

காத்திருக்காமல் அவர்கள் பற்களைத் துலக்கும்படி நாம் ஆலோசனை சொல்கிறோம்.

குழந்தை தானாகவே வழக்கமான தோல் பராமரிப்பைச் செய்ய முடியும்போது, அப்பொறுப்பை எடுத்துக்கொண்டு அதைச் செய்யும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வைக்கலாம். பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு, பற்களைத் துலக்குவது போல அது விரைவில் ஒரு பழக்கம் ஆகிவிடுகிறது. அவர்கள் வழக்கத்தை சரியாக பின்பற்றுகிறார்கள்.

பின்வருவனவற்றைப் பழக்கப்படுத்துங்கள்...

★ மென்மையான-வாசனையற்ற- 'பி.எச்.' சீரான 'கிளீன்சர்'களை (சுத்தப்படுத்தி) பயன்படுத்தவும்.

★ தோல் வறட்சியாவதைத் தடுக்க, குளித்த பிறகு தாராளமாக 'மாய்ஸ்ட் ரைசரை' உபயோகிக்கவும்.

★ இவற்றோடு முன்கூட்டியே சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கவும்.

★ சூரிய பாதுகாப்பு காரணி (SPF) 30 அல்லது அதற்கு அதிக அளவு உள்ள பரந்த செயலாற்றல் கொண்ட 'சன்ஸ்கிரீனை' தினசரி



டாக்டர் சித்ரா வி ஆனந்த்

பயன்படுத்தவும்.

★ தோல் எரிச்சல் அல்லது ஓவ்வாமை ('அலர்ஜி') எதிர்விளைவுகளுக்கு பாதிக்கப்படக்கூடியதாக குழந்தை இருந்தால், பவுதீக-ரசாயனம் இல்லாத 'துத்தநாக ஆக்ஸைடு' அல்லது 'டெட்டானியம் டையாக்ஸைடு' பொருட்கள் கலந்த 'சன்ஸ்கிரீனை'த் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

★ மேகமூட்டம் உள்ள நாட்களிலும்கூட தோராயமாக இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறையும், நீச்சல்-வியர்வைக்குப் பிறகும் 'சன்ஸ்கிரீனை' மீண்டும் பயன்படுத்தலாம்.

★ நீண்ட முழங்கை சட்டை- 'பேண்ட்' போன்ற பாதுகாப்பான ஆடைகளையும், பரந்த விளிம்புள்ள தொப்பி- 'சன்கிளாஸ்' ஆகியவற்றை அணியவும்.

★ உரிய நேரத்தில் நிழலைத் தேடவும், காலை 10 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரை சூரியனின் கதிர்கள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

★ போதுமான தூக்கம், தேவையான தண்ணீர் குடிப்பது, மன அழுத்தத்தை குறைந்தபட்சமாக

னகளைக் கையாளுவது எப்படி?



பராமரிப்பது, ஆரோக்கியமான உணவு போன்ற பழக்க வழக்கங்கள் நலம். பருவம் அடைந்தவுடன் தோல் வெடிப்புகள் மற்றும் பிற தோல் நோய்களைக் குறைக்க இது மிகவும் முக்கியம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?

முகப்பரு, மூக்கையொட்டி வரும் கருப்பு- வெள்ளைப் புள்ளிகள், வறண்ட தோல், வடுக்கள் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது தோல் நோய் நிபுணரைச் சந்திக்கலாம்.

வழக்கமாக பிள்ளைகள் வளர் இளம் பருவத்தில் அடி எடுத்து வைக்கும்போது இவை நிகழ்கின்றன. அத்தகைய தோல் நிலைகளின் வளர்ச்சி, உண்மையில் முகத்தின் தூய்மை பற்றியது அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அதனால்தான் தோல் பிரச்சினையின் முதல் அறிகுறியின்போதே மருத்துவரால்