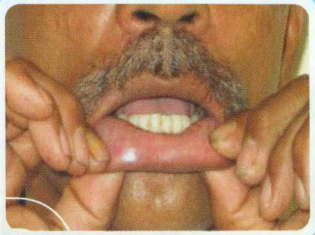
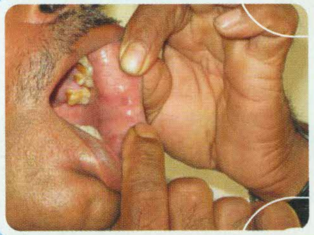
ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාවක් කළ යුත්තේ කෙසේද?

- හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක් මේ සඳහා අවශ්‍ය වෙයි.
- ඔබේ දෑත් සබන් යොදා හොඳින් සෝදා ගන්න.
- කෘතිම දත් ඇඳි ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.
- පළමුව මුහුණේ අසාමාන්‍යතාවයක් තිබේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- දෙවනුව පහත ආකාරයට මුඛය ඇතුළත මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක් ආධාරයෙන් පරීක්ෂා කර බලන්න.

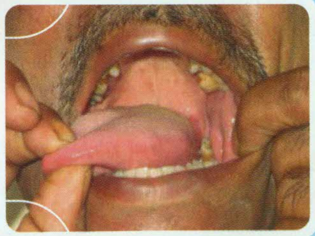
ඇඟිලි වලින් තොල් පිට පෙරළා ඇතුළත පරීක්ෂා කරන්න.

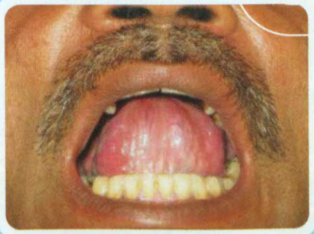




මුඛය හොඳින් විවෘත කර කම්මුල ඇතුළත, මුඛයේ පැති බිත්ති හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න.

දිව පිටතට ඇද, දිවේ කෙලවර සිට ඇතුළත දක්වා පරීක්ෂා කර බලන්න.





දිව උඩු අතට හරවා දිව යට පරීක්ෂා කර බලන්න.

තව දුරටත් දිව එළියට දමා උඩු තල්ල පරීක්ෂා කරන්න. අවසාන වශයෙන් ගෙල දෙපස පිරිමදිමින් වසා ගැටිති පරීක්ෂා කරන්න.

මුඛ පිළිකා වළක්වා ගැනීම සඳහා උපදෙස්

1. බුලත් විට සැපීමෙන් වළකින්න.
2. පුවක් සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (පැකට් සහ ටොෆි) සැපීමෙන් වලකින්න.
3. දුම් පානයෙන් සහ මත්පැන් පානයෙන් වලකින්න.
4. යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යන්න.
5. එළවළු සහ පළතුරු සහිත සමතුලිත ආහාරයක් ගන්න.
6. මානසික ආතතියෙන් තොර සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කරන්න.
7. වසරකට වතාවක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා මුඛය පරීක්ෂා කර ගන්න.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩ සටහන
555, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05
ටෙලි : 0112368627, 0113159227

E : nccpsl@yahoo.com
W : www.health.gov.lk

මුඛ පිළිකා වළකමු

කලින් හඳුනා ගැනීමෙන් මුඛ පිළිකාව නිට්ටාවටම සුව කළ හැකිය

මුඛ පිළිකා නිසා දිනකට, ශ්‍රී ලාංකිකයන් දෙදෙනෙකු මිය යන බව ඔබ දන්නවාද?

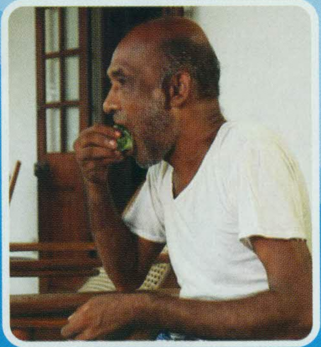
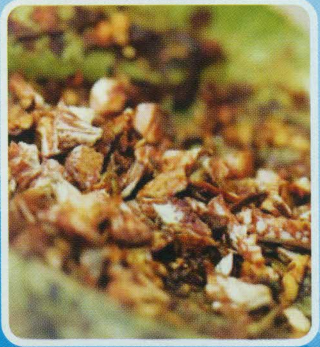
ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිමින් අතර බහුලම පිළිකාව මුඛ පිළිකාවයි.

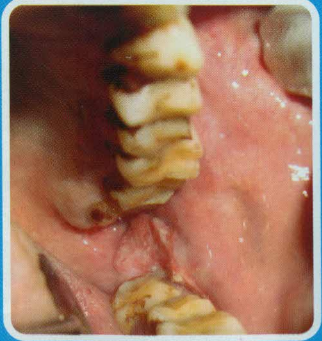
මුඛ පිළිකාව ඇති වීම වලක්වා ගත හැක්කේ අවධානම් සාධක වලින් වැලකී සිටීමෙනි

ඔබ දන්නවාද?

- බුලත් විට සැපීම
- පුවක් හෝ පුවක් පැකට් සැපීම
- දුම් පානය (සිගරට්, බීඩි, සුරුට්ටු)
- මත්පැන් පානය
- පෝෂණ ඌනතා
- මුඛයේ අපිරිසිදුතාවය
- හියුමන් පැපිලෝමා වෛරස් ආසාදන

මුඛ පිළිකාවක් ඇති වීමට හේතු විය හැකි බව

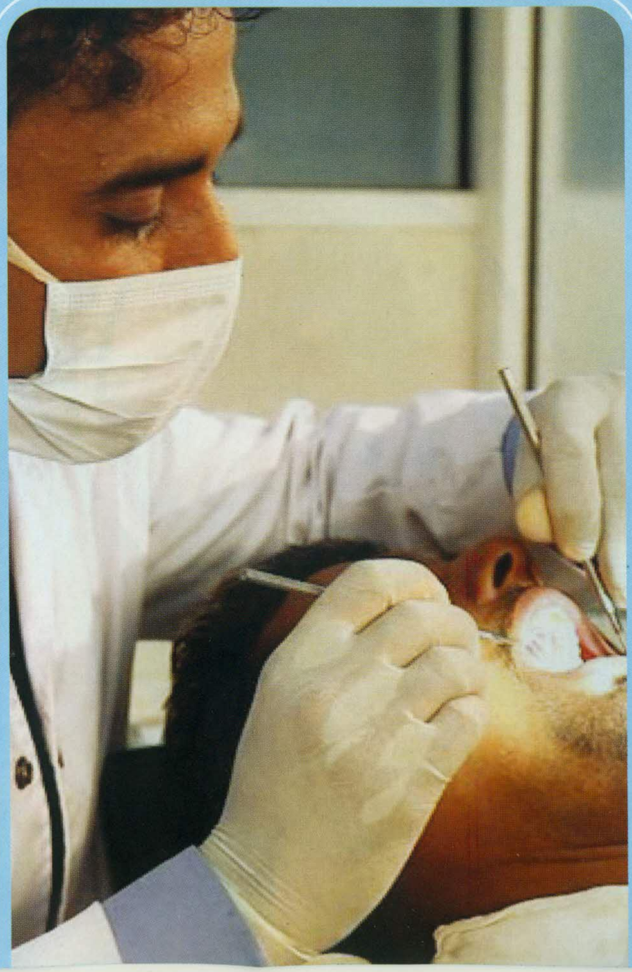


මුඛ පිළිකා වැලඳීමේ වැඩි අවධානමක් ඇති අය

1. දවසකට බුලත් විට 3කට වඩා සපන අය
2. දවසකට බුලත් විට 1-3 අතර සපන අවුරුදු 30ට වැඩි, පුරුද්දක් ලෙස දුම්පානය කරන සහ සතියකට වතාවක් වත් මත්පැන් පානය කරන අය
3. දවසකට පුවක් පැකට් එකක්වත් කන අය

මෙය පර්යේෂණ මඟින් සනාථ කර ඇත.

ඉහත සඳහන් අවදානම් කණ්ඩායම් වහාම ළඟම සිටින දන්ත වෛද්‍යවරයා හමු වී මුඛ පරීක්ෂාවක් කරවා ගන්න.



මුඛ පිළිකාවක් ඇති වීමට පෙර මුඛය තුළ ඇති වන වෙනස් වීම් පූර්ව පිළිකා නමින් හැඳින් වේ.

කල් පවතින, වේදනාවක් නැති, ඉවත් කළ නොහැකි සුදු හෝ රතු ලප

කල් පවතින, ඉවත් කළ නොහැකි සුදු සහ රතු මිශ්‍ර ලප

මුඛයේ අසාමාන්‍ය දැවිල්ලක් සමඟ තොල් සහ මුඛ ශ්ලේෂමලය රළුවීමක් සහ සුදු වීමක්

කාලයක් පවතින සුව නොවන තුවාලයක්

ඔබට
ඉහත සඳහන් යම් කිසි
රෝග ලක්ෂණයක් ඇත්නම් වහාම ළඟම සිටින
දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

මෙම රෝග ලක්ෂණ තමාගේ මුඛය තමා විසින්ම පරීක්ෂා කිරීම (ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාව) මඟින් පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැක.