🎙 3 நிமிட Podcast – குழந்தைகளின் பல் முளைப்பு வரிசை மற்றும் தாமதமான பல் முளைப்பு

♪ [தொடக்க இசை]

வணக்கம்!
குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் பல் முளைப்பு ஒரு முக்கியமான வளர்ச்சிக் கட்டமாகும்.
“என் குழந்தைக்கு பல் எப்போது முளைக்கும்? பல் முளைப்பதில் தாமதம் ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?” என்ற கேள்விகளுக்கான பதிலை இன்று பார்ப்போம்.

முதலில், **பால் பற்களின் முளைப்பு** பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

பொதுவாக, குழந்தையின் முதல் பல் **சுமார் 6 மாத வயதில்** முளைக்கத் தொடங்குகிறது. முதலில் கீழ் முன்பற்கள், அதன்பிறகு மேல் முன்பற்கள் முளைக்கின்றன. தொடர்ந்து பக்கவாட்டு முன்பற்கள், முதல் கடைவாய்ப் பற்கள், கோரைப் பற்கள் மற்றும் இரண்டாவது கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கின்றன.

சுமார் 2½ **முதல் 3 வயதிற்குள் 20 பால் பற்களும்** முளைத்திருக்கும்.

இப்போது **நிரந்தரப் பற்களின் முளைப்பு வரிசையை** பார்ப்போம்.

சுமார் **6 முதல் 7 வயதில்**, முதல் நிரந்தர கடைவாய்ப் பற்களும் மத்திய முன்பற்களும் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன.

7 முதல் 8 வயதில், பக்கவாட்டு முன்பற்கள் முளைக்கின்றன.

9 முதல் 11 வயதில், குறிப்பாக கீழ் கோரைப் பற்களும் முதல் சிறு கடைவாய்ப் பற்களும் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன.

10 முதல் 12 வயதில், இரண்டாவது சிறு கடைவாய்ப் பற்கள் மற்றும் மேல் கோரைப் பற்கள் முளைக்கின்றன.

11 முதல் 13 வயதில், இரண்டாவது நிரந்தர கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கின்றன.

இறுதியாக, **17 முதல் 21 வயதிற்குள் ஞானப் பற்கள்** முளைக்கலாம். ஆனால் அனைவருக்கும் ஞானப் பற்கள் முளைப்பது அவசியமில்லை.

இந்த முளைப்பு காலங்களில் சிறிய வயது வேறுபாடுகள் ஏற்படுவது இயல்பானது.

□ தாமதமான பல் முளைப்பு

ஒரு பல் எதிர்பார்க்கப்படும் காலத்தை விட கணிசமாக தாமதமாக முளைத்தால், அதை **தாமதமான பல் முளைப்பு** என்று கூறலாம்.

இதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். **பரம்பரை காரணிகள், பற்களுக்கு போதிய இடமின்மை, பல் சரியாக உருவாகாத நிலை, கூடுதல் பல் இருப்பது, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் சில பொதுவான உடல்நலக் காரணிகள்** ஆகியவை பல் முளைப்பை பாதிக்கலாம்.

சில நேரங்களில் பல் ஈறுக்குள் இருந்துகொண்டு வெளியே வராமல் இருக்கலாம். எனவே, ஒரு பல் நீண்ட காலமாக முளைக்காமல் இருந்தால், அதை சாதாரணம் என்று விட்டுவிடாமல் **பல் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை** செய்வது நல்லது.

பல் மருத்துவர் குழந்தையின் வயது, பல் முளைப்பு வரிசை மற்றும் வாயின் நிலையை பரிசோதிப்பார். தேவையானபோது **பல் எக்ஸ்ரே** மூலம் பல் வளர்ச்சி மற்றும் அதன் இருப்பிடத்தையும் மதிப்பிடலாம்.

👨‍👩‍👧 பெற்றோர்களுக்கான முக்கிய அறிவுரை

குழந்தையின் பல் முளைப்பை தொடர்ந்து கவனியுங்கள்.

தினமும் இரண்டு முறை பல் துலக்கச் செய்யுங்கள்.
சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவுகள் மற்றும் பானங்களை குறைக்கவும்.
சமச்சீர் உணவை வழங்குங்கள்.
மேலும், குழந்தைக்கு சிறு வயதிலிருந்தே **வழக்கமான பல் பரிசோதனையை** மேற்கொள்ளுங்கள்.

பல் முளைப்பு என்பது ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் சற்று வித்தியாசமாக இருக்கலாம். எனவே, வயதில் சிறிய மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக பயப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் **மிகவும் தாமதமான அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான பல் முளைப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது முக்கியம்.**

♪ [முடிவு இசை]

“பல் முளைக்கும் காலத்தை கவனிப்போம்… தாமதத்தை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவோம்… குழந்தையின் ஆரோக்கியமான புன்னகையை வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்போம்!”

