ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාවක් කළයුත්තේ කෙසේ ද?

- හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක් මේ සඳහා තෝරාගන්න.
- ඔබේ දෑත් සබන් යොදා හොඳින් සෝදා ගන්න.
- කෘත්‍රිම දත් ඇඳි ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.
- පළමුව මුහුණේ අසාමාන්‍යතාවක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- දෙවනුව පහත ආකාරයට මුඛය ඇතුළත, මුහුණ බලන කන්නාඩියකින් පරීක්ෂා කරන්න.



ඇඟිලිවලින් තොල පිටතට පෙරලා, තොලේ ඇතුළත පරීක්ෂාකර බලන්න



මුඛය හොඳින් විවෘත කර කම්මුල ඇතුළත බිත්ති හොඳින් පරීක්ෂාකර බලන්න



දිව පිටතට ඇද, දිවේ සෑම පැත්තක්ම හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න



දිව උඩු තල්ලේ ගාවා, දිවේ යට පැත්ත සහ මුඛයේ පතුල හොඳින් පරීක්ෂාකර බලන්න

මසකට වතාවක් තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කරගන්න

මුඛ පිළිකා වළක්වා ගැනීමට උපදෙස්

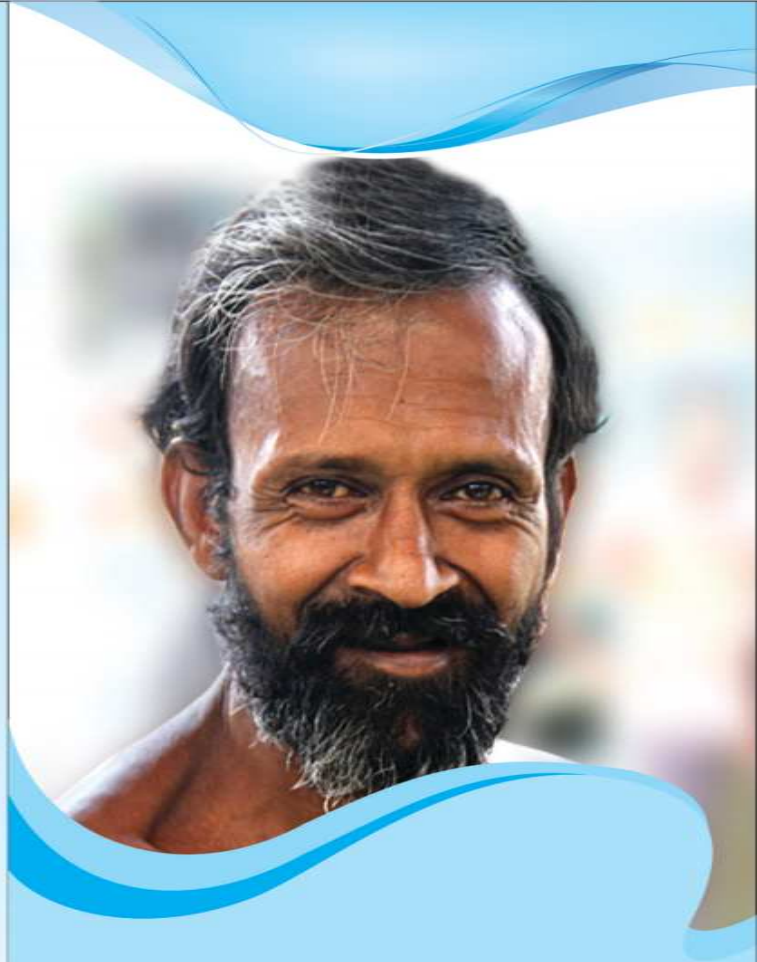
- බුලත් විට සැපීමෙන් වළකින්න.
- පුවක් සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (බාබුල් සහ පුවක් පැකට්) සැපීමෙන් වළකින්න.
- දුම්පානයෙන් සහ මත්වතුර පානයෙන් වළකින්න.
- යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යන්න.
- එළවළු සහ පලතුරු සහිත සමතුලිත ආහාරයක් ගන්න.
- මානසික ආතතියෙන් තොර සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කරන්න.
- වසරකට වතාවක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා මුඛය පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

මුඛ පිළිකාවෙන් තොර දේශයක් ...

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

555, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.
දුරකථනය: 011-2368627, 011-3159227
E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

මුද්‍රණය සම්පාදනය දුරකථනය 011-2300111



මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ප්‍රීතිමත් සිනහවක්

ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිමින් අතර බහුලම පිළිකාව
මුඛ පිළිකාවයි

මුඛ පිළිකා නිසා දිනකට ශ්‍රී ලාංකිකයන් දෙදෙනෙකුවත් මිය යයි

මුඛ පිළිකාව ඇති වීම වළක්වා ගත හැක්කේ අවදානම් සාධකවලින් වැළකී සිටීමෙනි

මුඛ පිළිකාව ඇතිවීමට හේතුවන ප්‍රධාන සාධක



බුලත් විට සැපීම



පුවක් සහ පුවක් පැකට් සැපීම



දුම්පානය (සිගරට්, බීඩි, සුරුට්ටු)



මත්වතුර පානය

මුඛ පිළිකා ඇතිවීමට හේතුවන අනෙකුත් සාධක

- පෝෂණ ඌනතාවය
- අයහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය
- හියුමන් පැපිලෝමා වෛරස් ආසාදනය

මුඛ පිළිකා වැලඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයන්

- දවසකට බුලත්විට 3 කට වඩා සපන අය
- දවසකට බුලත් විට 1-3 අතර සපන, අවුරුදු 30 ට වැඩි, පුරුද්දක් ලෙස දුම්පානය කරන සහ සතියකට වතාවක්වත් මත්වතුර පානය කරන අය
- දවසකට පුවක් පැකට් එකක්වත් සපන අය

ඉහත සඳහන් අවදානම් සහිත පුද්ගලයන් වහාම ළඟම සිටින දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවී මුඛය පරීක්ෂා කරවාගන්න



මුඛ පිළිකාවක් ඇතිවීමට පෙර බොහෝවිට මුඛයේ දැකිය හැකි වෙනස්කම්



කල් පවතින සුදු ලප



කල් පවතින රතු ලප



කල් පවතින සුදු සහ රතු මිශ්‍ර ලප



මුඛයේ අසාමාන්‍ය දැවිල්ලක් සමග තොල් සහ ශ්ලේෂ්මලයේ ඝන වීමක් සහ සුදුමැළි වීමක්



කාලයක් පවතින සුව නොවන තුවාලයක්

- තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කරගැනීම මගින් මෙම රෝග ලක්ෂණ පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය.
- ඔබට ඉහත සඳහන් යම්කිසි රෝග ලක්ෂණයක් ඇතිනම්, වහාම ළඟම සිටින දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.