

பல் சுகாதார பாடத்திட்டம்



எல்லோரும் தயவுசெய்து உங்கள் பற்களை சுட்டிக்காட்டுங்கள்.



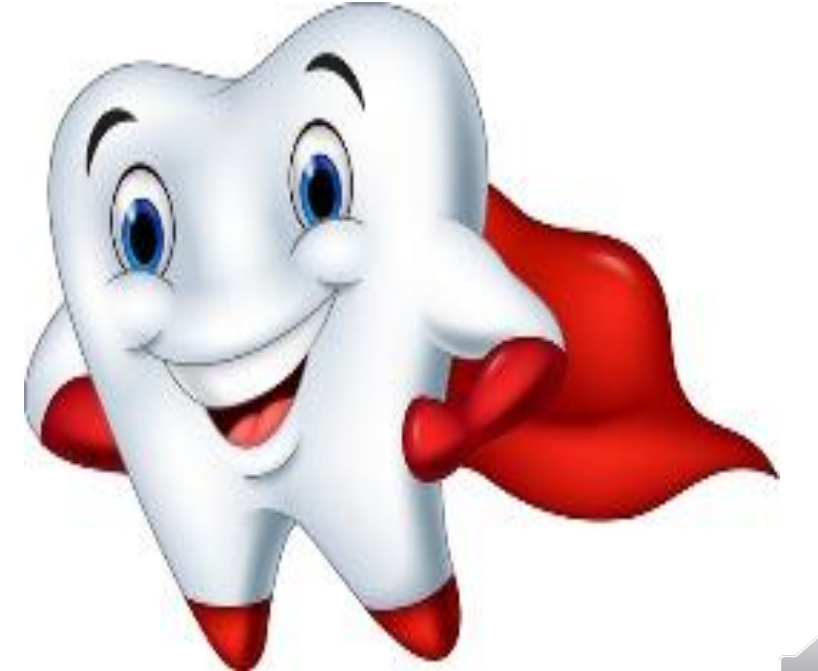
# நாம் எதற்காக பற்களைப் பயன்படுத்துகிறோம்?

- மெல்லுவதற்கும்
- பேசுவதற்கும்



# நம் பற்கள் செல்லப் பிராணிகளைப் போன்றவை

- அவர்களுக்கு அன்பும் கவனமும் தேவை - தினமும் துலக்கவேண்டும்.
- அவர்களுக்கு உணவு, நீர்-பற்பசை மற்றும் ஃபுளுரைடு தேவை.
- நீங்கள் அவர்களை கஷ்டப்படுத்த கூடாது : சர்க்கரை விருந்துகளை கட்டுப்படுத்தவேண்டும்.



# நம் பற்களை எது கஷ்டப்படுத்துகிறது?

- மிட்டாய்
- குளிர் பானங்கள்
- பழச்சாறு



நல்ல உணவு மற்றும் கெட்ட உணவு



# இவை ஏன் நம் பற்களை கஷ்டப்படுத்துகிறது?

- சர்க்கரை நம் பற்களில் அமரும்போது, சிறிய அரக்கர்கள் வெளியே வந்து சர்க்கரையை சாப்பிட்டு அமிலத்தை வெளியேற்றுகிறார்கள்.
- இந்த அமிலம் நம் பற்களில் துளைகளை உருவாக்குகிறது, மேலும் வலியை தருகிறது.



## நாம் ஏன் பல் துலக்க வேண்டும்?

- பற்களைத் துலக்குவதால் அனைத்து சர்க்கரையையும் அகற்ற முடியும், எனவே அரக்கர்களுக்கு சாப்பிட எதுவும் இல்லை, மற்றும் அவர்களை அகற்ற இதுவே வழி.



