

## பல் எடுத்த பிறகு பின்பற்ற வேண்டியவைகள்

1. பல் எடுத்த பிறகு எச்சிலை வெளியே துப்பாமல் உள்ளுக்குள் விழுங்க வேண்டும்.
2. பல் எடுத்த இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பஞ்சை நன்கு அழுத்தி கடித்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு 1 மணி நேரம் கழித்து வெளியே எடுத்துவிடவும்.
3. பல் எடுத்த இடத்தில் விரல்களாலும் நாக்காலும் தடவக்கூடாது.
4. பல் எடுத்த இடத்திலோ, கன்னத்திலோ சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்க கூடாது.
5. பல் எடுத்த அன்றுமுழுநாள் முழுவதும் வாய் கொப்பளிக்க கூடாது.
6. கடினமான மற்றும் சூடான உணவு பொருட்களை சாப்பிடக்கூடாது.
7. பல் எடுத்த அன்று தீரவ உணவுகளையோ, அல்லது மிறுதுவான உணவுப்பொருளையோ மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.
8. பல் எடுத்தபிறகு கன்னத்தில் கைவைத்து மூடுவதோ, துணியைவைத்து மூடுவதோ, பல் எடுத்த பக்கம் சாய்ந்து படுப்பதோ கூடாது.
9. மருத்துவரின் பரிந்துரை படி மட்டுமே மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
10. நோயாளிகள் தங்கள் உடலில் ரத்த கொதிப்பு, சர்க்கரைவியாதி மற்றும் வேறு பிரச்சனைகள் இருப்பின் முன்சூட்டியே மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
11. பல் எடுத்தபிறகு அந்த இடத்தில் புதிய செயற்கை பற்களை பொருத்திக்கொள்ள மருத்துவரை அணுகலாம்.