

මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකීමේ
වாய்ப් පුற்றுනොයில் இருந்து பாதுකாப்புப் பெறுவோம்



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு
இலங்கை



මුඛ පිළිකා පිළිබඳ තොරතුරු බිඳක් වாய்ப් පුற்றுநොய් පற்றிய තகවல்கள்

➤ මුඛ පිළිකාව:

- ශ්‍රී ලංකාවේ දෙවනුවට බහුලතම පිළිකාවයි.
- පිරිමින් අතර බහුලතම පිළිකාවයි.
- කාන්තාවන්ගේ බහුලතම පිළිකා 10 අතර පවතී.

➤ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට අලුතෙන් මුඛ පිළිකා රෝගීන් 06 ක් පමණ හඳුනාගන්නා අතර රෝගීන් 03 ක් පමණ මියයයි.

➤ මුඛ පිළිකා සෑදීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන අවදානම් පුරුදු වන්නේ:

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

➤ බොහෝවිට මුඛ පිළිකා ඇතිවීමට පෙර මුඛ කුහරය තුළ පූර්ව-මුඛ පිළිකා තත්වයන් හටගනී.

➤ මෙම පූර්ව-මුඛ පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගතහොත් මුඛ පිළිකා ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකිය.

➤ මෙම සැනපත් කට්ටලයේ අරමුණ වන්නේ ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව මගින් ඔබගේ මුඛයේ බහුලව පවතින ඵලැනි අසාමාන්‍යතාවයන් හඳුනාගැනීම සඳහා පිටුවහලක් සැපයීමයි.

➤ වාය් පුற்றுනොය්:

- இலங்கையில் பொதுவான இரண்டாவது புற்றுநோயாகும்
- ஆண்கள் மத்தியில் முதலிடத்தில் காணப்படுகின்றது.
- பெண்கள் மத்தியில் அதிகம் காணப்படுகின்ற 10 விதமான புற்றுநோய்களில் வாய் புற்றுநோயும் அடங்கும்.

➤ நாளொன்றுக்கு புதிதாக வாய் புற்றுநோயாளர்கள் ஏறத்தாழ 06 நோயாளர்கள் கண்டறியப்படுவதுடன், ஏறத்தாழ 03 நோயாளர்கள் மரணிக்கின்றனர்.

➤ வாய் புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்தும் ஆபத்து காரணிகள் ஆவன:

- வெற்றிலை மெல்லுதல்
- புகையிலை அல்லது பாக்கு அடங்கிய தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தல் (பாக்கு பக்கட்)
- புகைத்தல்
- அதிகப்படியான மது அருந்துதல்

➤ வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் வாயில் முன் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணலாம்.

➤ இவற்றை ஆரம்பத்தில் இனங்கண்டு சிகிச்சை மேற்கொண்டால் வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்.

➤ இந்த மின்னட்டைகள் வாயில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்களை சுய வாய்ப் பரிசோதனை மூலமாக இனங்கான வழிகாட்டுகின்றது.



සීල-මුඛ පරීක්ෂාව

ආය වාය්ව් පාරිෂොතන

පරීක්ෂා කරන්න
පාරිසිත්තුව් පාරිප්පොම්

සීලාන 5 පිසවර 8
පතූතිකර් 5 පාදිකර් 8



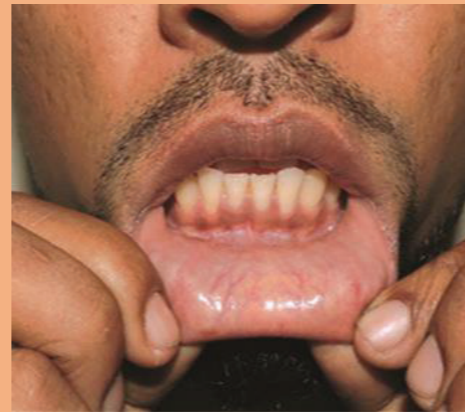
1 උඩු සහ යටි කොළ
උතඳුකර්



2 කම්මුල ඇතුළත - දෙපැත්තම
කන්නத்தින උට්පතූති



3 දිව - සෑම පැත්තකිම
නාඊතූ ආලා පඊකූමූම



4 මුඛයේ පතුල
වாயිනි අඳ



5 තලේ
අණ්ණම



ආතික පිලිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

තේසියා පුණ්ණුතොය් ඉමුඊපු තිකූමුසිඊ තිඳ්ඳම
සකාතාර අමාමසු



සීව-මුඛ පරීක්ෂාව

ආය වාය්ව් පාරිඝොතනෙ

- 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. ඇඟිලිවලින් 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 තල්ල සහ උගුර ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කර බලන්න.

