



ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා  
මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ

මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය  
2019

## ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ

---

© මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය

---

දෙවන මුද්‍රණය - 2019

---

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය : හිල්මිණි පුෂ්පකාන්ති මිය

---

පිටු සැලැස්ම : ශාන්ත ගුණරත්න මයා

---

පිටකවරය : ශාන්ත ගුණරත්න මයා

---

මුද්‍රණය : ඩිමිසර ග්‍රැෆික්ස් සිස්ටම්ස්  
නො. 262/5ඩී, හෝකන්දර පාර,  
තලවතුගොඩ.

---

ප්‍රකාශනය : මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,  
කොළඹ 08.

ISBN 978-955-3666-66-6

## පෙරවදන

මුඛ රෝග ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව අතර පුළුල් ලෙස පැතිරී පැවතියද එය සැබවින් ම වළක්වා ගත හැකි රෝගී තත්වයකි. පුද්ගලයෙකුගේ මුඛ සෞඛ්‍ය තත්වය වීම පුද්ගලයාගේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය තත්වය හා යහපැවැත්ම පිළිබිඹු කරනු ලබන ප්‍රමුඛ සාධකයකි. එබැවින් මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අවැසි දැනුම හා කුසලතා ලබා දී මුඛ රෝග වළක්වාලන අතරම එමගින් පුද්ගලයෙකුගේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහළ නැංවීමට ද බලාපොරොත්තු වේ. මේ සඳහා මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ක්‍රමානුකූල ලෙස ජනතාව අතරට ගෙන යාම ඉතා වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මුඛ සෞඛ්‍ය සේවාව සපයනු ලබන්නේ දන්න වෛද්‍ය ක්‍ෂේත්‍රයේ විවිධ අංශයන්ට අදාළව විශේෂඥ දැනුම හා පුහුණුව ලත් විශේෂඥ දන්න වෛද්‍යවරු (මුඛ හනුක හා වක්ත්‍ර විශේෂඥ, විකලාංග දන්න විශේෂඥ, දන්න සංරක්ෂණය පිළිබඳ විශේෂඥ, මුඛ ව්‍යාධිවේදී විශේෂඥ, ප්‍රජා දන්න විශේෂඥ) ප්‍රමුඛ රජයේ හා පුද්ගලික දන්න සේවාවලට අනුයුක්ත දන්න වෛද්‍ය නිලධාරීන් හා දන්න චිකිත්සකවරියන්ගෙන් සැදුම්ලත් කණ්ඩායමක් මගිනි. මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ සන්නිවේදනයේ දී මුඛ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය ද ඇතුළුව සමස්ත සෞඛ්‍ය සේවාවේ සෑම සේවා දායකයෙකු විසින් ම එක හා සමාන පණිවිඩයක් ජනතාව අතරට ගෙන යාම ඉතා වැදගත් වේ.

මෙම සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිරවද්‍ය විය යුතු අතර ම වරින් වර යාවත්කාලීන කළ යුතුද වේ. එමෙන් ම ඒවා සරල මෙන් ම සාමාන්‍ය මහජනතාවට පහසුවෙන් අවබෝධ කරගෙන ඔවුන්ගේ චිදිනෙදා ජීවිතයට අනුගත කර ගත හැකි ආකාරයට ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. තවද ඒවා සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යයට අදාළව දෙනු ලබන සෞඛ්‍ය පණිවිඩ හා එකිනෙක ගැලපිය යුතු ය.

වත්මනයේ දී විවිධ ජනමාධ්‍යවල විකාශනය වන වෙළඳ දැන්වීම්

හරහා ජනතාව මුලාවට පත්වන අයුරින් මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ තොරතුරු සම්ප්‍රේෂණය වන ප්‍රවණතාවක් පවතී. මෙවැනි පසුබිමක් යටතේ ජාතික ලෙස හඳුනාගත් අවශ්‍යතාවක් ලෙස සලකා මුඛ සෞඛ්‍ය සේවාවන් හා අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සේවාවන්ට අදාළ විද්වතුන් රැසකගේ සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන ලද විද්වත් සැසි මාලාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙම පොත් පිංච ව්‍යුහගතවේ. මෙය සැකසීමේ දී ජාතික හා අන්තර්ජාතික වශයෙන් පිළිගත් සෞඛ්‍ය පණිවිඩ අතලුත් නවතම මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය කරන ලදී.

