

දත්වලට සිදුවන අනතුරු වළකමු

- 🍷 ක්‍රිකට්, රගර්, බොක්සිං වැනි මුහුණට අනතුරු සිදුවීමේ අවදානමක් ඇති ක්‍රීඩාවල යෙදෙන විට නියමිත ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් සහ මුඛ ආවරණ පළඳිමු
- 🏏 යතුරු පැදි පදිනවිට නියමිත ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පළඳිමු
- 🍷 වාහනවල ගමන් කරනවිට ආරක්ෂිත බඳු පටි පළඳිමු
- 🍷 පාසලේ දී, නිවසේ දී, ක්‍රීඩාපිටියේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් වැළකීමට සුපරීක්ෂාකාරීව සිටීමු



දහකට ඉතා සුළු අනතුරක් සිදුවුවත්, වහාම දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගනිමු

සුපරීක්ෂාකාරී වෙමු

- 🍷 මාසයකට වරක් මුහුණ බලන කන්ණාඩියෙන් තමාගේ මුඛය තමාම පරීක්ෂා කරගනිමු
- 🍷 අවුරුද්දකට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙක් හෝ පාසල් දන්ත චිකිත්සකවරයක් වෙත ගොස් තම මුඛය පරීක්ෂා කරගනිමු

මුඛ රෝග මුල් අවධියේදීම හඳුනාගනිමු

- 🍷 දත් මත ඇති සුදු, කහ, දුඹුරු හෝ කළු ලප
- 🍷 දත් මදින විට විදුරුමසින් ලේ ගැලීම
- 🍷 දත්වල පිහිටීමේ වෙනසක්
- 🍷 දත් හිරි වැටීම සහ දත් අතර කැසම රැඳීම
- 🍷 මුඛය ඇතුළත ඕනෑම ස්ථානයක අසාමාන්‍ය සුදු හෝ රතු ලපයක්, තුවාලයක් හෝ වර්ධනයක්

ඉහත මුඛ රෝග හඳුනාගත් වහාම නිසි උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වෙමු



නිසි උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා

රෝහල් දන්ත සායන, පාසල් දන්ත සායන හෝ සුදුසුකම් ලත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු වෙමු

සෞඛ්‍ය තොරතුරු සඳහා අමතන්න
 0710 107 107
 වෙබ් අඩවිය - www.suwasariya.gov.lk

මුතුවන් දත් දෛපෙළයි සුන්දර සිහිහවයි

