



பல்லைப் பிடுங்கிய பின்னர் உங்கள் வாயைப் பராமரித்தல்

பல்லைப் பிடுங்குவது போன்ற ஒரு பாரிய சிகிச்சைக்குப் பின்னர் உங்கள் வாயைப் பற்றி நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்கள் வாய் குணமடைய உதவும் இந்த அறிவுறுத்தல்களை கடைப்பிடியுங்கள்.

பல் பிடுங்குதல் என்றால் என்ன?

ஒரு பல் வைத்தியர் உங்கள் பற்களில் ஒன்றையோ அல்லது அதிகமானவற்றையோ கழட்டுதல் பல் பிடுங்குதல் ஆகும். பல்லை அகற்றுவதற்கு முன்னர் அந்த இடத்தை விறைக்க வைப்பதற்காக உணர்வகற்றும் மருந்து தரப்படும்.

பல்லைக் கழட்டிய பின்னர் எனக்கு என்ன நடக்கும்?

உணர்வகற்றி செயலிழக்க உங்களுக்குக் கொஞ்சம் அசௌகரியம் ஏற்படலாம். உங்கள் வாயில் சாதுவாக இரத்தம் வெளியேறுவதால், உங்கள் உமிழ்நீர் அடுத்த ஒருசில நாட்களுக்கு இளம்சிவப்பாக இருக்கும். வெளியில் துப்பாதீர்கள், இது அதிக இரத்தப்போக்கை உருவாக்கலாம்.

உணர்வகற்றி மருந்து உங்களுக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் போதிய ஓய்வு எடுப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உடல் சுகமடைய ஆரம்பிக்கையில், உங்கள் முரசும், கன்னமும் வீங்குவதனை உணர்வீர்கள் அத்துடன் நீங்கள் சாதுவான வலியையும் அனுபவிக்கக்கூடும். கிட்டத்தட்ட நான்கு நாட்களுக்குப் பின்னர் நீங்கள் சுகமடையத் தொடங்குவீர்கள்.

எனது வாயால் குருதி வரத்தொடங்கினால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சிகிச்சையின்போது உங்களது வாயினுள் ஒரு பஞ்சத்துணிப்பொதி வைக்கப்பட்டிருக்கும். பல்வைத்தியர் குறிப்பிட்ட நேரம் வரைக்கும் அவர் ஆலோசனைப்படி அந்தப் பஞ்சப்பொதித் துணியைக் கடித்துக்கொண்டிருக்கவும். பின்னரும் இரத்தம் வடியக்கூடுமாதலால் அவர்கள் மேலதிக சில பஞ்சத்துணிப் பொதிகளையும் தருவார்கள்.

நீங்கள் வைத்தியசாலையை விட்டுச் சென்றபின்னர் பற்குழியிலிருந்து இரத்தம் வந்தால், பஞ்சத்துணியை பந்துபோல் உருட்டி பல் இருந்த இடைவெளியில் வைக்கவும். கிட்டத்தட்ட 30 நிமிடங்கள் அதனைக் கடித்துக்கொண்டிருக்கவும்.

ஞாபகமிருக்கட்டும்:

- ▶ சூப்பவோ, துப்பவோ, வாயைக்கழுவுவோ அல்லது ஆகக் குறைந்தது 12 மணித்தியாலங்களுக்கு உங்கள் விரல்களை வாயுக்குள் வைக்கவேண்டாம்
- ▶ சூடான பானங்கள், கடின உணவுகளை 24 மணித்தியாலங்களுக்குத் தவிர்க்கவும்
- ▶ மதுவையும், புகைப்பிடித்தலையும் தவிர்க்கவும்
- ▶ ஆகக் குறைந்தது 24 மணித்தியாலங்களுக்கு பல்ம் பொருந்திய செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும் 24 மணித்தியாலங்கள்
- ▶ சாதாரணமாக உங்களது வைத்தியர் எழுதிக்கொடுத்தாலன்றி ஆஸ்பிரின் எடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

நான் மிகுந்த வேதனையில் இருக்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ▶ உங்களுக்கு அதிக வேதனை இருந்தால், ஆஸ்பிரினைக் கொண்டிராத சில வலிபோக்கும் மருந்தை எடுக்கவும்.
- ▶ யோகட் போன்ற குளிர்மையான உணவு, ஐஸ்கிரீம் போன்றன கொஞ்சம் சுகத்தையும் தரலாம்.

எனது சிகிச்சைக்குப் பின்னர் எவ்வாறு எனது வாயை நான் பராமரிக்கமுடியும்?

- ▶ பல் பிடுங்கியபிறகு முதல் ஒருசிலநாட்களுக்கு, பாஸ்ரா, கூழாக்கிய உருளைக்கிழங்கு, முட்டையும் பாலும் அல்லது வடிசாறு போன்ற சப்புவதற்கு இலேசான உணவுகளை அருந்தவும்.
- ▶ உங்கள் வாயின் புண்ணான பகுதியைத் தவிர்ப்பதற்காக, வாயின் மறுபக்கத்தால் சாப்பிடவும்.
- ▶ சிகிச்சைமுடிந்து 24 மணித்தியாலத்திற்குப் பின்னரும், கிட்டத்தட்ட ஒரு வாரத்திற்கு சாப்பாட்டின் பின்னரும், உப்புநீரில் சாதுவாக வாயைக் கழுவவும்.

