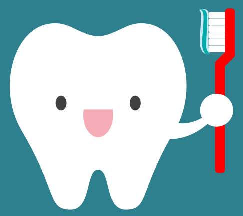
NSW Health

Tamil

உங்கள் பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது எப்படி



1 காலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் பற்களைத் துலக்குங்கள்

ஃப்ளோரைடு பற்பசை மற்றும் சிறிய தலையுடைய மென்மையான இழைகளைக் கொண்ட பற்தூரிகை பயன்படுத்தவும்.

உங்கள் பற்களையும் ஈறுகளையும் துலக்குவது வாயில் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாக்டீரியாக்களின் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

2 அதிகளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணவும்

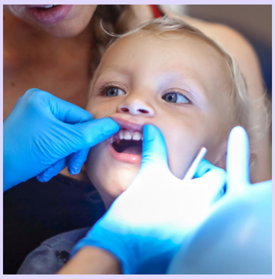
ஆரோக்கியமான உணவுவகைகள்: காய்கறிகள், பருப்புவகைகள், பழங்கள், சீஸ், தயிர், ரொட்டி அல்லது விதைகள்.

3 தண்ணீரை ஒரு பானமாக தெரிவு செய்யவும்

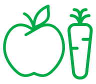
குழாய் நீர் சிறந்தது. உங்கள் பற்களைப் பாதுகாக்க உதவும் ஃப்ளோரைடு அதில் உள்ளது.

4 கிரமமாக பல் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளவும்

பற்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள பல் மருத்துவமனைக்கு செல்லவும், 'உங்களின் பற்களில் அல்லது வாயில்' வலி ஏற்படும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.



காலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் பற்களைத் துலக்குங்கள்



அதிகளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணவும்

தண்ணீரை ஒரு பானமாக தெரிவு செய்யவும்

கிரமமாக பல் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளவும்

health.nsw.gov.au

உங்கள் பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது எப்படி

NSW Health

குழந்தைகளின் பற்கள்

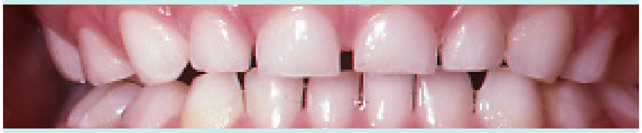
- குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்தது, சுமார் 6 மாதம் வரை அதுவே அவர்களுக்கு தேவைப்படும் உணவு மற்றும் பானமாகும்.
- ஆறாவது மாதம் அளவில் ‘கோப்பையில்’ குடிப்பதை அறிமுகப்படுத்தலாம். தண்ணீர், வெளியேற்றியெடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பிரத்தியேக பால்மா ஆகியவற்றை கோப்பையில் வழங்கலாம்.
- நீங்கள் போத்தல் பயன்டுத்துவதானால், தண்ணீர், வெளியேற்றியெடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் அல்லது பிரத்தியேக பால்மாவிற்கு மட்டும் பயன்படுத்தவும்.
- போத்தலில் குடித்தபடி குழந்தையை தூங்க வைக்க வேண்டாம்.

சிறுவர்களின் பற்கள்

- குழந்தைகளின் பால் பற்கள் முக்கியமானவை.
- எட்டு வயதாகும் வரை உங்கள் பிள்ளைக்கு பல் துலக்க நீங்கள் உதவ வேண்டும்.
- முதலாவது பிறந்த நாளிலிருந்து உங்கள் பிள்ளையை பல் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச்செல்லவும்.
- பணச்செலவு எதுவும் அற்ற பொது பல் மருத்துவமனைகள் உள்ளன.

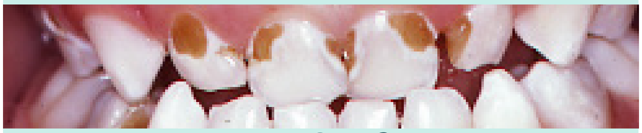
உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்	தொலைபேசி இலக்கம்
Sydney/South Western Sydney	02 9293 3333
Western Sydney	02 8890 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 or 1300 769 221
Hunter New England/ Mid North Coast/Northern NSW	1300 651 625
Northern Sydney	1300 732 503
Central Coast	1300 789 404
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra	1300 369 651
Southern NSW/Murrumbidgee	1800 450 046
Western NSW/Far West	02 6809 8621 or 1300 552 626

பல் மருத்துவமனைக்கு செல்வதற்கு இடைப்பட்ட காலங்களில் கிரமமாக உங்கள் பிள்ளையின் பற்களை பரிசோதிக்கவும்.



ஆரோக்கியமான சிறுவர்களின் பற்கள்.

பல் மருத்துவ சந்திப்புவேளைக்கான முன்பதிவை இப்பொழுதே செய்யவும்.



பல் மருத்துவ சந்திப்புவேளைக்கான முன்பதிவை இப்பொழுதே செய்யவும்.

அவசர பல் மருத்துவ சிகிச்சையை இப்பொழுதே பெற்றுக்கொள்ளவும்.

இலவச பொது பல் மருத்துவமனைகள்

பொது பல் மருத்துவ சேவைகள் வாயிலாக இலவச பல் மருத்துவ பராமரிப்பை யாரெல்லாம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்:

- மெடிக்கேர் மருத்துவ அட்டை உள்ள 18 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் அனைவரும்.
- இந்த இரண்டையும் வைத்திருக்கும் வயதானவர்கள் (1) மெடிக்கேர் மருத்துவ அட்டை (2) சென்டரிலிங் சுகாதார ஆதரவு அட்டை அல்லது ஓய்வூதிய சலுகை அட்டை.

உரைபெயர்பாளர் தேவைப்படின் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவையான TISஐ 13 14 50 இல் அழைக்கவும்.

January 2022 © NSW Ministry of Health. SHPN (COHS) 210221