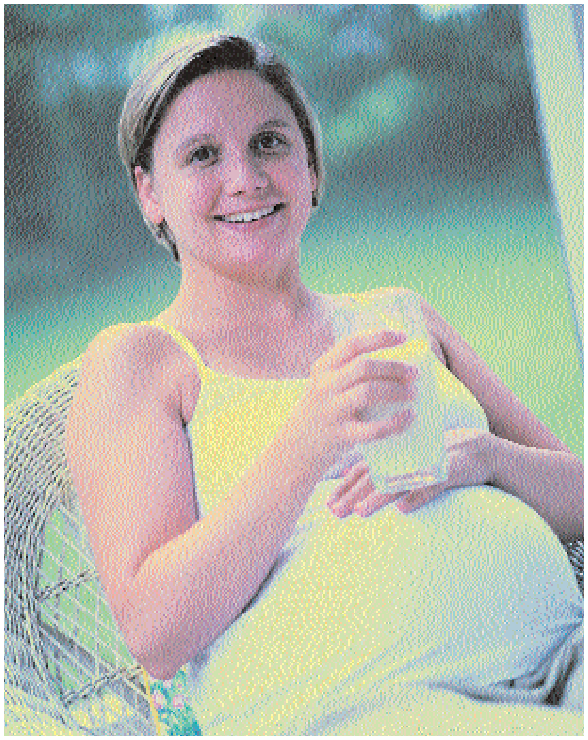
கர்பநிலை வாய் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்குமா?

கர்பநிலையில் வாய் ஆரோக்கியம்

பல்லையும் பல்லீறலையும் கர்பநிலையில் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பல நன்மைகளை அளிக்கும்.

கர்பநிலையில் உங்கள் உடம்பு பல மாறுதல்களை காணும். இதில் சில உங்கள் பல் மற்றும் பல்லீறலை பாதிக்கலாம்.

- ஹார்மோண் மாற்றங்களால் பல்லீறல் வீங்கி பல் தேய்க்கும்பொழுது இரத்தம் கசியலாம்.
- ஆரோக்கிய பற்களும் பல்லீறளும் பருவத்திற்கு முன்திய பிரசவம் அல்லது குறைந்த எடையுள்ள குழந்தை பிரசவம் போன்ற அபாயத்தை தடுக்கும்.
- காலை வாந்தி வயிற்றிலுல்ல அமிலங்களை வாயில் விட்டுவிடலாம். இந்த அமிலங்கள் பற்களின் மேல்புறத்தை பாதித்து பல் அழிவை உயர்த்தும்.



தங்களை தாமே உதவிக்கொள்ளலாம்

உங்கள் வாய் ஆரோக்கியத்தை காப்பது எப்பொழுதுமே ஒரு நல்ல எண்ணம். கர்ப நிலையில் குறிப்பாக சிலவற்றை கடைப்பிடிக்கலாம்.

- வாயை சுத்தமாக வையுங்கள். தினசரி இருமுறை ஃபுலுரைட் பற்பசையினால் பல் தேய்க்கவும்.
- தினமும் பல் மற்றும் பல்லீறலில் தேங்கியவையை நீக்க ஃபளாஸ் செய்யவும்.
- ஆரோக்கியமுள்ள சத்துள்ள உணவையே சாப்பிடுங்கள். இனிப்புகளை தவிர்க்கவும்.
- சாதாரண சுட்ட ரொட்டி அல்லது உப்பில்லாத பிஸ்கெட்டை காலை எழும்பும் முன் சாப்பிட முயலுங்கள். இது காலை வாந்தியை தடுக்கும்.
- எப்படியும் வாந்தியெடுத்தால், வாயை தண்ணீராலோ ஃபுளுரைட் வாய் நீராலோ அலம்பவும்.
- வாய் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி ஏதும் கேள்வி இருந்தால் உங்கள் பல் நோய் மருத்துவர் அல்லது பல் ஆரோக்கியனரை அணுகவும்.

பல் நோய் மருத்துவர்கள் கர்பினிகளுக்கு பிரத்தியேக பராமரிப்பு அளிக்கத்தக்கவர்கள்.

உங்கள் பல் நோய் மருத்துவரும் பல் ஆரோக்கியனறும் உங்கள் கர்ப நிலை பல் ஆரோக்கியத்திர்க்கான பிரத்தியேக பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்.

- பல் நோய் மருத்துவரிடம் தாங்கள் கர்பினி என்று தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ஓழுங்கான பல் சுத்தம் செய்தலும் சரி பார்த்தலும கர்ப காலத்தின் முன்னும் பின்னும், கர்பத்தின்பொழுதும் மிக்க முக்கியம்.
- அவசரத்தில் தேவைப்படாத எக்ஸ்–கிரணத்தை பிரசவத்திர்க்கு பிறகு ஒத்தி வைக்கவும்.
- ஒருபொழுது உங்கள் பல் நோய் மருத்துவர் எக்ஸ்–கிரணம் எடுத்தே ஆக வேண்டும் என்று கருதினால், அவர் அதன் குறைந்தபட்ச வெட்பக்கதிர் வீச்சலில் இருந்து உங்களையும் குழந்தையையும் பாதுகாக்க ஈய மேல் ஆடை உபயோகப்படுத்துவார்.
- மருந்து மாத்திரைகளை கர்ப காலத்தில் தவிர்க்கவும். அவசர பல் சிகிச்சையினால் மருந்து சாப்பிட வேண்டுமென்றால், கண்டிப்பாக அவை பற்றி உங்கள் பல் நோய் மருத்துவரிடமும் மற்றைய சிகிச்சரிடமும் விசாரிக்கவும்.

மேலும் தகவலுக்கு அணுகவும்:
இன்ஃபோ லைன் 1-800-268-1154
ரொரன்ரோவிலிருந்து 416-314-5518
காது கேலாதவர்களுக்கு 1-800-387-5559
இங்டெர்நெட் www.gov.on.ca/health

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Based on materials developed by the City of Ottawa, People Services Department

7610-6134100 TAMIL 40M March 2002
© 2002 Queen's Printer for Ontario

ஆரொக்கிய கவனிப்பு உங்களக்கு அளிக்க

Ontario Early Years