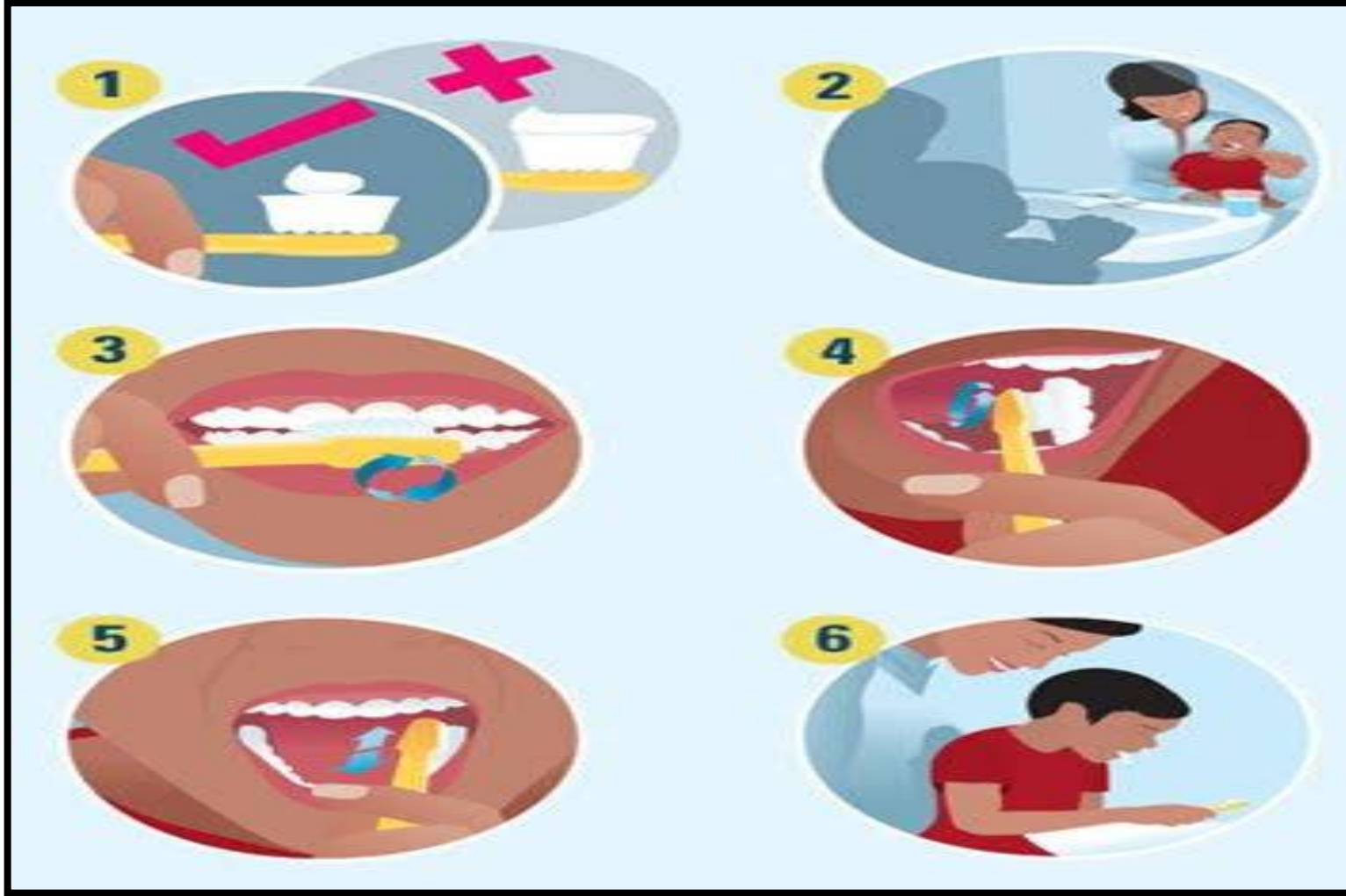


# நாம் எப்போது பல் துலக்க வேண்டும்?

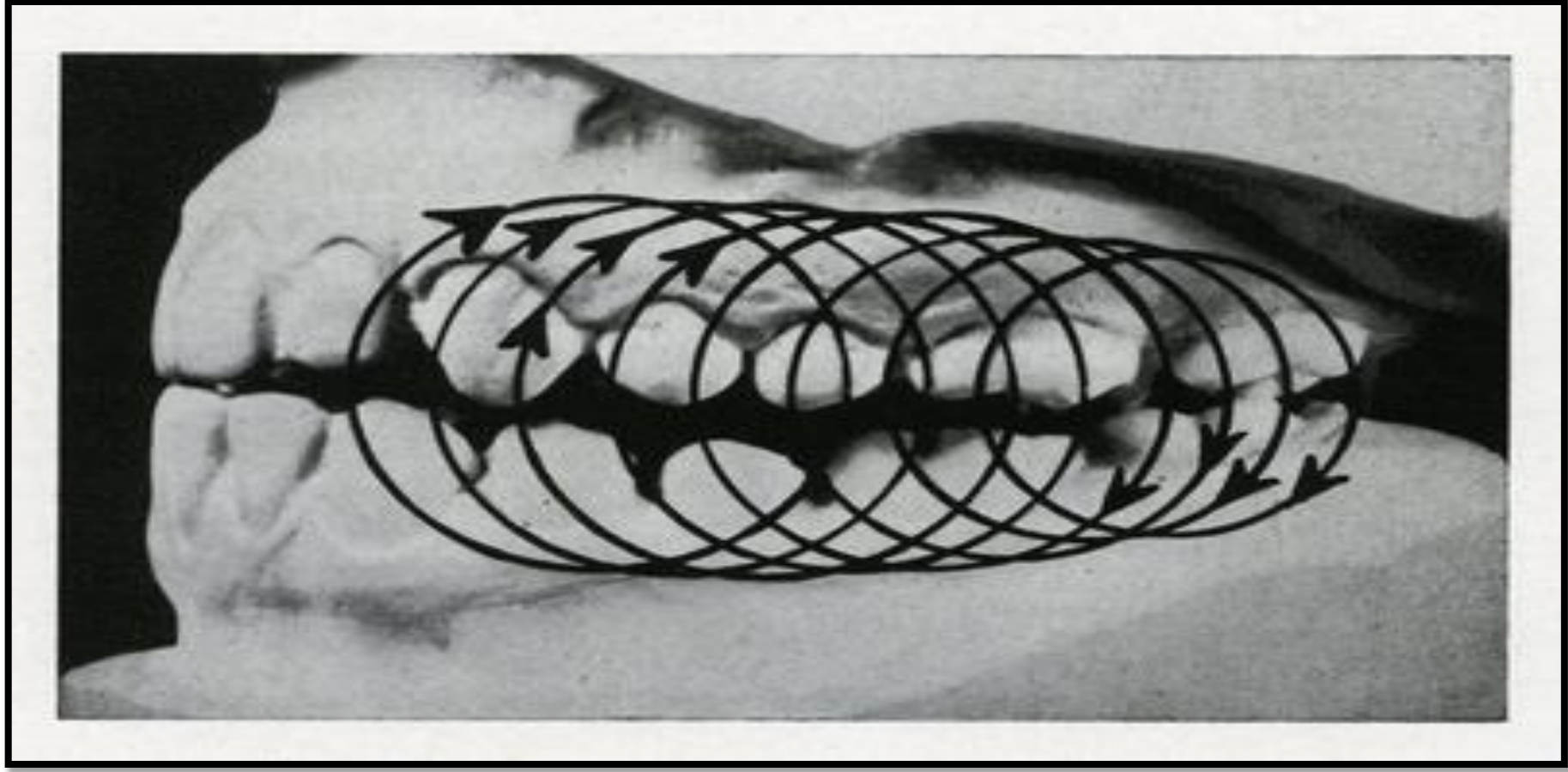
- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, காலை மற்றும் இரவு உணவிற்குப் பிறகு.



# பல் துலக்குதல்



பல் துலக்குதல்



ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பல் துலக்கினால் கையை உயர்த்துங்கள்.  
உங்கள் அருகிலிருப்பவர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை துலக்கினால்,  
அவர்களுக்கு ஐ-பைவ் கொடுங்கள்!



# Sad tooth

Instruction to teacher:

- Give the Sad Tooth English story for children to read!

# வீட்டு கடிதம்

ஆசிரியர்கள் தயவுசெய்து இந்த உள்ளடக்கத்தை கரும்பலகையில் எழுதவேண்டும், குழந்தைகளை தங்கள் நோட்புக்கில் அதை எழுதி கொண்டு பெற்றோரிடமிருந்து கையொப்பமிடச் சொல்லுங்கள்.

**1 வது மற்றும் 2 ஆம் வாரத்தில் இதை எழுதவும் :**

எனது குழந்தை ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும், இரவிலும் ஃபுளுரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தி பல் துலக்குகிறார்கள். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை துலக்குவது வலிமிகுந்த துவாரங்கள் மற்றும் விலையுயர்ந்த பல மருத்துவர வருகைகளைத் தவிர்க்கும் என்பது என் குழந்தைக்குத் தெரியும்.

**வாரம் 4 ஆம் வாரத்தில் இதை எழுதவும் :**

என் குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறை ஃபுளுரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தி பல் துலக்குகிறார்கள். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை துலக்குவது வலிமிகுந்த துவாரங்கள் மற்றும் விலையுயர்ந்த பல மருத்துவர வருகைகளைத் தவிர்க்கும் என்பது என் குழந்தைக்குத் தெரியும்.

# பள்ளியில் பற்களைத் துலக்குதல்



## • நட்சத்திர விளக்கப்படம்

இந்த நட்சத்திர அட்டையில் முதல் மூன்று வாரம் உங்கள் குழந்தைகள் பல் துலக்கினார்களா (இரண்டு வேளை காலை மற்றும் மாலை) என்பதை இந்த அட்டவணையில் குறிப்பிடுக.

பெயர்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி

- குறிப்பு : வாரங்களுக்கு அட்டைவாளை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது அதை தலைமை ஆசிரியரிடமிருந்து பெற்று கொள்ளவும்

# இப்போது ஒருவருக்கொருவர் பற்களைப் பார்ப்போம்

- கருப்பு புள்ளிகளை சரிபார்க்க மாணவர்கள் ஜோடியாக அமரவைத்து ஒருவருக்கொருவர் வாயை பரிசோதிக்கட்டும். மாணவர்கள் அத்தகைய இடங்களைக் கண்டால், அவர்கள் ஆசிரியரிடம் புகாரளிக்கட்டும்.
- ஆசிரியர்கள், மாணவர்களிடம் பல் மருத்துவரிடம் பரிசோதனைக்கு சொல்ல அறிவுரை கூறலாம்.

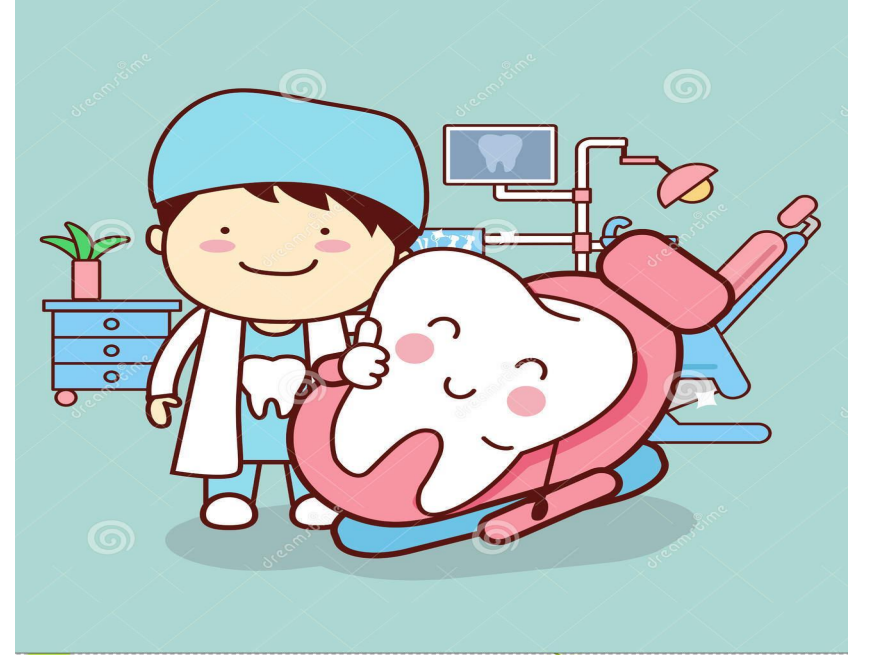


## நீங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டுமா?

- உங்கள் பற்களில் ஏதேனும் கருப்பு புள்ளிகள் இருந்தால், நீங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் வலி இருந்தால், நீங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.

# ஒரு பல் மருத்துவர் என்ன செய்வார் என்று யாருக்குத் தெரியும்?

- உங்கள் பற்களை சரிபார்த்து, உங்கள் வலியை நீக்குவதற்கும் ஏதேனும் துளைகள் உங்கள் பற்களில் காணப்பட்டால் அவற்றை நிரப்பவும்.



## கையேடுகள்

- நல்ல உணவுகளை வட்டமிடுங்கள், கெட்டவற்றைக் அடிக்கவும்.
- வண்ணமயமாக்கல் பக்கம்.

குறிப்பு : இக்கையேடுகள் தலைமை ஆசிரியரிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது அதை பெற்று மாணவர்களிடம் கொடுக்கவும்.

பற்களை வலுப்படுத்தும் உணவுகளை வட்டமிடுக கிருமிகளை  
மகிழ்விக்கும் உணவுகளை அடிக்கவும்.



# வண்ணமயமாக்கல் பக்கம்

