








මුඛ සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර ගැනීමට පුරුදු වෙමු

-  ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට ධාන්‍ය, මස්- මාළු- කරවල අතරින් එක් වර්ගයක්, අලුත් එළවළු සහ පලතුරු අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට පුරුදු වෙමු
-  පැණි රස හා බිස්කට්, බනිස් වැනි ඇලෙන සුළු පිරි සහිත ආහාර ගන්නා වාර ගණන සහ ප්‍රමාණය හැකිතාක් දුරට අඩු කරමු
-  පැණි රස කෂම හා ඇලෙන සුළු පිරි සහිත ආහාර වෙනුවට ස්වාභාවික නැවුම් පලතුරු, එළවළු, කිරි සහ ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වෙමු
-  කෘත්‍රීම පලතුරු යුෂ හා සිසිල් බීම වෙනුවට උතුරවා හිවාගත් ජලය පානය කරමු



කෘත්‍රීම පලතුරු යුෂ හා සිසිල් බීමවල අම්ල (ඇසිඩ්) වර්ග අඩංගුවේ. එම නිසා ඒවා පුරුද්දක් ලෙස පානය කිරීමෙන් දන්වල මතුපිට දියවී දන් හිරිවැටීම සහ දන් ගෙටියාම සිදුවිය හැකි ය.

නිවැරදිව දන් පිරිසිදු කරමු

-  දවසට දෙවරක් උදේටත් රාත්‍රී හින්දට පෙරත් දන් මදිමු
-  දන් මැදීම සඳහා වයසට උචිත මෘදු කෙඳි සහිත නියමිත ප්‍රමිතියට අනුකූල දන් බූරුසුවක් හා ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේපයක් භාවිත කරමු
-  සියලුම දන්වල සෑම පැත්තකම ඇති මැලියම් සහ ආහාර කැබලි ඉවත්වන ආකාරයට ක්‍රමානුකූලව දන් මදිමු
-  දන් බූරුසුවේ කෙඳි ඇද වූ වහාම එය භාවිතයෙන් ඉවත් කරමු



ෆ්ලෝරයිඩ් මගින් දන් ශක්තිමත් කරයි. දන් දිරායාම වළක්වයි. ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේපයක් භාවිත කර දන් මැදීමෙන් දන්වල පැහැය වෙනස් වීමක් (දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව) ඇති නොවේ. එම නිසා දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව ඇතිවිට ද, ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේපයක් භාවිත කර දන් මදිමු

මුඛ සෞඛ්‍යයට අහිතකර පුරුදු වලින් වැළකෙමු

-  බුලත් විට කෂම අත් හරිමු
-  බාබුල්, බීඩා වැනි පුවක් අඩංගු පැකට්, ටෝරි හැපීමේ පුරුද්ද අත්හරිමු
-  සිගරට්, බීඩ්, සුරැට්ටු, දුම්කොළ පයිප්ප ඉරීම, දුම්කොළ කුඩු ඉරීම වැනි විවිධ ආකාරයේ දුම්කොළ භාවිත කිරීමෙන් වැළකෙමු
-  මත් පැන් පානයෙන් වැළකෙමු
-  දන්වලින් බෝතල් මුඛි කැඩීම, කම්බි නැමීම සහ කැඩීම වැනි ක්‍රියාවන් කිරීමෙන් වැළකෙමු
-  කුඩා කාලයේ දී ඇඟිලි ඉරීම, සුප්පු ඉරීම වැනි අහිතකර පුරුදුවලින් වැළකෙමු



බුලත් විටෙහි ඇති දුම්කොළ, පුවක් සහ හුණු යන සංඝටක තුනෙහිම පිළිකා ජනක රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