் போட்டிருந்தாலும், உங்களது புதிய பல்தொகுதி விசித்திரமாக இருப்பதாக உணரக்கூடும். இது சாதாரணம் அத்துடன் உங்களது வாய் பழக்கப்படக் காலமாகும்.

கட்டிய புதிய பல்லுடன் முதல்முறை நீங்கள் சாப்பிடும்போது, மென்மையான உணவுடன் ஆரம்பியுங்கள் (உதாரணம்: மென்மையான அவித்த மரக்கறிகள்).

கொஞ்சமாகக் கடித்து, மெதுவாகச் சப்பவும். செயற்கைப் பல்லைக் காட்டிலும், இயற்கைப்பற்கள் உங்களுக்கு இருந்தால், அவற்றால் கடிக்க முயற்சிக்கவும்.

சாத்தியபடுமானால், இருபக்கங்களாலும் ஒரே நேரத்தில் சப்புங்கள்.

உங்கள் செயற்கைப் பல் தொகுதியைப் பராமரித்தல் உங்களுடைய செயற்கைப் பல்தொகுதி உடைந்தால் அல்லது சேதமுற்றால், அதைப் போட்டுக்கொள்வதை உடனடியாக நிறுத்தவும். அதைத் திருத்த, வளைக்க அல்லது மாற்றியமைக்க முயற்சிக்காதீர், அதைச் சரிசெய்வதற்காக ஒரு முன்பதிவை மேற்கொள்ள உங்கள் பல்வைத்திய நிலையத்தை அழையுங்கள்.

உங்களுடைய கட்டிய பல் தொகுதியில் காவி (பற்காறை, அல்லது படை) படிந்துகாணப்பட்டால், வெள்ளை விளாகிரியிலும் தண்ணீரிலும் அதனை ஊறப்போடுங்கள் (1 பகுதி) தண்ணீர் (4) பகுதிகள். இன்னமும் அந்தக் காவியை அகற்ற முடியவில்லையானால், உங்கள் பல் மருந்தகத்தை அழைத்து உங்கள் பல் தொகுதியை மீண்டும் நேர்த்தியாக்குவதற்கு ஒரு முன்பதிவை மேற்கொள்ளவும்.

பல்தொகுதியைப் போட்டுக்கொள்வதால் வாய் புண்ணாதல்

புதிய செயற்கைப்பல் தொகுதியால் உங்கள் வாயில் சாதுவான எரிச்சல் ஏற்படலாம். இப்படி ஏற்படின், உங்கள் கட்டிய பல் தொகுதியை சரிசெய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்வதற்காக மருந்தகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

காயம் கடுமையாகவிருந்தால் நாளின் ஒரு பகுதியளவாவது கழட்டிவிடுவது உதவியாகவிருக்கக் கூடும். எவ்வாறாயினும், உங்கள் முன்பதிவுக்கு சமூகமளிப்பதற்கு முன்னர் ஒரு சில மணித்தியாலங்களாவது தயவுசெய்து பல்தொகுதியைப் போட்டுக்கொண்டிருக்கவும். எங்கே சரிசெய்யவேண்டுமென்பதனை அறிந்து சரிசெய்ய எங்களால் முடியும்.

உங்கள் பல்தொகுதியைச் சரிசெய்யவோ அல்லது திருத்த முயற்சிக்கவோ வேண்டாம்.

உங்கள் பல்தொகுதியைப் இரவோடிவாகப் பராமரித்தல் ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் பற்கொகுதியைக் கட்டாயமாகக் கழட்டவேண்டும். உங்கள் வாய் ஆறுதலடைவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை இது வழங்குவதுடன் நீங்கள் தூக்கத்தில் பற்களை அரைப்பதனை நிறுத்த உதவும்.

ஒவ்வொரு இரவும் மெல்லிய பற்காரிகைகொண்டு செயற்கைப் பல்தொகுதியை துப்புரவு செய்து, காற்றில் காய விடவும். இது பக்தீரியாக்கள் பெருகுவதைத் தடுக்க உதவும்.

சுகாதாரமும் துப்புரவும்

உங்களுடைய இயற்கைப்பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஒவ்வொரு உணவின் பின்னரும் உங்கள் வாயைக் சுத்தம் செய்யவேண்டும். உங்களது பல்வைத்தியர் அல்லது செயற்கை உறுப்புப் பொருத்துபவர் பற்காரிகையையும், பல்லிடுக்கு நூலையும் எவ்வாறு பாவிப்பதுவெனக் காண்பிப்பார்.

ஒவ்வொருவேளை உணவின் பின்னரும், உணவு மற்றும் காவி படிவதைத் தடுப்பதற்காக உங்கள் பற்கொகுதியைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

பற்கொகுதியைக் கையில் பிடித்தவண்ணம் அதன் உட்புறம், வெளிப்புறம் இரண்டையும் ஒரு மென்மையான பற்காரிகை, சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

பாவிக்க வேண்டாம்

சுடு நீர்

சோடா,

சுத்திகரிப்புப் பொருள், எரி நீர், உராய்த்தல்

சலவைச்

சமயலறை

கிருமிகொல்லிகள் (அறிவுறுத்தப்பட்டாலன்றி)



மேலதிக தகவல்களுக்கு அழையுங்கள் (03) 9341 1000 அல்லது



உங்களுக்குக் கிட்டிய சமூக மருந்தகத்தைக் கண்டறிவதற்கு போய்ப்பாருங்கள் www.dhsv.org.au



dental health
services victoria
oral health for better health