

ஆரோக்ஷம்

உட்கூலம்



ஹாஸ்தக் சலாஸக் கல்ரஹக் ஈஹிகாரீஸ்
Urban Settlement Development Authority
நகர குடியிருப்பு அபிவிருத்தி அதிகாரசபை



கோலீக் குலரஹக் காரீக்ஸஸ்
ககாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau




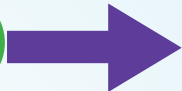
unicef
for every child
கல் குலரஹக் சலாஸக்
கலீலீ ஈஹிகாரீஸ்



ආදරණීය දුවේ පුත්.....,



සබන් යොදා, හොඳින් අතුල්ලා දැන් සේදීමෙන් ඔබට
බෝවන රෝග බොහොමයකින් ආරක්ෂාවිය හැක.....



ඔබේ සුන්දර සිනහව රැක ගැනීමට උදෙසා සහ රාත්‍රී
නින්දට පෙර ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේපයකින් දිනකට දෙවරක්
දන් මදින්න



නිවැරදිව දැන් සේදීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- 


පිරිසිදුව හා ලස්සනට සිටීමට හැකිවීම
- 


රෝග සාදන වෛරස වැනි ඇසට නොපෙනෙන විෂබීජ බොහොමයක් විනාශ වීම
- 


පාචනය, බෝවන ඇස් රෝග හා ශ්වසන රෝග වළක්වා ගැනීමට උදව් වීම
- 


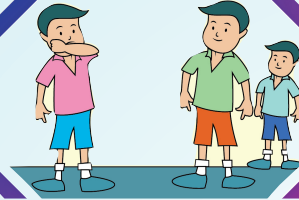
ඇඟිලිකරු ඇතර හා සමේ ඇතිවන ඇසාදන වළක්වා ගැනීමට උදව් වේ
- 