- වායෙ තනුකු කඹුචි ඝුතතම සෙයුතුකොඟ්ඟචුම.
- ජුකම පාර්කුකුම කණ්ණාඬ ඉණ්ඟිණ් ජුණ්ණාල සෙල්ලචුම.
- වායුකුකු තනුකු චෙඟිසුසම චිජු චිඬචුම.
- වායෙතු තුඟ්තු ඟල්ලා ඉඬඟකඟෙයුම තනුකු පාර්සිතුතුප් පාර්කුකුචුම - පකුතිකුඟ් 5; පඬකුඟ් 8.

1. කෙ චිරලකුඟිඟාල මෙල් මණ්ණුම කීජු චුතඬුකඟෙ පුරඬඬ චුඬපකුතිකුඟෙ තනුකු පාර්සිතුතුප් පාර්කුකුචුම.
2. වායෙ චකලමාක තුඟ්තු කණ්ණතුතීණ් චුඬපුඟ්ම, වායිණ් පකුක ඝුචරකඟෙ පාර්සිතුතුප් පාර්කුකුචුම.
3. තාකුකෙ චෙඟිචුචෙ ඉජුතුතු, ජුණ් තුඟිචුචිල ඉරුතු චුණ්ණොකුකි ඉරු පකුකුජුම පාර්සිතුතුප් පාර්කුකුචුම.
4. තාකුකෙ චුණ් පකුකුම චඟෙතුතු තාකුකිණ් කීජු මණ්ණුම වායිණ් චඬචුචෙ පාර්සිතුතුප් පාර්කුකුචුම.
5. තනුකු වායෙතු තුඟ්තු මෙල් චුණ්ණම මණ්ණුම තුොණ්ඬෙ ඟණ්පචණ්ණෙප් පාර්සිතුතුප් පාර්කුකුචුම.



තොල්ලු බහුලව දැක්වූ ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් உதடுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



තොල්වල බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් உதடுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

➤ තොල්වල බහුලව දක්නට
ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්
හඳුනාගනිමු.

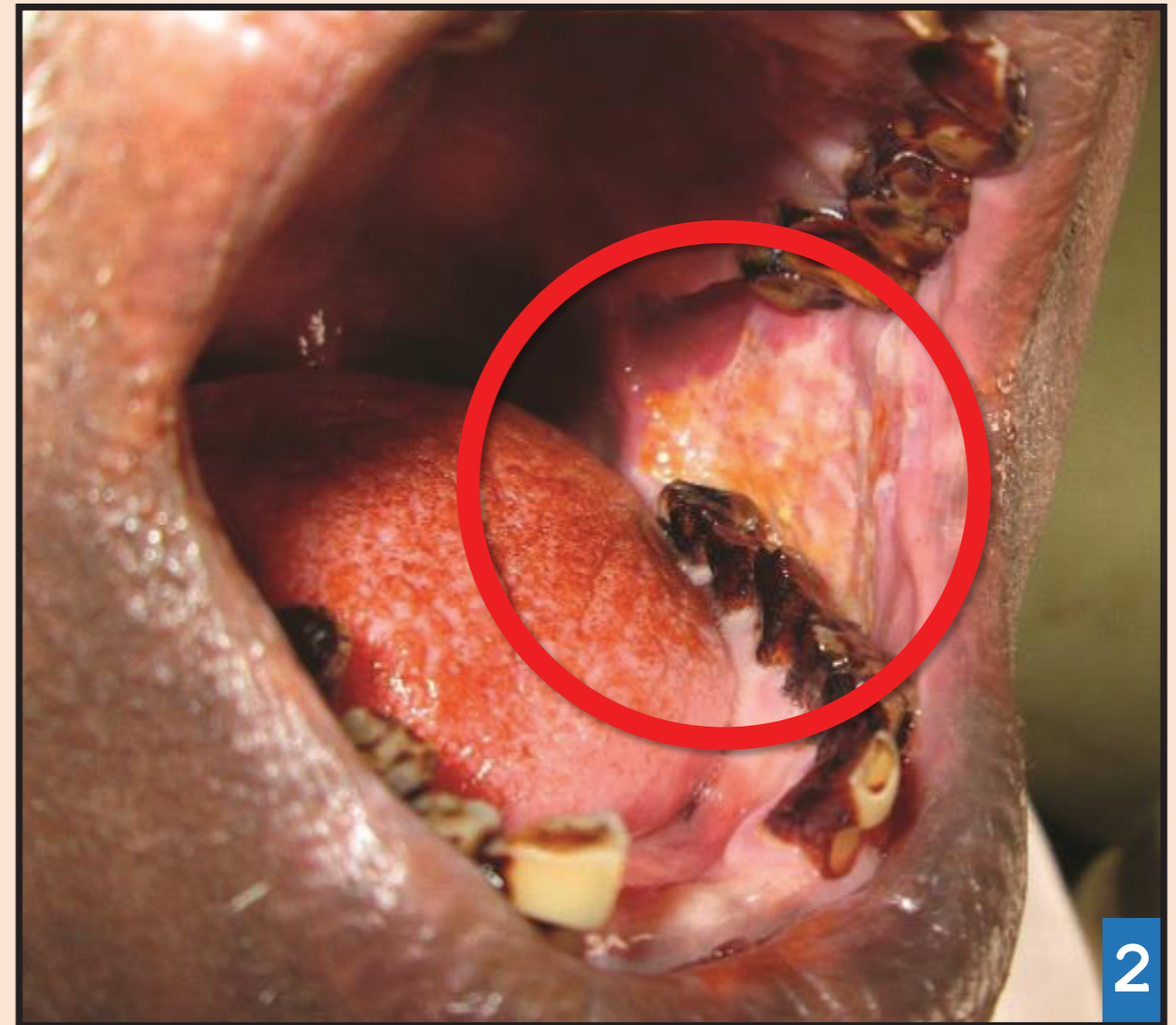
1. තොල්වල දක්නට ලැබෙන
තුවාල.
2. තොල්වල පැහැය වෙනස්
වීම - සුදු පැහැ ගැන්වීම.

➤ உதடுகளில் ஏற்படும்
பொதுவான
அசாதாரணங்களை
அடையாளம் காணுவோம்.

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



කම්මුල අනුළඟ 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.

1. කම්මුල ඇතුළත දක්නට
ලැබෙන සුදු ලප.

2. කම්මුල ඇතුළත දක්නට
ලැබෙන සුදු සහ රතු මිශ්‍ර
ලප.

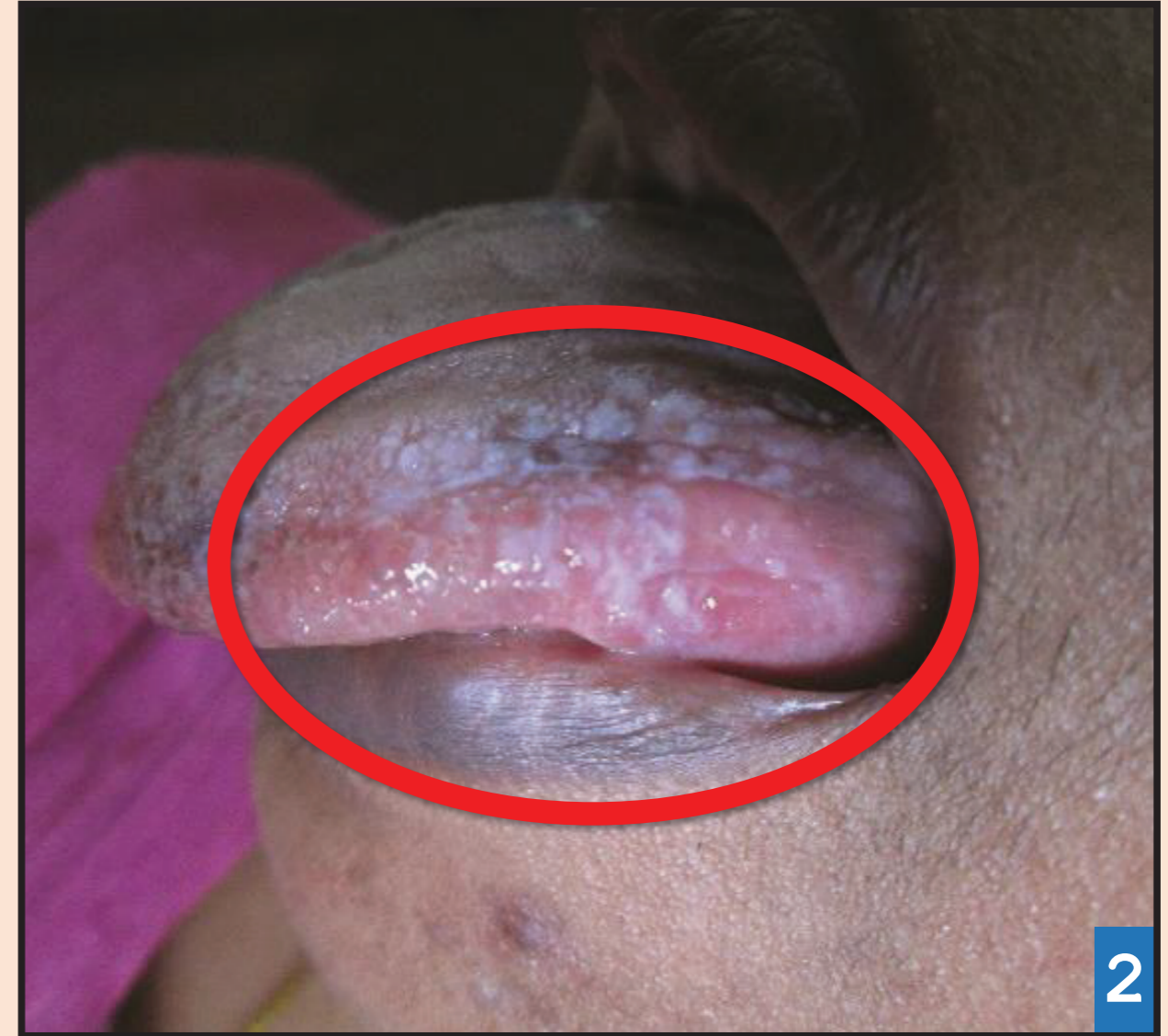
➤ கன்னத்தின் உட்பகுதியில்
ஏற்படும் பொதுவான
அசாதாரணங்களை அடையாளம்
காணுவோம்.

1. கன்னத்தின் உட்பகுதியில்
ஏற்படும் வெள்ளை நிற
திட்டுக்கள்.

2. கன்னத்தின் உட்பகுதியில்
ஏற்படும் சிவப்பு மற்றும்
வெள்ளை நிறம் கலந்த
திட்டுக்கள்.



දිව සහ මුඛය පතුළේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්
நாக்ரு மற்றும் வாயின் அடியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



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

➤ දිව සහ මුඛය පතුලේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් හඳුනාගනිමු.

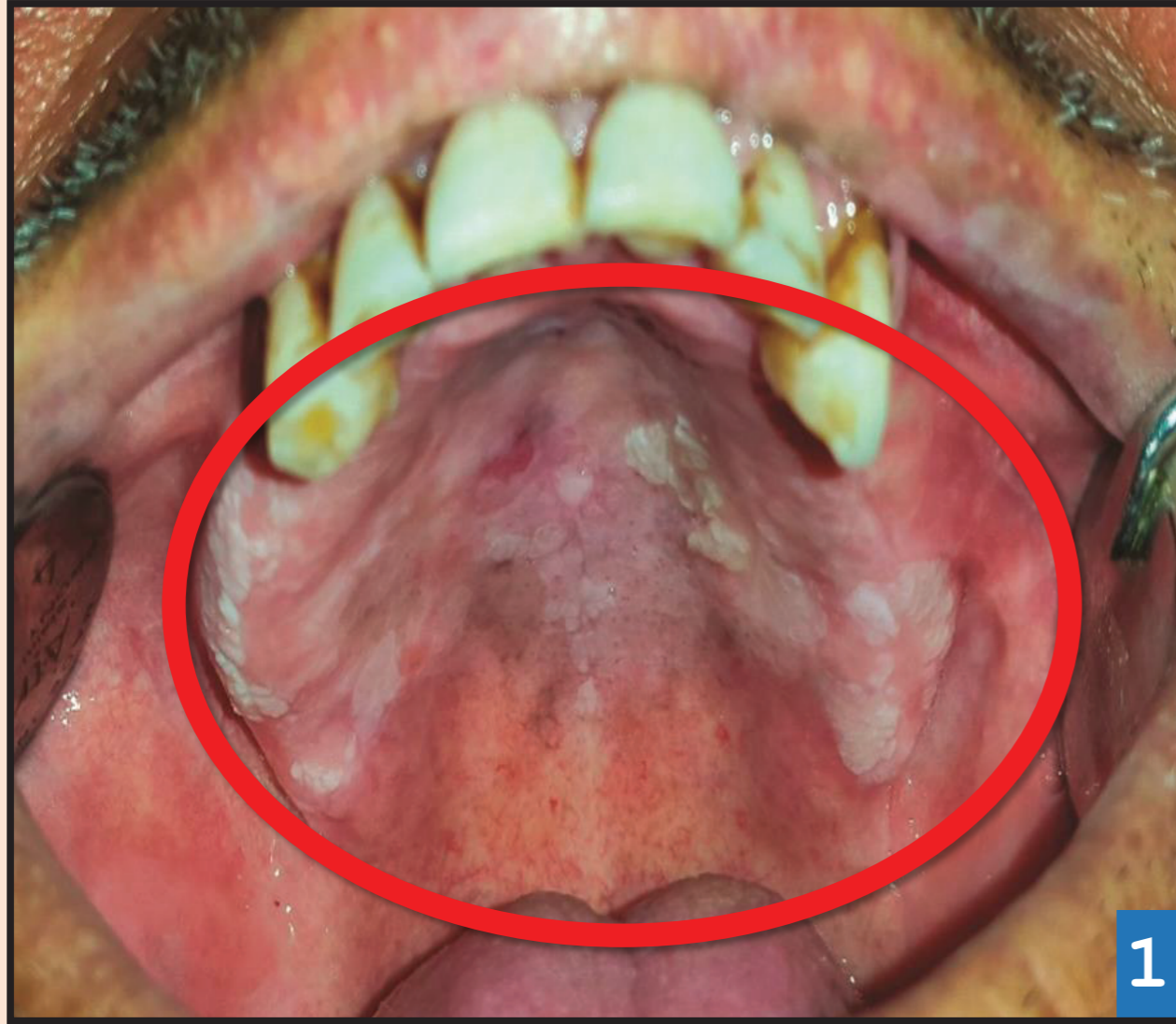
1. මුඛය පතුලේ දක්නට ලැබෙන වර්ධනයන්.
2. දිවේ දක්නට ලැබෙන සුදු ලප.

➤ நாக்ரு மற்றும் வாயின் அடியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்களை அடையாளம் காணுவோம்.

1. வாயின் அடியில் ஏற்படும் கட்டிகள்.
2. நாக்கின் ஏற்படும் வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்.



තල්ලෙහි බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් අண்ணத்தில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்



තල්ලෙහි බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන් අண்ணத்தில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

➤ තල්ලෙහි බහුලව දක්නට
ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්
හඳුනාගනිමු.

1. තල්ලෙහි දක්නට ලැබෙන
සුදු ලප.

2. තල්ලෙහි දක්නට ලැබෙන
රතු ලප.

➤ අண்ணத்தில் ஏற்படும்
பொதுவான
அசாதாரணங்களை
அடையாளம் காணுவோம்.

1. அண்ணத்தில் ஏற்படும்
வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்.

2. அண்ணத்தில் ஏற்படும்
சிவப்பு நிற திட்டுக்கள்.



යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වාගනිමු - මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු
சிறந்த வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்போம் - வாய் புற்றுநோயை தடுப்போம்



මුඛ පිළිකාව වළක්වා ගැනීමට නම් வாய்ப் புற்றுநோயைத் தடுத்துக்கொள்வதற்கு

➤ 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 තත්ත්වයක් පවත්වා ගන්න.

➤ කීழ් குறிப்பிட்ட ஆபத்தான பழக்கங்களில் இருந்து விடுபடுங்கள்:

- வெற்றிலை மெல்லுதல்
- புகையிலை அல்லது 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.

