

ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාවක් කළයුත්තේ කෙසේ ද?

- හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක් මේ සඳහා තෝරාගන්න.
- ඔබේ දෑත් සබන් යොදා හොඳින් සෝදා ගන්න.
- කෘත්‍රිම දත් ඇඳි ඇත්තම් ඒවා ඉවත් කරන්න.
- පළමුව මුහුණේ අසාමාන්‍යතාවක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- දෙවනුව පහත ආකාරයට මුඛය ඇතුළත, මුහුණා ධලන කන්නාඩියකින් පරීක්ෂා කරන්න.



ඇඟිලිවලින් තොල පිටතට පෙරලා, තොල්ලේ ඇතුළත පරීක්ෂාකර බලන්න



මුඛය හොඳින් විවෘත කර කම්මුල ඇතුළත බිත්ති හොඳින් පරීක්ෂාකර බලන්න



දිව පිටතට ඇද, දිවේ සෑම පැත්තක්ම හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න



දිව උඩු තල්ලේ ගාලා, දිවේ යටි පැත්ත සහ මුඛයේ පතුල හොඳින් පරීක්ෂාකර බලන්න

මසකට වතාවක් තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කරන්න

මුඛ පිළිකා වළක්වා ගැනීමට උපදෙස්

- බුලත් විට සැපීමෙන් වළකින්න.
- පුවක් සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (බාබුල් සහ පුවක් පැකට්) සැපීමෙන් වළකින්න.
- දුම්පානයෙන් සහ මත්වතුර පානයෙන් වළකින්න.
- යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යන්න.
- විලවළු සහ පලතුරු සහිත සමතුලිත ආහාරයක් ගන්න.
- මානසික ආතතියෙන් තොර සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කරන්න.
- වසරකට වතාවක් දන්න වෛද්‍යවරයෙකු ලවා මුඛය පරීක්ෂා කරවා ගන්න.



මුඛ පිළිකාවෙන් තොර ජීවිතයක් ...

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන



555, ඇල්විට්ගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.



දුරකථනය: 011-2368627, 011-3159227

E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

මුද්‍රණය: මහජනාධිපති පළාත් මුද්‍රණාලය දුරකථන: 011-2390111



මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

**නිරෝගිමක් ජීවිතයක්
ප්‍රීතිමක් සිහිවෙමක්**