நன்றி! வணக்கம்! □✨

🎙 3 நிமிட தமிழ் Podcast – பல் சொத்தை: ஆரம்ப கண்டறிதல், முன்னேற்றம் மற்றும் சிகிச்சை

வணக்கம்!
இன்றைய பதிவில் **பல் சொத்தை, அதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல், அதன் முன்னேற்றம், சிகிச்சை, மேலும் periapical infection மற்றும் cyst** பற்றி சுருக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

பல் சொத்தை என்பது பல்லின் கடினமான திசுக்களில் ஏற்படும் ஒரு நோய். நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சர்க்கரையை வாயில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் பயன்படுத்தி அமிலத்தை உருவாக்குகின்றன. இந்த அமிலம் பல்லின் enamel மற்றும் பின்னர் dentin பகுதியை பாதிக்கிறது.

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதல்

பல் சொத்தை ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும்போது **வலி இல்லாமலேயே** இருக்கலாம். பல்லின் மேற்பரப்பில் வெள்ளை அல்லது பழுப்பு நிற மாற்றம் தோன்றுவது ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

இந்த நிலையில் பல் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்வது மிகவும் முக்கியம். தேவையானபோது **bitewing அல்லது periapical X-ray** போன்ற radiographs மூலம் பல்லின் உள்ளே மறைந்திருக்கும் caries-ஐ கண்டறியலாம்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால், நல்ல oral hygiene, fluoride பயன்பாடு மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம் மூலம் சொத்தை மேலும் அதிகரிப்பதைத் தடுக்க முடியும்.

பல் சொத்தை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது?

சொத்தை தொடர்ந்து முன்னேறும்போது முதலில் **enamel**, பின்னர் **dentin** பாதிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகு அது pulp பகுதியை அடையலாம்.

Pulp பாதிக்கப்பட்டால் குளிர், சூடு அல்லது இனிப்பு உணவுகளுக்கு sensitivity, பின்னர் தன்னிச்சையான toothache போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

Pulp-ல் infection ஏற்பட்டால், அந்த infection பல்லின் வேர் முனைப் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்கும் பரவலாம். இதையே **periapical infection** என்கிறோம்.

Periapical infection மற்றும் cyst

Periapical infection ஏற்பட்டால் பல் வலி, கடிக்கும்போது வலி, ஈறுகளில் வீக்கம் அல்லது சில சமயங்களில் pus drainage போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

இந்த infection நீண்ட காலம் தொடரும்போது, பல்லின் வேர் முனைப் பகுதியில் **periapical lesion** உருவாகலாம். அவற்றில் சில நிலைகளில் **radicular cyst** எனப்படும் cyst உருவாகக்கூடும்.

X-ray பரிசோதனையில் வேர் முனைப் பகுதியில் ஒரு **radiolucent area** காணப்படலாம். ஆனால் X-ray மட்டும் வைத்து அது cyst என்று உறுதியாக கூற முடியாது; clinical findings மற்றும் தேவையானபோது histopathological examination ஆகியவற்றையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

□ சிகிச்சை

ஆரம்ப நிலையில் உள்ள caries-க்கு **fluoride therapy, preventive care மற்றும் minimally invasive treatment** உதவியாக இருக்கும்.

Caries dentin வரை சென்றிருந்தால், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அகற்றி **restoration அல்லது filling** செய்யலாம்.

Pulp பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் **root canal treatment** தேவைப்படலாம். Periapical infection ஏற்பட்டால், infection-ன் காரணமான பல்லை சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்வது முக்கியம்.

Cyst அல்லது பெரிய periapical lesion இருந்தால், அதன் அளவு மற்றும் clinical நிலையைப் பொறுத்து root canal treatment, surgical management அல்லது பிற சிகிச்சைகள் தேவைப்படலாம்.

முக்கியமாக, "வலி வந்த பிறகுதான் பல் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்" என்பது தவறான எண்ணம். ஆரம்பத்திலேயே பரிசோதனை செய்தால், சிறிய பிரச்சினையை பெரிய infection ஆக மாறுவதற்கு முன்பே கட்டுப்படுத்த முடியும்.

ஆகவே, தினமும் இரண்டு முறை பல் துலக்குதல், fluoride toothpaste பயன்படுத்துதல், சர்க்கரை உணவுகளை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் முறையான dental check-up ஆகியவற்றை கடைப்பிடிப்போம்.

ஆரோக்கியமான பற்கள் — ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை! நன்றி!

Professor & Head
Dept of Dentistry

Dr. P. SANJAY, M.D.S., DNB, MOMSRCPS (Glasgow)
Reg. No.
PROFESSOR & HEAD
DEPARTMENT OF DENTISTRY
Sri Manakula Vinayagar Medical College and Hospital
Puducherry – 605 107.