

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## பல் மருத்துவ ஆலோசனை

வாயை நன்றாகப் பராமரித்தல் = பல்  
சம்பந்தப்பட்ட நோய் மற்றும் நாள்பட்ட  
நோய்கள் ஏற்படுவதன் அபாயத்தைக்  
குறைக்கும்

- வருடத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் பல்  
மருத்துவரிடம் தவறாமல் செல்லவும்.
- இனிப்பான தின்பண்டங்கள் அல்லது பானங்களைக்  
குறைத்துக்கொள்ளவும்.



## நன்றாகப் பல் துலக்கும் முறை:

- ஒரு நாளைக்கு 2 முறை பல் துலக்கவும்
- ஃவுளோரைடு பற்பசையைக் கொண்டு குறைந்தது 2  
நிமிடங்களாவது பல் துலக்கவும்
- மென்மையான முட்கள் கொண்ட பல்  
தூரிகையைப் பயன்படுத்தவும் (3 மாதங்களுக்கு  
ஒரு முறை தூரிகையை மாற்றவும்)
- ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்டப் பிறகு வாயைக்  
கொப்பளிக்கவும்
- உங்கள் நாக்கைத் தினமும் துலக்கவும்



## பின்வரும் ஈறு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்கவும்:

- சிவந்த, வீக்கம் அடைந்த அல்லது மென்மையான  
ஈறுகள்
- ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு
- வாய் துர்நாற்றம் அல்லது உங்கள் வாயில் கெட்ட  
சுவை
- உங்கள் ஈறுகளில் தொற்று ஏற்பட்டால் அல்லது  
வாயில் வலி ஏற்பட்டால் உடனடி சிகிச்சைக்காகப்  
பல் மருத்துவரை நாடவும்.

# கீழ்வரும் இடங்களில் அமைந்துள்ள பல் மருந்தகத்திற்குச் செல்ல நீங்கள் முன்பதிவு செய்யலாம்:

**ஹெல்த்செர்வ் பல் மருந்தகம்** (முன்பதிவு மூலம் மட்டும்)

1 லோரோங் 23 கெய்லாங், #01-07, கட்டிடம் 4

சிங்கப்பூர் 388352

பல் மருத்துவ முன்பதிவு மற்றும் விசாரணைகளுக்கு: 3157 4458

*மன அழுத்தம் உள்ளதா? உடல் வலி உள்ளதா? உதவி*

*தேவைப்படுகிறதா?*

*ஹெல்த்செர்வ் அமைப்பை எப்போது வேண்டுமானாலும்*

*அழைக்கவும்: 3129 5000 (24-மணி நேர உதவிச் சேவை எண்)*

<https://help.healthserve.org.sg/>

## செயின்ட் ஆண்ட்ரூஸ் குடிபெயர்ந்த ஊழியர் மருத்துவ நிலையம்

27 பெஞ்ஜூரு வாக், #01-24

பெஞ்ஜூரு பொழுதுபோக்கு நிலையம்

சிங்கப்பூர் 608538

பல் மருத்துவத் தொடர்பிலான விசாரணைகளுக்கு: +65 8798 0051  
(வாட்ஸ்அப் மூலம் மட்டும்)

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG

HERE FOR YOUR HEALTH

ஆதாரங்கள்:

1. "நல்ல பல் சுகாதாரம், நாள்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட குறைவான அபாயம்".  
ஹெல்த்எக்ஸ்சேஞ்சு, சிங்ஹெல்த். 2021

2. "வாய் சுகாதாரம்: சுத்தமான பற்களுக்கான குறிப்புகள்", HealthXchange, SingHealth. 2021

