

ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිමින් අතර බහුලම පිළිකාව
මුඛ පිළිකාවයි

මුඛ පිළිකා හිසා දිනකට ශ්‍රී ලාංකිකයන් දෙදෙනෙකුටත් මිය යයි

මුඛ පිළිකාව ඇති වීම වළක්වා ගත හැක්කේ අවදානම් සාධකවලින් වැළකී සිටීමෙනි

මුඛ පිළිකාව ඇතිවීමට හේතුවන ප්‍රධාන සාධක



ඔලන් වට සැපීම



පුවක් සහ පුවක් පැකට් සැපීම



දුම්පානය (සැරට්, බීස, සුරුවටු)



මත්වතුර පානය

මුඛ පිළිකා ඇතිවීමට හේතුවන අනෙකුත් සාධක

- ⊙ පෝෂණ උනතාවය
- ⊙ අයහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය
- ⊙ හිසුමින් පැපිලෝමා ජෛවරක් ආසාදනය

මුඛ පිළිකා වැළැඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයන්

- ⊙ දවසකට ඔලන් වට 3 කට වඩා සපන අය
- ⊙ දවසකට ඔලන් වට 1-3 අතර සපන, අවුරුදු 30 ට වැඩි, පුරුද්දක් ලෙස දුම්පානය කරන සහ සතියකට වතාවත්වත් මත්වතුර පානය කරන අය
- ⊙ දවසකට පුවක් පැකට් එකක්වත් සපන අය

ඉහත සඳහන් අවදානම් සහිත පුද්ගලයන් වහාම
ප්‍රභූමි සිටින දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවී මුඛය
පරීක්ෂා කරවාගන්න



මුඛ පිළිකාවක් ඇතිවීමට පෙර වඩාත් වේගවත්ව මුඛයේ දැකිය හැකි වෙනස්කම්



කල් පවතින සුදු ලො



කල් පවතින රතු ලො



කල් පවතින සුදු සහ රතු මිශ්‍ර ලො



මුඛයේ අසාමාන්‍ය දැවිල්ලක් සහිත කොළු සහ ග්ලෝමියුලයේ සහ වීමක් සහ සුදුමැළි වීමක්



කාලයක් පවතින සුව නොවන තුවාලයක්

- ⊙ තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කරගැනීම මගින් මෙම රෝග ලක්ෂණ පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය.
- ⊙ ඔබට ඉහත සඳහන් යම්කිසි රෝග ලක්ෂණයක් ඇතිනම්, වහාම ප්‍රභූමි සිටින දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

ස්වයං මුඛ පරිභෝජන කළයුත්තේ කෙසේ ද?

- ⊙ හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක් මේ සඳහා තෝරාගන්න.
- ⊙ හිමි දෑත් සවන් යොදා හොඳින් කේදා ගන්න.
- ⊙ කෘත්‍රිම දත් ඇදී ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.
- ⊙ පළමුව මුත්‍රණේ අසාමාන්‍යතාවක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- ⊙ දෙවනුව පහත ආකාරයට මුඛය ඇතුළත, මුත්‍රණ බලන කන්තාඩියකින් පරීක්ෂා කරන්න.



ඇඹිලිවලින් පොල පිටතට පෙරලා, හොඳේ ඇතුළත පරීක්ෂාකර බලන්න



මුඛය හොඳින් වටාත කර කම්මුල ඇතුළත බිත්ති හොඳින් පරීක්ෂාකර බලන්න



දිව පිටතට ඇද, දිවේ සෑම පැත්තක්ම හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න



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

මසකට වතාවක් තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කරගන්න

මුඛ පිළිකා වළක්වා ගැනීමට උපදෙස්

- ⊙ බුලත් වීට සැපීමෙන් වළකින්න.
- ⊙ පුවක් සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (බාබුල් සහ පුවක් පැකට්) සැපීමෙන් වළකින්න.
- ⊙ දුම්පානයෙන් සහ මත්වතුර පානයෙන් වළකින්න.
- ⊙ යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යන්න.
- ⊙ විලව්ව සහ පලතුරු සහිත සම්තුලිත ආහාරයක් ගන්න.
- ⊙ මාසයක ආතතියෙන් තොර සැතැල්ලු ජීවිතයක් ගත කරන්න.
- ⊙ වසරකට වතාවක් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා මුඛය පරීක්ෂා කරවා ගන්න.



මුඛ පිළිකාවෙන් තොර දේශයක්...

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

555, ඇල්විට්ගල මාවත,
හාරානේන්පිට, කොළඹ 05.

දුරකථනය: 011-2368627, 011-3159227

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



Printed By: Nanka Publication (Pvt) Ltd. Tel: 011 4-2009000



මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

**නිරෝගිමත් ජීවිතයක්
ජීවිමත් සිහඟවක්**