

මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

வாய்ப்பு புற்றுநோயில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம்



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு
இலங்கை



ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව

සුඛ වාය්ව් පரிශෝතන

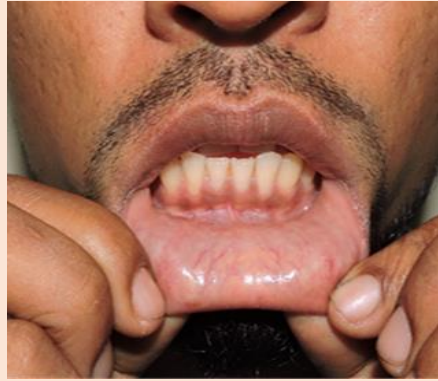
පරීක්ෂා කරන්න

පාර්ථසිත්තුප් පාර්ප්පොම්

ස්ථාන 5 පිටපත 8
ප්‍රතිකර්ම 5 ප්‍රතිකර්ම 8



1 උඩු සහ යටි කොළ
උතලයන්



2 කම්මුල ඇතුළු - දෙපැත්තම
කන්නத்தின் උද්ප්‍රති



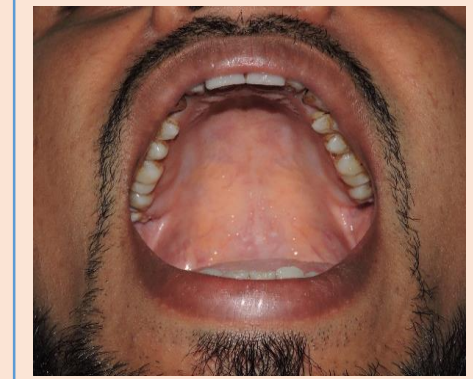
3 දිව - සෑම පැත්තක්ම
නාඝ්‍ර ආලා පඝ්‍රම



4 මුඛයේ පතුල
වෘද්ධි අඝ්‍ර



5 තලේ
අඝ්‍රණ



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

තේසිය පුහුණුආය් ඉමුප්පු නිකුඝ්ඝිත් තිඝ්ඝ්
ඝුකාතාර අමෙඝ්ඝ



ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව

සුභ වාය්ව් පரிශෝතන

- මුඛය හොදින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න.
- කන්නාඩියක් ඉදිරියට යන්න.
- මුඛයට හොදින් ආලෝකය වැටෙන්නට සලස්වන්න.
- මුඛය විවෘත කර සෑම ස්ථානයක්ම පරීක්ෂා කරන්න - ස්ථාන 5; පියවර 8.

1. ඇඟිලි වලින් උඩු සහ යටි තොල් පිට පෙරළා ඇතුළත පරීක්ෂා කරන්න.
2. මුඛය හොදින් විවෘත කර කම්මුල ඇතුළත, මුඛයේ පැති බිත්ති හොදින් පරීක්ෂා කර බලන්න.
3. දිව පිටතට ඇද, ඉදිරි කෙළවරේ සිට ඇතුළත දක්වා සෑම පැත්තක්ම පරීක්ෂා කර බලන්න.
4. දිව උඩු අතට හරවා දිව යට හා මුඛයේ පතුල පරීක්ෂා කර බලන්න.
5. හොදින් මුඛය විවෘත කර උඩු තලේ සහ උගුර ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කර බලන්න.

- වායෙ නනුකු කමුවි සුතතම සෙයුතුකොග්ගවුම.
- මුකම පාර්කුතම කණ්ණාඨ ඉනුරිනි මුණ්ණාල සෙල්ලවුම.
- වාය්කුකු නනුකු වෙගිසුසම වීඞු වීඞු.
- වායෙත් තීරනුතු ගල්ලා ඈඞුකගෙයුම නනුකු පරීසිතුතුව පාර්කුකවුම - පකුතිකග් 5; පඞුකග් 8.

1. කෙ වීරලකගිනාල මෙල් මනුරුම කීඞු උතඞුකගෙ පුරඞුඞු උඞුපකුතිකගෙ නනුකු පරීසිතුතුව පාර්කුකවුම.
2. වායෙ අකලමාක තීරනුතු කනුනතුතිනි උඞුපුරම, වායිනි පකුක සවරකගෙ පරීසිතුතුව පාර්කුකවුම.
3. නාකුකෙ වෙගිගෙ ඈඞුතු, මුණු නුනිගිලි ඈඞුනු උග්නොකුකි ඈඞු පකුකවුම පරීසිතුතුව පාර්කුකවුම.
4. නාකුකෙ උග් පකුකම වගෙතුතු නාකුකිනි කීඞු මනුරුම වායිනි අඞුගෙ පරීසිතුතුව පාර්කුකවුම.
5. නනුකු වායෙත් තීරනුතු මෙල් අණ්ණම මනුරුම තොණ්ඞෙ ගනුපවරුරෙප් පරීසිතුතුව පාර්කුකවුම.4



කොළඹල බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් உதடுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



කොළඹල බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් உதடுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

➤ කොළඹල බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් හඳුනාගනීම්.

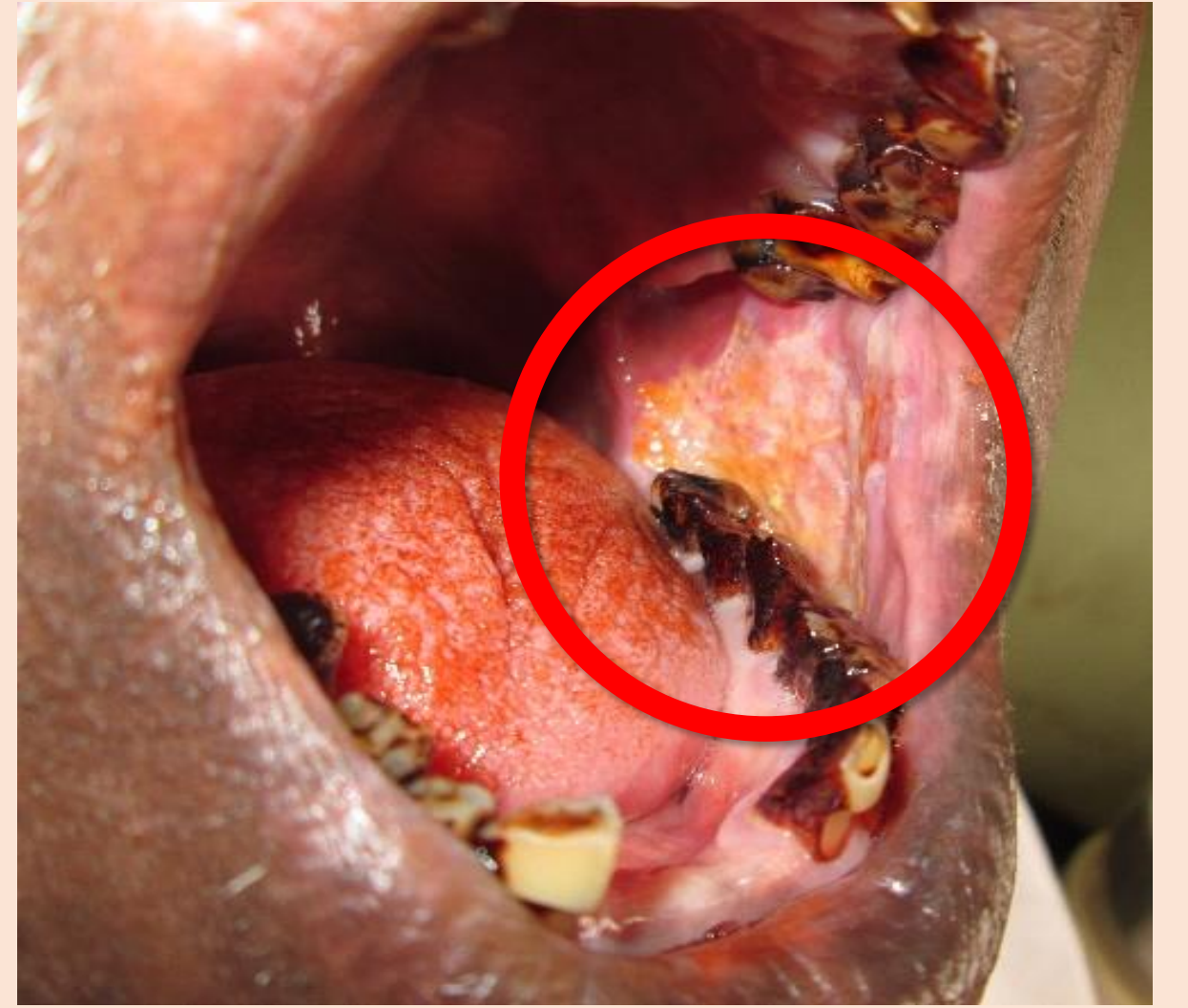
- කොළඹල දක්නට ලැබෙන තුවාල.
- කොළඹල පැහැය වෙනස් වීම - සුදු පැහැ ගැන්වීම.

➤ உதடுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்களை அடையாளம் காணுவோம்.

- உதடுகளில் ஏற்படும் புண்.
- உதடுகளின் நிறத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் - வெள்ளை நிறமாக தோற்றமளித்தல்.



කම්මුල ඇතුළත බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් கன்னத்தின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



කම්මුල ඇතුළත බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් කன்னத்தின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

➤ කම්මුල ඇතුළත බහුලව
දක්නට ලැබෙන
අසාමාන්‍යතාවයන්
හඳුනාගනිමු.

- කම්මුල ඇතුළත බහුලව
සුදු ලප.
- කම්මුල ඇතුළත බහුලව
සුදු සහ රතු ලප.

➤ கன்னத்தின் உட்பகுதியில்
ஏற்படும் பொதுவான
அசாதாரணங்களை அடையாளம்
காணுவோம்.

- கன்னத்தின் உட்பகுதியில்
ஏற்படும் வெள்ளை நிற
திட்டுக்கள்.
- கன்னத்தின் உட்பகுதியில்
ஏற்படும் சிவப்பு மற்றும்
வெள்ளை நிறம் கலந்த
திட்டுக்கள்.



දිව සහ මුඛය පතුලේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්
නාக்கு மற்றும் வாயின் அடியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு



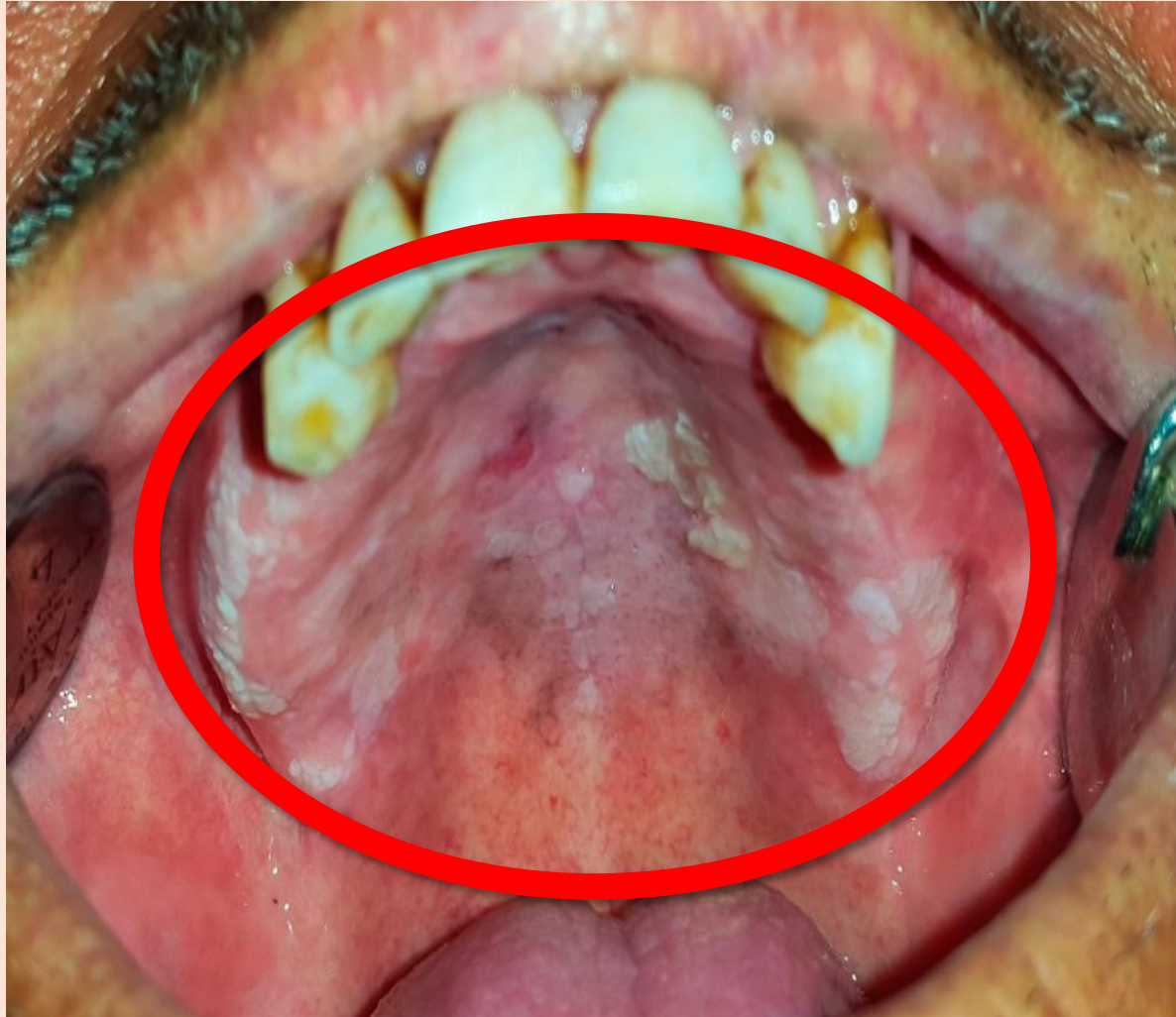
දිව සහ මුඛය පතුලේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් නාக்கு மற்றும் வாயின் அடியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

- දිව සහ මුඛය පතුලේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් හඳුනාගනිමු.
 - මුඛය පතුලේ වර්ධනයන්.
 - දිව දෙපැත්තේ ඇතිවන සුදු ලප.

- நாக் கு மற்றும் வாயின் அடியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்களை அடையாளம் காணுவோம்.
 - வாயின் அடியில் ஏற்படும் கட்டிகள்.
 - நாக்கின் பக்க மேற்பரப்பில் ஏற்படும் வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்.



කළුලේඛ ව්‍යුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් අண்ணத்தில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



තල්ලෙහි බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් අண்ணத்தில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

➤ තල්ලෙහි බහුලව දක්නට
ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්
හඳුනාගනිමු.

- තල්ලෙහි දක්නට ලැබෙන
සුදු ලප.
- තල්ලෙහි දක්නට ලැබෙන
රතු ලප.

➤ අண்ணத்தில் ஏற்படும்
பொதுவான
அசாதாரணங்களை
அடையாளம் காணுவோம்.

- අண்ணத்தில் ஏற்படும்
வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்.
- අண்ணத்தில் ஏற்படும்
சிவப்பு நிற திட்டுக்கள்.



යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වාගනිමු - මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

சிறந்த வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்போம் - வாய் புற்றுநோயை தடுப்போம்



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு



මුඛ පිළිකාව වළක්වා ගැනීමට නම්

වாய்ப් පුற்றுநොයைත් තடுத்துக்கொள்වதற்கු

➤ පහත සඳහන් අහිතකර පුරුදුවලින් ඇත් වන්න:

- බුලත්විට සැපීම.
- දුම්කොළ/පුවක් අඩංගු නිෂ්පාදන (පුවක් පැකට්) සැපීම.
- දුම් බීම.
- මත් වතුර බීම.

➤ මාසයකට වරක් පුරුද්දක් ලෙස ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව සිදුකරන්න.

➤ මුඛයේ වෙනසක් දුටුවිට හෝ සැකයක් ඇතිවූ විට වහාම දන්න වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

➤ යහපත් මුඛ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගන්න.

➤ කීழ් குறிப்பிட்ட ஆபத்தான பழக்கங்களில் இருந்து விடுபடுங்கள்:

- வெற்றிலை மெல்லுதல்
- புகையிலை மற்றும் பாக்கு அடங்கிய தயாரிப்புகளை பயன்படுத்தல். (பாக்கு பக்கட்)
- புகைத்தல்.
- அதிகப்படியான மது அருந்துதல்

➤ மாதம் ஒரு முறை சுய வாய் பரிசோதனை செய்வதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

➤ வாயில் ஏதேனும் வித்தியாசங்களைக் கண்டால் உடனே பல்மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

➤ சிறந்த வாய் சுகாதார நிலையினை பேணுங்கள்.

