

**உங்களது வாயை நீங்களே
பரிசோதித்து ஆரம்ப
புற்றுநோய் அடையாளங்களை
அறிந்து கொள்ளுங்கள்**



விரல்களினால் மேல் மற்றும் கீழ் உதடுகளை முன் பக்கமாக வெளிப்பக்கத்திற்கு திருப்பி உட்பகுதியை பரிசோதித்துப் பாருங்கள்



வாயை நன்றாகத் திறந்து கன்னத்தின் உட்பக்கத்தினுள் இடது பக்கம் மற்றும் வலது பக்கத்தை நன்றாக பரிசோதித்துப் பாருங்கள்



வாயை நன்றாகத் திறந்து மேல் வாயை பரிசோதித்து பாருங்கள்



நாக்கை மேல் நோக்கித் திருப்பி நாக்கின் கீழ் மற்றும் வாயின் அடிப்பாகத்தை பரிசோதித்தப் பாருங்கள்



**மாதத்திற்கொரு முறையாகிலும் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு
உங்களது வாயை நீங்களே பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்**



வெள்ளை மச்சம்



சிவப்பு மச்சம்



உதடுகளின் நிறம் மாறுதல்



ஆறாத புண்

மேற்குறிப்பிட்டவாறான பிறழ்வொன்றைக் கண்டால் உடனே பற்சிகிச்சை நிலையமொன்றிற்கு செல்லவும்



தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சு
555/5, எல்விட்டிகல மாவத்தை, கொழும்பு 05.
தொலைபேசி : 011 2368627
E-mail: nccpsl@yahoo.com / Web: www.nccp.health.gov.lk

