உங்கள் வாயில் மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால்...

அருகில் உள்ள

- ❑ பல் மருத்துவமனை
- ❑ சுவா தேவி கிளினிக் அல்லது
- ❑ வெளிநோயாளர் பிரிவுக்கு செல்லவும்.

சந்தேகத்திற்கிடமான மாற்றம் இருந்தால், நீங்கள் வாய் மற்றும் முக தாடை சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை கிளினிக்கிற்கு பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்

கிளினிக்கில் கொடுக்கப்பட்ட ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையைப் தவறாமல் பின்பற்றவும்.

முன் வாய்புற்றுநோய் அறிகுறிகள்/ நிலைமைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து உடனடியாக சரியான சிகிச்சையை எடுத்தால், வாய் புற்றுநோயாக மாறுவதை தடுக்கலாம்.

வாய் புற்றுநோயிலிருந்து விடுபட.....

- ❑ வாய் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் ஆபத்து பழக்கங்களைத் தவிர்க்கவும்.

- ❑ உங்கள் வாயை நீங்களே பரிசோதிக்கவும் (சுய - வாய் பரிசோதனை).
- ❑ உங்கள் வாயில் மேலே உள்ள ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டால், உடனடியாக பல்மருத்துவர் அல்லது மருத்துவரின் உதவியை நாடவும்.
- ❑ மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையை முறையாக பின்பற்றவும்.

தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
சுகாதார அமைச்சகம்
இலங்கை
555, அல்விட்டிகல மாவத்தை,
நாரஹேன்பிட்டி, கொழும்பு 05.
தொலைபேசி : 011 2368627, 011 3159227
Email: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

வாய் புற்றுநோயை தடுப்போம்

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்

வாய் புற்றுநோய்...

- இலங்கையில் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோய்களில் இது இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது
- இது ஆண்களிடையே மிகவும் பொதுவான புற்றுநோயாகும்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

- வெற்றிலை மெல்லுதல், புகையிலை / பாக்கு அடங்கிய பொருட்கள் (பாக்கு பாக்கெட்டுகள்), புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் போன்ற ஆபத்து பழக்கங்களிலிருந்து விலகி இருப்பதன் மூலம் வாய்ப் புற்றுநோய்களை தவிர்க்கலாம்.
- பெரும்பாலான வாய்ப் புற்றுநோய்கள் முன்கூட்டியே கண்டறியக்கூடிய முன் வாய்புற்றுநோய் அறிகுறிகள் / நிலைமைகளிலிருந்து உருவாகின்றன.
- முன் வாய்புற்றுநோய் அறிகுறிகள் / நிலைமைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சரியான சிகிச்சையை எடுத்தால், அவை வாய் புற்றுநோயாக மாறுவதை தடுக்கலாம்.

வாய் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிய...

குறைந்தபட்சம் ஒரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை உங்கள் வாயை நீங்களே பரிசோதிக்கவும். (சுய - வாய் பரிசோதனை)

அதை எப்படி செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் பற்களை நன்கு துலக்கவும்.
- பொய் பற்கள் அணிந்திருந்தால், அவற்றை அகற்றவும்.
- வாயை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்யவும்.
- ஒரு கண்ணாடி முன் செல்லவும்.
- வாயில் வெளிச்சம் நன்றாக விழ செய்யவும்.
- வாயைத் திறந்து ஒவ்வொரு இடத்தையும் பரிசோதிக்கவும்.

1. மேல் மற்றும் கீழ் உதடு

2. கன்னத்தின் உள்ளே இருபுறமும்

3. நாக்கின் அனைத்து பக்கங்களும்

4. வாயின் அடி

5. அண்ணம்

வாய் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன?

வலி இல்லாத அகற்ற முடியாத வெள்ளை நிற அல்லது சிவப்பு நிற அல்லது வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு நிறம் கலந்த திட்டுக்கள்

வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்

சிவப்பு நிற திட்டுக்கள்

வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு கலந்த திட்டுக்கள்

- காரமான உணவுகளை உண்ணும் போது அடிக்கடி ஏற்படும் வாய் எரிவு

- உதடுகள் மற்றும் வாய் உட்பகுதியில் அசாதாரண வெண்மை தோற்றம்
- வாயைத் திறக்கும் திறன் படிப்படியாகக் குறைதல்