

பற்ககாதாரத்திற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை உண்போம்

🍓 முன்று பிரதான உணவு வேளைகளின் போதும் தானிய வகைகள், இறைச்சி - மீன் - கருவாடு போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்று, புதிய மரக்கறிகள், பழவகைகள் ஆகியவை அடங்கிய சரிவிகித உணவுகளை உட்கொள்ளப் பழகிக் கொள்வோம்

🍌 இனிப்பு வகைகள் மற்றும் பிஸ்கட், பணிஸ் போன்ற ஓட்டும் தன்மையுள்ள மாச்சத்து மிக்க உணவு வகைகளை முடிந்தளவு குறைத்துக் கொள்வோம்

🍓 இவற்றிற்குப் பதிலாக இயற்கையான புதிய பழவகைகள், மரக்கறிகள், பால் மற்றும் தானியம் போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ள பழகிக் கொள்வோம்.

🍓 செயற்கையான பழச்சாறு மற்றும் மென்பானங்களுக்குப் பதிலாக கொதித்து ஆறிய நீரைப் பருகுவோம்.



செயற்கையான பழச்சாறு, மென்பானம் போன்றவற்றில் அமிலம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதால், இவற்றை அடிக்கடிப் பருகும்போது, பற்களின் மேற்பரப்புக் கரைந்து பற்கூச்சம் ஏற்படுவதுடன், பற்கள் தேய்ந்துவிடும்.

பற்களைச் சரியான முறையில் சுத்தப்படுத்துவோம்

🍓 பற்களைத் தினமும் இருதடவை, காலையிலும், இரவு படுக்கைக்கு செல்லும் முன்பும் துலக்குவோம்

🍌 வயதுக்கு ஏற்ற அளவுள்ள, மென்மையான பற்தூரிகைகளையும், புளோரைட் அடங்கிய பற்பசைகளையும் உபயோகிப்போம்

🍓 சகல பற்களினதும் சகல பக்கங்களிலும் படர்ந்திருக்கும் சுண்ணாம்பு போன்ற பதார்த்தத்தையும், பற்களுக்கு இடையே தேங்கும் உணவு பொருட்களையும் அகற்றும் வகையில் கிரமமான முறையில் பற்களைத் துலக்குவோம்

🍓 பற்தூரிகையின் இழைகள் வளையும் போது உடனடியாக அதைப் பாவனையிலிருந்து அகற்றுவோம்



புளோரைட் அடங்கிய பற்பசை, பற்களை உறுதியாக்குவதுடன் பற்சிதைவைத் தடுக்கிறது. புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையை உபயோகித்துப் பல் துலக்குவதனால், பற்களின் நிறத்தில் மாற்றம் ஏற்படாது (டென்டல் புளோரோசிஸ்). ஆகவே டென்டல் புளோரோசிஸ் உள்ளபோதும் புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையைப் பாவிப்போம்.

பற்ககாதாரத்தைப் பாதிக்கும் தீய பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

🍓 வெற்றிலை உண்பதைத் தவிர்ப்போம்

🍓 பாபுள், பீடா போன்ற பாக்கு அடங்கிய பொட்டலங்கள், இனிப்பு வகைகளை உண்ணும் பழக்கத்தை விட்டு விடுவோம்

🍌 சிகரெட், பீடி, சுருட்டு, சுங்கான் புகைத்தல், மூக்குப்பொடி போன்ற புகையிலை அடங்கிய பதார்த்தங்களைத் தவிர்ப்போம்

🍌 மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்ப்போம்

🍓 பற்களைப் பாவித்து போத்தல் மூடி திறத்தல், கம்பி மற்றும் வயர்களை வளைத்தல், உடைத்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்போம்

🍓 சிறு பிள்ளைகள் பெருவிரல் சூப்புவதையும், சூப்பி உபயோகிப்பதையும் தடுப்போம்



வெற்றிலைச் சுருளில் உள்ள புகையிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு ஆகிய மூன்றிலும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அடங்கியுள்ளன