HOW TO PROTECT your mouth

DID YOU KNOW FEELING YOUR BEST STARTS WITH A HEALTHY SMILE, EVERY DAY, AT EVERY AGE?

Prevention and good habits help keep you healthy throughout life.

BRUSH YOUR TEETH TWICE A DAY

- Use a **fluoride toothpaste**.
- Brush all the sides and surfaces of the teeth for **2 minutes**.
- After brushing **rinse thoroughly**.
- Clean **between the teeth** at least once a day (e.g., floss, interdental brushes).

2 MINS

STAY AWAY FROM SUGARY FOODS AND DRINKS

Limit sugar intake to no more than:

ADULTS	CHILDREN
6 teaspoons per day.	**3** teaspoons per day.
Avoid sugary snacks in-between meals.	**Avoid** sugary drinks. **Favour** water.

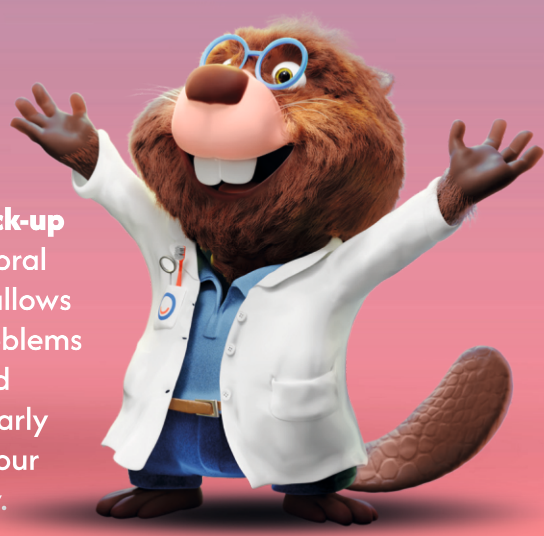
Enjoy a healthy, **balanced diet**.

ENJOY A HEALTHY LIFESTYLE

- **Avoid tobacco** and harmful use of alcohol.
- **Wear a mouthguard** for contact sports and on bicycles.

VISIT YOUR DENTIST REGULARLY

A regular check-up helps prevent oral diseases and allows any dental problems to be identified and treated early to help keep your mouth healthy.



SRI RAMACHANDRA
DENTAL COLLEGE AND HOSPITAL

Colgate

DEPARTMENT OF PERIODONTOLOGY & IMPLANTOLOGY

வாய்வழி சுகாதார வழிமுறைகள்

1. தினமும் இரண்டு முறை – காலை மற்றும் இரவு – மென்மையான (Soft) தூரிகையால் 2–3 நிமிடங்கள் பற்களைத் துலக்கவும்.
2. பட்டாணி(pea) அளவிற்கு மட்டுமே ஃப்ளூரைடு உள்ள பற்பசையை பயன்படுத்தவும். தூரிகையை பற்கள் மற்றும் ஈறுகளின் சந்திப்பில் 45° கோணத்தில் வைத்து, சிறிய வட்ட வடிவ அசைவுகளில் மெதுவாகத் துலக்கவும். இதனால் பற்கள் மற்றும் பல்-ஈறு இடைவெளியிலும் உள்ள படிவங்கள் நீங்கும்.
3. தூரிகையின் முட்கள் வளைந்து அல்லது சிதைந்து விட்டால் உடனே மாற்றவும். இல்லையெனில், 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை புதிய தூரிகையை பயன்படுத்தவும்.
4. பற்களுக்கிடையிலான இடங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க தினமும் டென்டல் ஃப்ளாஸ் பயன்படுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
5. ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பிறகும் வாயை நன்றாகக் கழுவவும். மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மவுத் வாஷ் அல்லது வணிக ரீதியாக கிடைக்கும் மவுத் ரின்ஸை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்தவும்.
6. நார்ச்சத்து நிறைந்த சமநிலையான உணவை உட்கொள்ளவும். உணவுகளுக்கு இடையில் அடிக்கடி சிற்றுண்டி எடுத்துக்கொள்ளுவதை குறைக்கவும்.
7. பான், குட்கா மற்றும் சிகரெட் புகைப்பதை தவிர்க்கவும். இவை உடல்நலத்திற்கும், ஈறுகளுக்கும் மற்றும் பற்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.
8. ஈறுகளில் இரத்தக்கசிவு, வாய்வாசனை, பற்கள் ஆடுதல் போன்றவை ஈறு நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள். இவை தென்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.
9. ஈறு நோய் பொதுவான உடல்நல பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையது. இது நீரிழிவு (Diabetes Mellitus), இதய நோய், மூட்டு வலி மற்றும் குறைந்த எடை கொண்ட காலத்துக்கு முன் பிறப்பு (Pre-term Low Birth Weight) போன்ற நிலைகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். ஆகவே, ஈறு நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவது உங்கள் பொது உடல்நலத்தை மேம்படுத்த உதவும்.
10. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் பல் மருத்துவரை சந்திக்கவும் நினைவில் கொள்ளுங்கள் – “தடுப்பு சிகிச்சையை விட சிறந்தது

World Oral Health Day
20 March