பற்களுக்கு ஏற்படும் காயங்களைத் தடுப்போம்

- கிரிக்கட், ரக்பி, குத்துசண்டை போன்ற முகத்திற்குக் காயம் ஏற்படுத்தக்கூடிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது பாதுகாப்பான தலைக்கவசத்தையும், வாய்க்கான பாதுகாப்பையும் அணிந்து கொள்வோம்
- மோட்டார் சைக்கிள்களை ஓட்டும் போது பொருத்தமான தலைக்கவசத்தை அணிந்து கொள்வோம்
- வாகனங்களில் பயணிக்கும் போது பாதுகாப்பான ஆசனப்பட்டியை அணிந்து கொள்வோம்.
- பாடசாலை, வீடு மற்றும் விளையாட்டு மைதானங்களில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வோம்.

பற்களில் ஒரு சிறிய பாதிப்போ அல்லது உடைவோ ஏற்படினும் பல் வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுவோம்.

சுகாதார தகவல்களுக்கு அழையுங்கள
0710 107 107
இணையத்தளம - **www.suwasariya.gov.lk**

தெரிந்து கொள்வோம்

- முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் எமது பற்களை மாதத்தில் ஒரு முறையாவது பரிசோதித்துக் கொள்வோம்
- வருடத்தில் ஒரு முறையாவது எமது பற்களை பல்வைத்தியரிடமோ அல்லது பாடசாலை பற்சிகிச்சையாளரிடமோ காட்டி, பரிசோதித்துக் கொள்வோம்

பற்கள் சம்பந்தமான நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே இனம் கண்டு கொள்வோம்

- வெள்ளை, மஞ்சள், கபிலநிறம் மற்றும் கறுப்புநிற புள்ளிகள் பற்களில் தோன்றுதல்
- பற்களை துலக்கும்போது இரத்தக்கசிவு ஏற்படுதல்
- பற்கள் ஒழுங்கின்றி இருத்தல்
- பற்கூச்சம் இருத்தல், பற்களுக்கிடையில் உணவுப் பதார்த்தம் தேங்குதல்
- வாயின் உட்புறத்தில் எந்தப் பகுதியிலேனும் சிவப்பு நிற அல்லது வெள்ளை நிற வளர்ச்சியோ, புண்ணோ, கட்டியே ஏற்படுதல்

மேற்கூறிய எந்த ஒரு அறிகுறி இருப்பினும் உடனடியாக பல் மருத்துவ உதவியை நாடவும்

பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும்

வைத்தியசாலையில் உள்ள பற்சிகிச்சை நிலையத்தையோ, பாடசாலை பற்சுகாதார நிலையத்தையோ, தகுதி வாய்ந்த பல் வைத்தியரையோ நாடுவோம்.

முத்துப்போல் வெண்பற்களும் அழகிய சிரிப்பும்

சுகாதார அமைச்சு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்