දැන් හා ඇඟිලි මගින් නවත් ඇසකට රෝග විෂබීජ බැහැර යාම වළක්වා ගැනීමට

ව්‍යංග්‍ය වැළැක්වීම



ත්‍රීඩා කිරීමේ පසු



පිරිසක් සමඟ
ගැටහීමේ පසු

දැක් සෝදමු



ගමනක් ගොස් පැමිණි පසු



තිවිසුමකින්, කැස්සකින්,
සොටු සීරීමේ පසු

සෞඛ්‍ය ගැනෙහි



ආයතනයකට පාසලකට ඇතුළුවීමට පෙර



කෑමට පෙර

පීවිත පුරකිමු



වැසිකිළි යාමෙන් පසු



රෝග ලක්ෂණ ඇති අයට උවැටීන් කිරීමෙන් පසු

දැන් කොඳු



දෑත් හොඳින් තෙමා ගන්න



අත්වල සබන් ගා අත්ල හා පිටි අත්ල අතුල්ලන්න

සබන් යොදා තත්පර 20 කට වඩා



පිරිසිදු චතුරින් දෑත් හොඳින් සෝදන්න



ඇඟිලිතුඩු හා නියපොතු අත්ල මත තබා රවුමට අතුල්ලන්න අත් දෙකටම මෙය කරන්න

ගැඹිලි ජයව්‍ය

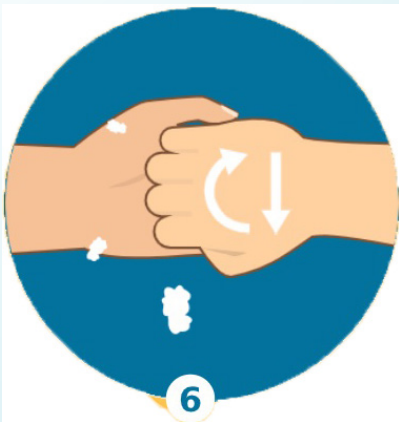


ඇඟිලි අනෙක් අතේ ඇඟිලිකරන අතර යවමින් හොඳින් අතුල්ලන්න



අන මට මොළවා පිටිඅත්ල අනින් අතේ අත්ලේ අතුල්ලන්න

මෙලෙස අතුල්ලා සේදිය යුතුය



ඇඟිලි නවා පටලා දෙපසට කරකවමින් අතුල්ලන්න



දෙඅතේම මාපට ඇඟිලි හොඳින් අතුල්ලන්න

01. මුඛ සෞඛ්‍යට හිතකර ආහාර ගැනීමට පුරුදු වෙමු

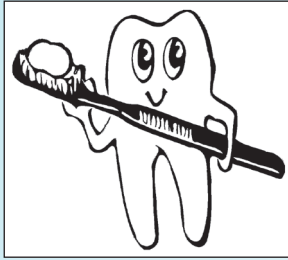
- ▶ ප්‍රධාන ආහාර වේලේ තුනට ධාන්‍ය, මස්, මාළු, කරවල අතරින් එක් වර්ගයක්, අලුත් එළවළු සහ පලතුරු අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට පුරුදු වෙමු.
- ▶ පැණි රස හා බිස්කට්, බනිස් වැනි ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර ගන්නා වාර ගණන සහ ප්‍රමාණය හැකිතාක් දුරට අඩු කරමු.
- ▶ පැණි රස කෂම හා ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර වෙනුවට ස්වාභාවික නැවුම් පලතුරු, එළවළු, කිරි සහ ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වෙමු.
- ▶ කෘත්‍රීම පලතුරු යුෂ හා සිසිල් බීම වෙනුවට උතුරවා නිවාගත් ජලය පානය කරමු.



2. නිවැරදිව දත් පිරිසිදු කරමු

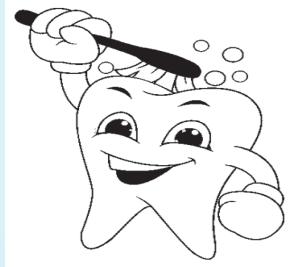


- ▶ දත් මැදීම ආරම්භ කළ යුත්තේ පළමු කිරි දත මතු වූ දා සිටය.
- ▶ උදෑසන හා රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර දිනකට දෙවරක් දත් මදිමු.
- ▶ දත් මැදීම සඳහා ප්‍රමිතියට අනුකූල කුඩා හිසක් හා මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිත කරමු.
- ▶ ෆ්ලෝරයිඩ් නියමිත සාන්ද්‍රණයෙන් අඩංගු වන (1000 -1500 ppm) දන්තාලේපයක් භාවිත කරමු.
- ▶ දත් මැදීමේ දී දතක පිටත ඇතුළත හා සපන මතුපිට යන තුන් පැත්තම මදිමු. විදුරුමස හා දත හමුවන දාරය වැඩි අවධානයකින් යුතුව මදිමු. අවසානයේ දී දිව මතුපිට මදිමු.
- ▶ හිසි පරිදි විනාඩි 2ක කාලයක් දත් මදිමු.
- ▶ දිනපතා දන්ත පට (plaque) හිසි ලෙස ඉවත් කිරීමෙන් විදුරුමසින් ලේ ගැලීම, විදුරුමස් ඉදිමීම හා රතු වීම වළක්වාගත හැකි වේ.



- ▶ ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් අනිවාර්යයෙන් ම භාවිත කරමු.
 - » වයස අවුරුදු 3 දක්වා - දන්තාලේප තුනී පටලයක්.
 - » වයස අවුරුදු 3 සිට 6 දක්වා - මෙම ප්‍රමාණය කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය දක්වා ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.
 - » වයස අවුරුදු 6 හෝ ඊට වැඩි - කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය.

▶ දත් මැදීමෙන් පසු මුඛය සෝදාහැරීම අවශ්‍ය නොවේ. කෙළ ගැසීම වඩාත් උචිත වේ. කෙළ ගැසීමෙන් පසු මුඛයේ රැඳෙන ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප සුළු ප්‍රමාණය මගින් ඔබගේ දත් දිරායාමෙන් ආරක්ෂා කරයි.



- ▶ දත් බුරුසුව අන් අය සමග හවුලේ භාවිත නොකරමු.
- ▶ දත් බුරුසුවේ කෙඳි අතේ වූ විට එය ඉවත් කර හවු බුරුසුවක් භාවිතයට ගනිමු. ගෙවී ගිය බුරුසුවකින් මැදීමෙන් දන්ත පට් හිසි ලෙස ඉවත් නොවේ.
- ▶ දත් මැදීමෙන් පසු දත් බුරුසුව හොඳින් සෝදා සපයා ඇති කවරයෙන්(Cover/cap) හිසි ලෙස ආවරණය කොට සිරස්ව රඳවා තබමු.
- ▶ බුරුසුව නැවත භාවිත කරන විට යළි සේදීමෙන් වළකිමු. මෙමගින් දන්තාලේපයේ පෙන නැගීම අවම වන බැවින් ඉක්මනින් කෙළ ගැසීමට අවශ්‍ය නොවේ.

03. සුපරීක්ෂාකාරී වෙමු



- ▶ මාසයකට වරක් මුහුණ බලන කන්හාඩියෙන් තමාගේ මුඛය තමාම පරීක්ෂා කරගනිමු.
- ▶ අවුරුද්දකට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙක් හෝ පාසල් දන්ත චිකිත්සකවරයක් වෙත ගොස් තම මුඛය පරීක්ෂා කරගනිමු.

මුඛ රෝග මුල් අවධියේදීම හඳුනාගනිමු

- » දත් මත ඇති සුදු, කහ, දුඹුරු හෝ කලු ලප
- » අප දත් මදින විට විදුරුමසින් ලේ ගැලීම
- » දත්වල පිහිටීමේ වෙනසක්
- » දත් හිරි වැටීම සහ දත් අතර කෂම රැඳීම
- » මුඛය ඇතුළත ඕනෑම ස්ථානයක අසාමාන්‍ය සුදු හෝ රතු ලපයක්, තුවාලයක් හෝ වර්ධනයක්

ඉහත මුඛ රෝග හඳුනාගත් වහාම නිසි උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වෙමු

04. දත් වලට සිදුවන අනතුරු වළකමු

- ▶ දත් භාවිත කොට බෝතල්වල මුඛි ගැලවීම, යකඩ කම්බි නැවීම හා කැඩීම වැනි දේ කිරීමෙන් දත්වලට අනතුරු විය හැකි බැවින් මෙවැනි පුරුදු වලින් වළකමු.
- ▶ ක්‍රිකට්, රගර් බොක්සිං වැනි මුහුණට අනතුරු සිදුවීමේ අවදානමක් ඇති ක්‍රීඩාවල යෙදෙන විට නියමිත ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් සහ මුඛ ආවරණ පළළමු.
- ▶ යතුරු පැදි පදින විට නියමිත ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පළළමු.
- ▶ වාහනවල ගමන් කරනවිට ආරක්ෂිත බඳු පටි පළළමු.
- ▶ පාසලේ දී, නිවසේ දී, ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් වැළකීමට සුපරීක්ෂාකාරීව සිටිමු.



05. මුඛ සෞඛ්‍යයට අහිතකර පුරුදු වලින් වැළකෙමු

- ▶ ඔලන් විට කෂමෙන් වැළකෙමු.
- ▶ බාබුල්, බීඩා වැනි පුවක් අඩංගු පැකට් භාවිතයෙන් වළකිමු.
- ▶ සිගරට්, බීඩී, සුරුට්ටු, දුම්කොළ පයිප්ප ඉරිම, දුම්කොළ කුඩු ඉරිම වැනි විවිධ ආකාරයේ දුම්කොළ භාවිත කිරීමෙන් වැළකෙමු
- ▶ මත් පැන් පානයෙන් වැළකෙමු.
- ▶ දන්වලින් බෝතල් මුඩි කැඩීම, කම්බි හැමීම සහ කැඩීම වැනි ක්‍රියාවන් කිරීමෙන් වැළකෙමු.
- ▶ කුඩා කාලයේ දී ඇඟිලි ඉරිම සුප්පු කිරීම වැනි අහිතකර පුරුදු වලින් වැළකෙමු.



06. හිසි උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා

- ▶ හිසි උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර සඳහා ෧෨ම පිහිටි දන්ත වෛද්‍ය සායනය හරහා දන්ත වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු වන්න. වයස අවු: 3 ත් 13 ත් අතර දරුවන් පාසල් දන්ත සායනය හරහා පාසල් දන්ත විකිත්සකවරයා වෙත යොමු වන්න.

සෞඛ්‍ය තොරතුරු සඳහා අමතන්න
1999

සටහන්

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.



நகர சபாஸ்தல வளர்ச்சி அமைதி
Urban Settlement Development Authority
நகர குடியிருப்பு அபிவிருத்தி அதிகாரசபை



சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

