

Smile Squad இலவசப் பள்ளி பல்
மருத்துவத் திட்டம்



வழக்கமான பல்
பரிசோதனைகளை
மேற்கொள்ளுங்கள்.

'ஸ்மைல் ஸ்குவாட்' என்பது விக்டோரிய
அரசாங்கத்தின் இலவசப் பள்ளி பல்
மருத்துவத் திட்டமாகும். இது அனைத்து
விக்டோரிய அரசின் தொடக்க மற்றும்
இடைநிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கும்
இலவசப் பல் மருத்துவத்தை
வழங்குகிறது.

அனைத்து மாணவர்களும் பள்ளியிலிருந்து
அதிகப் பலன்களைப் பெற வேண்டும் என்று
நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

பற்சிதைவு கற்றலுக்குத் தடையாக அமையலாம்.
இது வலியை ஏற்படுத்தும், உறக்கத்தையும்
கவனத்தையும் பாதிக்கும்.

குழந்தைகளும் இளையோரும் தங்கள் வாயை
ஆரோக்கியமாகவும், பற்சிதைவு ஏற்படாமல்
தடுக்கவும் உதவ 'ஸ்மைல் ஸ்குவாட்' இங்கே
உள்ளது.

பள்ளிப் பருவ புன்னகையை ஆரோக்கியமாக
வைத்திருப்பதற்கான எங்கள் சிறந்த குறிப்புகள்
சில இங்கே. பற்களைப் பராமரிப்பது பற்றிய
கூடுதல் தகவல்களை www.dhsv.org.au/oral-health-advice வலைத்தளத்தில் காணலாம்.

ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும்
பல் ஆரோக்கியம் அவசியம்.

வாழ்நாள் முழுவதும் வழக்கமான முறையான
பல் பரிசோதனைகள் தலையானவை. அவை
எந்தவொரு பிரச்சினையையும் முன்கூட்டியே
கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க உதவுகின்றன.

உங்கள் பள்ளிக்கு 'ஸ்மைல் ஸ்குவாட்' வருகை
தரும்போது அல்லது உங்கள் உள்ளூர் சமூக பல்
மருத்துவமனையில் 'ஸ்மைல் ஸ்குவாட்' சந்திப்பை
முன்பதிவு செய்யும்போது, உங்கள் குழந்தையை
இலவச பல் பராமரிப்புக்காக பதிவு செய்யுங்கள்:

www.dhsv.org.au/clinics

மேலும் அறிய வேண்டுமா?

www.health.vic.gov.au/smile-squad ஐப்
பார்வையிடுங்கள்



 **SMILE
SQUAD**

 **SMILE
SQUAD**

நன்றாகச்
சாப்பிடுங்கள்,
நன்றாகப் பருகுங்கள்,
நன்றாகச் சுத்தம்
செய்யுங்கள்





நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்

வளரும் உடல்களுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்ற ஆரோக்கியமான உணவுமுறையே பற்களுக்குச் சிறந்த தேர்வாகும். ஒவ்வொரு நாளும் பல்வேறு வகையான சத்தான உணவுகளை உண்ணுங்கள், அவற்றுள் உள்ளடக்க வேண்டியவை:

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- அரிசி, ரொட்டி போன்ற தானியங்கள் மற்றும் தானிய வகைகள்
- பால், பாற்கட்டி மற்றும் தயிர் போன்ற பால் பொருட்கள் அல்லது கால்சியம் சேர்க்கப்பட்ட பால் அல்லாத மாற்றுகள்
- முட்டைகள்
- இறைச்சி மற்றும் மீன்.

உணவு உற்பத்தியாளர்கள் குழந்தைகளுக்கு விற்பனை செய்யப்படும் பல சிறுநுடிகளில் சர்க்கரையை மறைக்கிறார்கள். குறைந்த சர்க்கரை கொண்ட பொருட்களைத் தேர்வுசெய்ய பொதிகளை ஒப்பிடுக.



நன்றாகப் பருகுங்கள்

பல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஃப்ளோரைடு கலந்த குழாய் நீர் சிறந்த பானமாகும்.

பள்ளியில் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய தண்ணீர்க் கொள்கலனில் தண்ணீரை நிரப்பவும்.



நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்

தூரிகை கொண்டு பல் துலக்குதல் பல் சிதைவை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்களை நீக்குகிறது. ஃப்ளோரைடு பற்பசை பல்லின் மேற்பரப்பை திருத்தவும் பற்களை வலுவாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு எட்டு வயதுவரை பல் துலக்க உதவி தேவைப்படும்.

எப்படி பல் துலக்குவது

படி 1



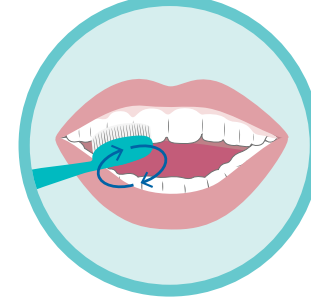
காலையிலும், இரவும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும் பல் துலக்குங்கள்.

படி 2



மென்மையான பல் தூரிகையில் ஒரு பட்டாணி அளவு ஃப்ளோரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தவும்.

படி 3



பற்களையும் ஈறுகளையும் மெதுவாக வட்ட வடிவில் அசைத்துத் துலக்கவும்.

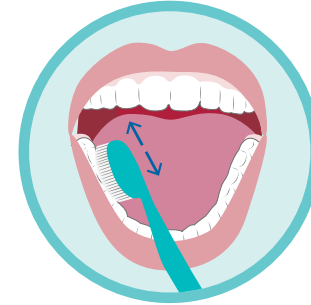
வெளிப்புற மேற்பரப்புகளுடன் தொடங்குங்கள்.

படி 4



உள் மேற்பரப்புகளில் மீண்டும் துலக்கவும்.

படி 5



மெல்லும் பரப்புகளில் முன்னும் பின்னுமாக லேசான அசைவுகளை ஏற்படுத்துங்கள்.

பல் துலக்கிய பிறகு, பற்பசையைத் துப்பவும், ஆனால் தண்ணீர் கொண்டு கழுவ வேண்டாம்.

மேலும் கீழுமாக, இடதும் வலதுமாக, முன்னும் பின்னுமாக அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் துலக்குவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.