

## மனித உடலும் பற்களின் அமைப்பும்

மனித உடலில் பற்கள் நான்கு வகைகள் உண்டு.

1. குழைக்கும் கடைவாய்ப் பற்கள்
2. அரைவைப் பற்கள்
3. வெட்டுப் பற்கள்
4. கிழிக்கும் பற்கள் என நான்கு வகைப்படும்.

மனித உடலின் பற்களினுடைய பங்கு என்பது முக்கிய பங்காற்றுகிறது. பற்களால் உணவை மென்று எச்சிலோடு குழப்பி ஜீரணத்திற்கு முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

சிறுவயதில் குழந்தைகளுக்கு பாற்பற்கள் (Milk Teeth) என்ற பற்கள் ஆறு மாதங்களில் முளைத்து, அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில் 20 பற்கள் முளைக்கும். இந்தப் பற்கள் அரைத்துண்ண உதவும். இந்த வயதுகளில் குழந்தைகளுக்கு பால், கஞ்சி போன்ற நீர் உணவான (Liquid Food) உணவாகத் தருவார்கள். 7 வயதுக்குப் பின் பாற்பல் ஒவ்வொன்றாக உதிர்ந்து உறுதியான பற்கள் முளைக்கும். ஆக உறுதிப்பல் விழுந்தால் மீண்டும் முளைக்காது. அதேபோல 22ம் வயதில் நான்கு கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும்.

ஆக மொத்தம் மனித உடலில் பற்களின் எண்ணிக்கை 32 பற்களாகும்.

|   |             |
|---|-------------|
| வெட்டுப் பற்கள்                                 | - 8 ஆகும்.  |
| நாடி கிழிக்கும் நரம்பு பல் நரம்பு சேர்ந்த கற்றை | - 4 ஆகும்.  |
| உணவை அரைக்கும் பல்                              | - 8 ஆகும்.  |
| உணவை குழைக்கும் கடைவாய் பற்கள்                  | - 12 ஆகும். |

ஆக மனித உடலில் பற்களின் மொத்த எண்ணிக்கை 32 ஆகும். அதேபோல மனித உடலில் இறைவனுடைய படைப்பில் அந்தந்த பருவத்திற்கேற்ற பற்களின் தன்மைகள் மாறுபடும் என்பதே மிகச் சிறப்பாகும்.

புற் பூண்டுகளை அசைபோடும் ஆடு, மாடுகளுக்கு கடைவாய்ப் பற்கள் மிகப் பெரியது.

ஊனுண்ணும் பூனை, நாய், புலி, நரிகளுக்கு முன் வரிசையில் கோர்ப்பல் கூர்ந்து நீண்டிருக்கும்.

மனிதர்களின் பற்கள் செடி உணவிற்கே கடவுளால் படைக்கப்பட்டது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆக இறைவன் படைப்பிலேயே ஒவ்வொரு உயிரினங்களுக்கும் ஏற்றவாறு உடலில் பற்களை ஏற்படுத்தியுள்ளார். அவற்றை இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் நன்கு உணர்ந்து தன்னுடைய பற்களுக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை நன்கு மென்று கூழாக்கி உண்ண பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்களை பாதுகாக்க இயற்கையாகவே கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும். மணல், செங்கல் பொடி போன்றவைகளில் பல் துலக்கக் கூடாது. களிமண்ணால் பல் தேய்த்தால் மிக நல்லது. களிமண்ணில் பல் தேய்ப்பதினால் பல் இடுக்குகளும் சுத்தமாகும். அதேபோல மாவிளை, கரிப்பான், ஆலம்விழுது, வேலங்குச்சி இவற்றினால் பல் துலக்கலாம். அதேபோல எலுமிச்சைப் பழத் தோலினால் நாக்கை நன்றாக தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். அதேபோல எலுமிச்சை இலை, மாவிலை, வில்வ இலை, காட்டுக் கருவேப்பிலை இவைகளை எடுத்து காயவைத்து பொடி செய்து பல் துலக்கி வரலாம். இவைகள் பற்களின் பலனை நீண்ட நாட்கள் அதிகரிக்கும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு பல்லின் பங்கு என்பது முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. உணவு உட்கொள்வதை நன்கு மென்று உட்கொள்ள பல் மிக முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. ஆக பல்லை கவனமாக பேணி பாதுகாக்க வேண்டும்.

மனித உடலின் ஜீரணத்திற்கு பல் என்பது மிக முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

**இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!**

**SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE**