



தகவல்கள் மற்றும் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

தன்னுடைய பற்களை எப்படி ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது என்பதை உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கற்பிப்பது அவசியமாகும். சில உதவிக் குறிப்புகள் இதோ!

உங்களுடைய பிள்ளையின் பற்களைச் சுத்தமாகப் பேணல்.

- உங்களுடைய பிள்ளை மூன்று வயதுள்ளவர் அல்லது அதிலும் இளமையானவர் ஆயின் அவருடைய பற்களை நீங்களே துலக்குங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளையின் வயது மூன்றுக்கும் ஆறுக்கும் இடைப்பட்டதாக இருக்கும்போது, தன்னுடைய பற்களை உங்களுடைய பிள்ளை தினமும் இருமுறை துலக்குவதற்கு உதவிசெய்யுங்கள்.
- மூன்று முதல் ஆறு வரையான வயதுள்ள உங்களுடைய பிள்ளைக்குப் பட்டாணிக் கடலை அளவிலான புளோரைட் பற்பசையைப் பயன்படுத்துங்கள். பல் மிளிரியைப் பலப்படுத்துவதற்கு புளோரைட் உதவும். பற்பசையை உங்களுடைய பிள்ளை விழுங்காமலிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளையின் பற்கள் ஒன்றை ஒன்று தொடும்போது தினமும் குறைந்தது ஒரு முறை அவற்றின் இடையே floss (பல்லிடுக்கு நூல்) பண்ணுங்கள். பற்களிடையே பல் சூத்தைகள் (cavities) ஆரம்பிக்கும்.

- பல் சூத்தைகளை உருவாக்கும் பற்றீரியாக்கள் உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கடத்தப்படக்கூடும். உங்களுடைய வாய்க்குள் இருந்த எதையும் உங்களுடைய பிள்ளையின் வாய்க்குள் போடக்கூடாது.

வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது உங்களுடைய பிள்ளையைப் பல்மருத்துவர் ஒருவரிடம் கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

- உங்களுடைய பிள்ளைக்கு 12 மாதங்கள் ஆகும்போது அல்லது அவரின் முதல் பல் வந்த ஆறு மாதங்களுக்குள் பல்மருத்துவர் ஒருவரிடம் அவரைக் கூட்டிச் செல்லுங்கள். நேரத்துடன் கண்டுபிடிக்கப்படும் பல் சூத்தைகள் மிகவும் சுலபமாகவும் செலவு அதிகமாக இல்லாமலும் திருத்தப்படலாம், அத்துடன் பல்மருத்துவர் மட்டுமே சிக்கலான பல்மருத்துவ பரிசோதனைகளைச் செய்யலாம், பல்சிதைவு மற்றும் வேறு பல் நோய்களுக்குரிய நோய்கண்டறியலாம், அத்துடன் சிகிச்சைத் தெரிவுகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்.
- சாத்தியமாயின், பல்மருத்துவரிடம் உங்களுடைய நியமனத்துக்கு வரும்போது உங்களுடைய பிள்ளையையும் கூட்டிவாருங்கள். தன்னுடைய நியமனத்துக்குச் செல்லும்போது உங்களுடைய பிள்ளை கொஞ்சம் பதற்றமின்றி இருக்க இது உதவிசெய்யலாம்.

பிள்ளைகளின் பற்களை ஆரோக்கியமாகப் பேணல்

பின்வருவனபற்றி உங்களுடைய பல்மருத்துவர் அல்லது வாய் நலச் சுகாதார நிபுணருடன் கதையுங்கள்:

- உங்களுடைய பிள்ளையின் பற்களைத் துலக்குவதற்குச் சிறந்த வழி,
- பற்பசையின் பயன்
- உங்களுடைய பிள்ளையின் பற்களை floss பண்ணுவதற்குச் சிறந்த வழி, மற்றும்
- உங்களுடைய பிராந்தியத்தில் கட்டுபடியாகக்கூடிய பல் மருத்துவப் பராமரிப்பை எப்படிப் பெறலாம்.

உங்களுடைய பிள்ளையின் பற்களைச் சரிபாருங்கள்.

- பற்களில் மங்கலான வெள்ளைப் புள்ளிகள் அல்லது கோடுகள் இருக்கிறதா எனப் பாருங்கள். முரசுக்கு அடுத்தால் போலுள்ள பற்களின் அடிப்பகுதியில் அவை இருக்கக்கூடும். கருமையான பற்களும் பல்சிதைவுக்கான ஒரு அடையாளமாகும். இந்த அறிகுறிகளைப் பார்த்தால் உடனடியாக பல்மருத்துவர் ஒருவருடன் நியமனம் ஒன்றை ஒழுங்குசெய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியமான பானங்களை வழங்குங்கள்.

- உணவுக்கும் சிற்றுண்டிகளுக்கும் இடையில் தண்ணீர் மட்டும் வழங்குங்கள்.
- பால் அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட பால் மாற்றீடுகள் உணவுடனும் சிற்றுண்டிகளுடனும் வழங்கப்படலாம். திறந்த குவளையில் (சூப்பும் குவளையில் அல்ல) சிறிய அளவில் (125 மில் அல்லது 4 அவு.) வழங்குங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 500 மில் அல்லது 16 அவு பால் அல்லது பாலுக்கான பிரதியீடு மட்டுமே தேவை.
- பழ ரசங்களைத் தவிருங்கள் அல்லது மட்டுப்படுத்துங்கள் (நான்கு முதல் ஆறு வயதினர் ஒருவருக்கு தினமும் 125-175 மில் அல்லது 4-6 அவு.). பழ ரசம் கொடுப்பதாயின், திறந்த குவளை ஒன்றில் சிற்றுண்டியை அல்லது உணவைச் சாப்பிடும் போது மட்டும் கொடுங்கள்.
- Fruit punch, pop மற்றும் sports drinkகளைத் தவிர்ப்பதற்கு முயற்சியுங்கள். அவை பற்களின் மிளிரியைத் தேயச் செய்யலாம்.

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள்.

- இரண்டு அல்லது நான்கு உணவு குழுக்களை உள்ளடக்கும் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கொடுங்கள். சீஸ், அப்பிள், கரட் துண்டுகள், முழுத் தானியப் பாண் அல்லது bean dipஐ சில உதாரணங்கள் உள்ளடக்குகின்றன.
- அதிகளவு இனிப்பான அல்லது ஒட்டும்தன்மையுள்ள சிற்றுண்டிகளை உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கொடுப்பதைத் தவிருங்கள். அவை பற்களின் மிளிரியைத் தேயச் செய்யலாம்.
- சிற்றுண்டிகளுக்கும் உணவுக்கும் இடையில் இரண்டரை மணி முதல் மூன்று மணி நேர இடைவெளி வைத்திருங்கள்.
- நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து சிற்றுண்டி சாப்பிடுவதைத் தவிருங்கள்.
- ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்வதற்கு கனடா உணவு வழிகாட்டி உதவிசெய்யலாம்.

அனுமதியுடன் Best Start Resource Centre ஐத் தழுவப்பட்டுள்ளது

பன்மொழி பேசும் பெற்றோருக்கான மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள் cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada