ඔබගේ මුඛයේ ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ ඇත්නම් ...

- ළඟම ඇති
  - දන්ත වෛද්‍ය සායනයක් හෝ
  - සුව දිවි සායනයක් හෝ
  - බාහිර රෝගී අංශයක්

  වෙත යොමුවන්න.

- සැක සහිත වෙනස්වීමක් තිබේනම් ඔබව මුඛ හනුක හා වක්ත්‍ර විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය සායනයට යොමු කෙරෙනු ඇත.

- එම සායනය වලදී ලබාදෙන උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර නිසිලෙස පිළිපදින්න.

පූර්ව-මුඛ පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන ඉක්මනින් නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගතහොත් එම තත්ත්වයන් පිළිකාවක් දක්වා වර්ධනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.

මුඛ පිළිකාවෙන් මිදීමට...

- මුඛ පිළිකා ඇතිවීමට හේතු වන අහිතකර පුරුදු වලින් වැළකෙන්න.

- ඔබගේ මුඛය ඔබම පරීක්ෂා කර ගන්න.

- ඔබගේ මුඛයේ ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ ඇත්නම් වහාම දන්ත වෛද්‍ය හෝ වෛද්‍ය සායනයකට යොමුවන්න.

- ලබාදෙන වෛද්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර නිසිලෙස පිළිපදින්න.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

555, ඇල්විටිගල මාවත , නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.
දුරකථන : 011 2368627, 011 3159227
Email: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගතකරමු

මුඛ පිළිකාව...

- ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලතම පිළිකා අතර දෙවැනි තැන ගනී.
- පිරිමින් අතර බහුලතම පිළිකාවයි.

ඔබ දන්නවාද?

- බුලත්විට සැපීම, දුම්කොළ/පුවක් අඩංගු නිෂ්පාදන (පුවක් පැකට්) සැපීම, දුම් බීම, මත් වතුර බීම වැනි අහිතකර පුරුදුවලින් බැහැරවීමෙන් මුඛ පිළිකා ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකි බව.
- බහුතරයක් මුඛ පිළිකා, කලින් හඳුනා ගත හැකි පූර්ව-මුඛ පිළිකා තත්ත්වයන් ගෙන් හටගන්නා බව.
- පූර්ව-මුඛ පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගතහොත් එවැනි තත්ත්වයන් මුඛ පිළිකා දක්වා වර්ධනය වීම වළක්වා ගත හැකි බව.

මුඛ පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමට...

මසකට වරක්වත් ඔබගේ මුඛය ඔබම පරීක්ෂා කර ගන්න (ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව).

එය කළ යුත්තේ කෙසේද?

- දැත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න.
- කෘතිම දත් ඇඳි ආදී උපකරණ පැළඳ සිටී නම් ඒවා ගලවන්න.
- මුඛය හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න
- කණ්නාඩියක් ඉදිරියට යන්න.
- මුඛයට හොඳින් ආලෝකය වැටෙන්නට සලස්වන්න.
- මුඛය විවෘත කර සෑම ස්ථානයක්ම පරීක්ෂා කරන්න.

1. උඩු සහ යටි තොල්

2. කම්මුල ඇතුලත දෙපැත්තම

3. දිව සෑම පැත්තක්ම

4. මුඛයේ පතුල

5. තල්ල

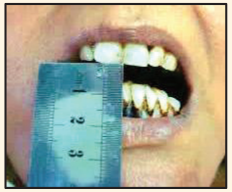
පූර්ව-මුඛ පිළිකා ලක්ෂණ මොනවාද?

- වේදනාවෙන් තොර පිසදා ඉවත් කල නොහැකි සුදු, රතු හෝ සුදු හා රතු මිශ්‍ර ලප.

සුදු ලප

රතු ලප

සුදු හා රතු මිශ්‍ර ලප

- මිරිස් සහිත ආහාර ගන්නා විට නිතර ඇතිවන මුඛයේ දැවිල්ලක්.

- තොල් සහ මුඛ ශ්ලේෂ්මල පටලයේ අසාමාන්‍ය සුදුමැලි ස්වභාවය.
- ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඇතිවන මුඛය විවෘත කිරීමට ඇති හැකියාව අඩුවීම.