භාෂා තුනෙන් ම ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන මෙම පොත් පිංච සායනික හා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට මෙන් ම බිම් මට්ටමේ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය දක්වා ම ප්‍රභා විය හැකි පරිද්දෙන් සමස්ත ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවාවට ම හඳුන්වාදීමට බලාපොරොත්තු වන අතර එමගින් නිවැරදි සෞඛ්‍ය තොරතුරු විවිධ ඉලක්ක කණ්ඩායම්වලට බෙදාහැරීමට අවකාශය සැලසෙනු ඇත.

මෙම ක්‍රියාදාමය ආරම්භ කිරීමට මුල් වූ සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් වෛද්‍ය ජයසුන්දර බණ්ඩාර මහතා, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ නිටපු අධ්‍යක්ෂිකා විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය ආර්.ඩී.එල්.සී. කාන්ති මහත්මිය, විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය ඉරෝෂා පෙරේරා මෙනෙවිය හා මෙම වැඩපිළිවෙල සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙනයාමට මුල් වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී වෛද්‍ය නිරෝෂා රණසිංහ මහත්මිය, පිටු සැකැස්ම හා කවර නිර්මාණය කරදුන් ශාන්ත ගුණරත්න මහතා යන අයට ද විශේෂ ස්තූතියක් හිමි විය යුතු ය.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය  
පාලිත කරුණාපේම**

විශේෂඥ ප්‍රජා වෛද්‍ය  
අධ්‍යක්ෂ  
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරණ  
සෞ. ප්‍ර. කාර්යාලය  
කොළඹ 08.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය  
වජිර නානායක්කාර**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය  
මු. සෞ. ප්‍ර. ඒකකය  
සෞ. ප්‍ර. කාර්යාලය  
කොළඹ 08.

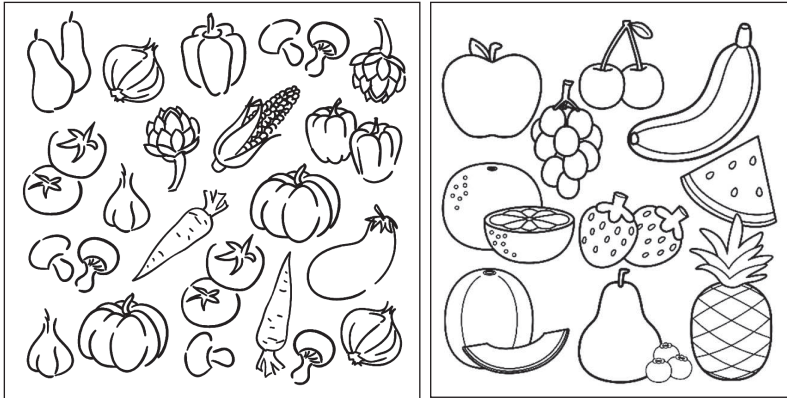
## පටුන

### පෙරවදන

1. යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් හා සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යයක් සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාර අනුභවය 7
2. ගර්භණී සමයේ මුඛ සෞඛ්‍යය 9
3. ප්‍රදුරුවන්ගේ හා ප්‍රමුන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය 11
4. ෆ්ලෝරයිඩ් 15
  - 4.1 නිසි පරිදි ෆ්ලෝරයිඩ් දන්නාලේප භාවිතය 16
  - 4.2 දන් බුරුසුව ගැන දැන යුතු දේ 17
  - 4.3 දන්ත ෆ්ලෝරෝසීයාව වළක්වා ගැනීම 18
5. දන්ත ව්‍යසනය වළක්වා ගැනීමට සායනික ප්‍රතිකාර 19
  - 5.1 ෆ්ලෝරයිඩ් සත්කාරය (ෆ්ලෝරයිඩ් පේල් හා ෆ්ලෝරයිඩ් වාර්නිෂ් ආලේපනය) 19
  - 5.2 වාර්චක දන්වල ආරක්ෂාව සඳහා මුද්‍රාකාරක (Fissure sealant) භාවිතය 20
6. වැඩිහිටියන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය 21
7. දන්ත විකෘතිතාවන් වළක්වා ගැනීම 24
8. දන්ත, මුඛ හා වක්ත්‍ර අනතුරු වළක්වා ගැනීම 25
9. මුඛ පිළිකා සහ පූර්ව මුඛ පිළිකා තත්වයන් වළක්වා ගැනීම 28



1. යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් හා සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යයක් සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාර අනුභවය



- යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා චලවළු, පලතුරු, කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර (ධාන්‍ය, මාලු, කරවල, කුකුළු මස්, බිත්තර, මේදය අවම සත්ව මාංශ, චීස්, කිරි, යෝගට්, මිනිස් සහ පලා) ගැනීමට හුරු වන්න.
- ආහාරයට එකතු කර ගන්නා සීනි ප්‍රමාණය හැකි තරම් අවම කරන්න. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුට දිනකට පරිභෝජනය කළ හැකි උපරිම සීනි ප්‍රමාණය සීනි තේ හැඳි 6 කි. සියලු ම ආහාරවලට එකතු කරන ලද සීනි මෙයට ඇතුළත් වේ. උදාහරණ: කේක්, බිස්කට් හා පැණිබීම.
- පෙර සැකසූ / ක්ෂණික ආහාර වෙනුවට ස්වභාවික ආහාර භාවිතයට සෑම විට ම හුරුවන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරතුර දී සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන අතරමැදි ආහාර නිතර නිතර ගැනීමෙන් වළකින්න. ඔබ අතරමැදි ආහාරයක් ලබා ගන්නේ නම් සෑම විට ම එය

**මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ**

පලතුරක්, වළවළුවක්, චීස්, යෝගට්, ඇට වර්ග යනාදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න තේරීමක් විය යුතු ය. දිනකට ලබාගන්නා උපරිම අතරමැදි ආහාර වේලේ ගණන 2 කට සීමා කරන්න.

- ටොෆි, බිස්කට්, කේක්, බනිස් හා පේස්ට්‍රි වැනි ආහාර වර්ග දත් මතුපිට ඇලෙනසුලු වේ. මුඛයේ ඇති බැක්ටීරියා වීම ඇලෙනසුලු ආහාර මත ක්‍රියා කොට සාදන අහිතකර අම්ල, ඒවා කෂමට ගෙන බොහෝ වේලාවකට පසුව වුව ද දන්වලට හානි සිදු කරයි.
- පැණි බීම හා කාබනිකෘත බීම වර්ග ගැනීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න. නැවුම් පලතුරු කෂමේ දී කැබලි ලෙස ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. පලතුරු යුෂ ලෙසම ගැනීමට අවශ්‍ය නම් වියට සීනි එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබගේ පිපාසය සංසිඳුවා ගැනීමට සුදුසුම පානය පිරිසිදු ජලයයි. ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න.

**දිනකට ජල අවශ්‍යතාව**

පෙර පාසල් අවධිය (අවු. 1-5) : මි.ලී. 750 - ලී. 1.0  
 ප්‍රාථමික පාසල් අවධිය (අවු. 6-10) : ලී. 1 - 1.5  
 යොවුන් විය (අවු. 10-19) : ලී. 1.5 - 2.0  
 වැඩිහිටි විය : ශරීර බර කි.ග්‍රෑ./30

$$\frac{\text{උදා: කි.ග්‍රෑ. 60}}{30} = \text{ලී. 2}$$



## 2. ගර්භණී සමයේ මුඛ සෞඛ්‍යය



- දරු ප්‍රසූතියකට පෙර ගර්භණී මව සියලු ම සක්‍රීය දන්ත රෝගයන්ගෙන් තොර විය යුතු ය.
- ගැබ්ණී සමය තුළ වුවද දන්ත ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම ආරක්‍ෂාකාරී වේ.
- ගර්භණී සමයේ මුල් අවධියේ දී ම මුඛ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවක් සඳහා දන්ත සායනයකට සහභාගී වීම ඉතා වැදගත් වේ. (සෑම ගර්භණී මවක් ම ප්‍රථම පූර්ව ප්‍රසව සැසියේදී ම ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය මගින් දන්ත සායනයක් වෙත යොමු කළ යුතු ය.)
- ගැබ්ණී සමය තුළ එක් වරක් වත් මුඛ පරීක්ෂාවකට යොමු විය යුතු අතර, උපදෙස් පරිදි ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතු ය.
- අලුත උපන් බිලිඳා සමග සමීප සබඳතාවක් පවත්වන අයගෙන් (මව, පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන් හා රැකබලා ගන්නන්) දන් දිරායාම ඇති කරන බැක්ටීරියාවන් බිලිඳාගේ මුඛයට ඇතුළු විය හැකි ය.

**මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ**

---

- එම නිසා ඔවුන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීම මගින් අලුත උපන් බිලිඳාට දත් දිරායාමට හේතු වන බැක්ටීරියා ඇතුළුවීම අවම කර ගත හැකි ය.
- දිනකට දෙවරක් උදෑසන හා රාත්‍රී නින්දට පෙර ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයකින් දත් සහ විදුරුමස් පිරිසිදු කර ගන්න.
- නිතර පවතින වමනය හා ඔක්කාරය වැනි අපහසුතාවන් අත්විඳින මව්වරුන්
  - දවසේ අපහසුතාව අවම වන අවස්ථාවක් දැන් මැදීම සඳහා තෝරා ගන්න.
  - වමනය ගිය පසු කටෙහි ඇති ආම්ලික බව මගහරවා චනෑමලයට හානි වීමට ඇති ඉඩකඩ වැළැක්වීමට මුඛය හොඳින් සෝදා හරින්න.
- අතරමැද කෂම වේල් ගැනීමේ දී ඒ සඳහා නැවුම් පලතුරු, මද වශයෙන් පිසින ලද චලවළු, කුරුට්ට සහිත ධාන්‍යවලින් පිසින ලද ආහාර වැනි සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර වර්ග තෝරා ගන්න.

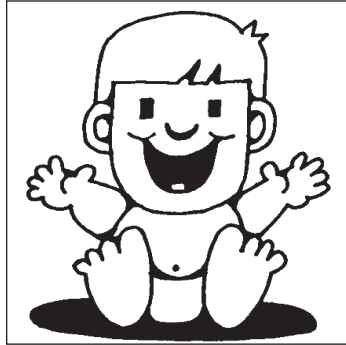
### 3. ප්‍රදරුවන්ගේ හා ප්‍රමුන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය



- අලුත උපන් බිලිඳාට ඉතාමත් උචිත, පෝෂ්‍යදායී හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරය වන්නේ මව්කිරියි. දත් වැඩීම සඳහා අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂක සංඝටක එහි අඩංගු වේ. විබැවින් බිලිඳාට මාස හයක් ගත වන තුරු මව්කිරි පමණක් ලබාදෙන්න.
- අමතර ආහාර ලබාදීම ඇරඹිය යුත්තේ දරුවාට වයස මාස 6ක් ගතවීමෙන් පසුව ය. අමතර ආහාර ලබාදෙන අතර වාරයේ දී හා දරුවාට අවුරුදු 2 ක් වනතුරු හෝ ඉන් අනතුරුවත් දරුවාගේ අවශ්‍යතාව පරිදි මව්කිරි ලබා දිය යුතු ය.
- ප්‍රදරු ආහාර ලබාදීම සඳහා හැන්ද හා කෝප්පය භාවිත කරන්න. කිසිදු අවස්ථාවක මේ සඳහා සුප්පුව සහිත බෝතල් භාවිත නොකරන්න.
- වියට හේතුවෙන් සුප්පුව ආශ්‍රිතව බැක්ටීරියා වර්ධනය වීමට ඇති හැකියාව සහ සුප්පුව හරහා දියර නිරායාසයෙන් ගලා ඒම නිසා මව්කිරි උරා බීම ප්‍රදරුවා විසින් ප්‍රතිකෂේප කිරීමයි.



- පලතුරු ලබාදිය යුත්තේ පොඩිකර හෝ තලපයක් ලෙසයි. යුෂ ලෙස නොවේ.
- පළමු අවුරුද්ද ඇතුළත දරුවාට සීනි ලබා නොදෙන්න. ඉන්පසුව ද සීනි සහිත ආහාර ලබාදීම හැකිතාක් පමා කරන්න. දරුවාට සීනි අඩංගු ආහාර ලබාදෙන වාර ගණන හා ප්‍රමාණය හැකි තාක් අඩු කිරීමෙන් සීනි සඳහා අනවශ්‍ය ලෙස ඇතිවන ආශාව අවම කරගත හැකි ය.
- අන් අයගේ මුඛයේ ඇති බැක්ටීරියා දරුවා තුළට කෙළ බිඳිති හුවමාරුවන පුරුදු මගින් ඇතුළුවිය හැකි ය. එබැවින් දරුවාට ආහාර ලබාදෙන බඳුන්, හැඳි, සෙල්ලම් බඩු, පොදුවේ පරිහරණය හා උණු ආහාර නිවීම සඳහා කටින් පිඹීම වැනි පුරුදුවලින් වළකින්න.
- දත් මැදීම පිළිබඳ දරුවාගේ පළමු අත්දැකීම ප්‍රසන්න විය යුතු ය.
- පළමු දත මතු වූ දින පටන් කුඩා හිසක්, මෘදු කෙඳි හා මීටක් සහිත ප්‍රමා දත් බුරුසුවක් හා ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තලේපයක් භාවිත කර දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම ආරම්භ කරන්න. දත මතු වීමට පෙර විවිධ ද්‍රව්‍ය යොදා මුඛය පිරිසිදු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. (ගත යුතු දන්තලේප ප්‍රමාණය සඳහා 4.1 බලන්න)

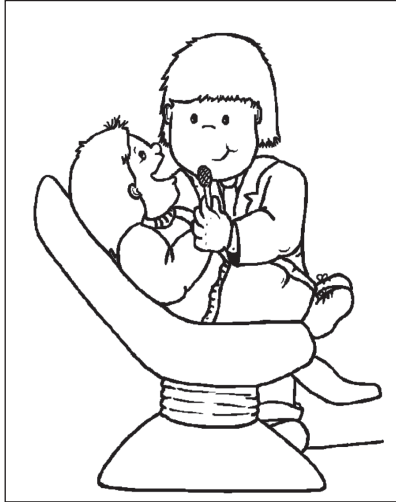


- ඇඟිල්ලට දමන බුරුසුව මගින් දන්ත පටි නිසි ලෙස ඉවත් නොවන බැවින් එය කිසි විට භාවිත නොකරන්න.
- දන් බුරුසුව ඉතා සැහැල්ලු ලෙස හා ප්‍රවේසමෙන් අල්ලා විදුරු මස් දාරය ද ඇතුළුව දතෙහි සියලු ම පැති නිසි ලෙස මදින්න.
- ක්‍රමානුකූල ලෙස කුඩා දරුවන්ගේ දන් මැදීම සඳහා ස්ක්‍රබ් ක්‍රමය (Scrub method) වඩාත් යෝග්‍ය වේ. බුරුසුවේ කෙඳි විදුරු මස් දාරය වෙත ආනතියකින් යුක්තව (ඇලයට) තබා සෑම දතක් මතම වෘත්තාකාර ලෙස බුරුසුව හසුරුවන්න.
- දන් දිරායාමේ මුල් අවස්ථාවේ ලක්ෂණ ලෙස විශේෂයෙන් ම ඉදිරිපස උඩු ඇන්දේ දන් මත ඇති වන සුදු ලප, දුඹුරු හෝ කළු පැහැ ලප දැක්විය හැකි ය.
- දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නන් අවම වශයෙන් මසකට වරක් වත් දරුවාගේ මුඛය පරීක්ෂා කළ යුතු ය. දන් මැදීමෙන් පසු හොඳින් ආලෝකය ඇති තැනක දී උඩු තොල ඔසවා ඉදිරිපස දන් ද, මුඛය හොඳින් විවෘත කර අනෙකුත් දන් ද පරීක්ෂා කරන්න.
- දන් දිරායාමේ මුල් අවස්ථාව හෝ මුඛයේ වෙනත් කිසියම් අසාමාන්‍යතාවක් දැවුණහොත් වහා ම දන්ත සායනයකට යොමුවන්න.

**මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ**

---

- දරුවාට අවුරුදු 1 ක් සම්පූර්ණ වූ විගස ම පළමු දත් මතු වී නොතිබුණ ද ප්‍රථම මුඛ පරීක්ෂාව සඳහා දන්ත වෛද්‍ය සායනයකට දරුවා රැගෙන යන්න.



- ඉන්පසු දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් මත නියමිත කාලයකට වරක් (මාස 6 කට වරක්වත්) මුඛ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවකට යොමුවන්න.

#### 4. ෆ්ලෝරයිඩ්

##### ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තලේපයන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය

දත් දිරායාම වළක්වා ගැනීම සඳහා ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයක් අනිවාර්යයෙන් ම භාවිත කරන්න.

- දන්තලේප තුළ ඇති ෆ්ලෝරයිඩ් දත් දිරායාම තුන් ආකාරයකින් වළක්වයි.

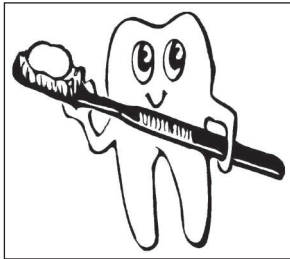
- 1) දත මත සක්‍රිය ලෙස කැල්සියම් ලවණ තැන්පත් වීමේ වේගය වැඩි කිරීමෙන් හා දත මතුපිටින් කැල්සියම් ලවණ ඉවත් වීමේ වේගය අඩු කිරීමෙන් දත් දිරායාම වළක්වා ගනී.

- 2) දත් මතුපිට කැල්සියම් ෆ්ලෝරෝඇපටයිට් සංයෝගය සෑදීමෙන් විනැමලය ශක්තිමත් කොට ආම්ලික භාවය වැඩි වීමෙන් දතට සිදුවන හානි වළක්වා ගනී.

- 3) ෆ්ලෝරයිඩ්වල බැක්ටීරියා නාශක ශක්තියක් ඇත.

- ඔබ භාවිත කරන දන්තලේප පැකට්ටුවේ ඇති ලේබලය හොඳින් පිරික්සා බලා එහි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ෆ්ලෝරයිඩ් (1000 ppm to 1500 ppm) අඩංගුව ඇත්දැයි තහවුරු කරගන්න.

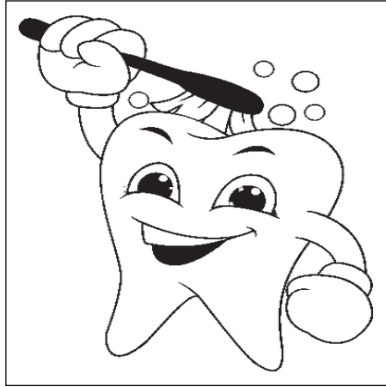
### 4.1 නිසි පරිදි ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප භාවිතය



- ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් අනිවාර්යයෙන් ම භාවිත කළ යුතු ය.
  - වයස අවුරුදු 3 දක්වා - දන්තාලේප තුනී පටලයක්
  - වයස අවුරුදු 3 සිට 6 දක්වා - මෙම ප්‍රමාණය කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය දක්වා ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.
  - වයස අවුරුදු 6 හෝ ඊට වැඩි - කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය
- දත් මැදීමෙන් පසු කෙළ ගැසීමට දරුවා හුරු කරවන්න. දරුවා දන්තාලේප ගිලීමෙන් වළක්වා ගන්න.
- දරුවාට වයස අවුරුදු 8 පමණ වන තෙක් දෙමව්පියන් හෝ රැකබලාගන්නන් විසින් දරුවාට දත් මැදීමට උපකාර කළ යුතු අතර එය අධීක්ෂණය කළ යුතු ය.
- දත් මැදීමෙන් පසු මුඛය සෝදාහැරීම අවශ්‍ය නොවේ. කෙළ ගැසීම වඩාත් උචිත වේ. කෙළ ගැසීමෙන් පසු මුඛයේ රැඳෙන ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප සුළු ප්‍රමාණය මගින් ඔබගේ දත්, දිරායාමෙන් ආරක්ෂා කරයි. මුඛය නොසෝදා සිටීමේ දී යම් අපහසුතාවක් දැනේ නම් ජලය ඉතා ස්වල්පයකින් චික් වරක් පමණක් මුඛය සෝදා හරින්න.
- ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් අධික ප්‍රදේශවල ජීවත්වන පුද්ගලයින් වුව ද ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් භාවිත කළ යුතු ය. වයස අවුරුදු 10 ට අඩු දරුවන් සඳහා නිසි ප්‍රමාණයට දන්තාලේප භාවිත කළ යුතු ය.



## 4.2 දත් බුරුසුව ගැන දත යුතු දේ



- ඔබගේ දත් බුරුසුව අන් අය සමග හවුලේ භාවිත නොකරන්න.
- දත් බුරුසුවේ කෙඳි අෂන් වූ විට එය ඉවත් කර නව බුරුසුවක් භාවිතයට ගැනීම සුදුසු ය. ගෙවීගිය බුරුසුවකින් මැදීමෙන් දන්න පට් නිසි ලෙස ඉවත් නොවේ.
- දත් මැදීමෙන් පසු දත් බුරුසුව හොඳින් සෝදා සපයා ඇති කවරයෙන් (Cover / cap) නිසි ලෙස ආවරණය කොට සිරස්ව සිටින සේ රඳවා තබන්න. වාතය සංසරණය විය හැකි ලෙස සැකසූ, සිදුරු සහිත කවරයක් භාවිතයෙන් බුරුසුවේ තෙතමනය නොරැඳෙන අතර ඉක්මනින් ම වියලාගත හැකි වේ.
- බුරුසුව නැවත භාවිත කරන විට, යළි සේදීමෙන් වළකින්න. මෙමගින් දන්තාලේපයේ පෙණ නැඟීම අවම වන බැවින් ඉක්මනින් කෙළ ගැසීමට අවශ්‍ය නොවේ.

### 4.3 දන්න ලේබෝරේටාරි වලක්වා ගැනීම

- භූගත ජලයෙහි (ගැඹුරු ලිං හා නළ ලිං) ලේබෝරේටාරි සාන්ද්‍රණය 1ppm ට වඩා අධිකව පවතින ප්‍රදේශවල දන්න ලේබෝරේටාරි සඳහා අවදානමක් ඇත.

(1ppm = වතුර ලීටර එකක ලේබෝරේටාරි අයන මි.ග්‍රෑම් 1ක්)

- උපතේ සිට අවු. 10 දක්වා, දත් වර්ධනය වන කාලයේ දී විවැනි ප්‍රදේශවල භූගත ජලය පානයට හා ආහාර පිසීමට යොදා ගැනීමෙන් දන්න ලේබෝරේටාරි ඇති විය හැකිය.

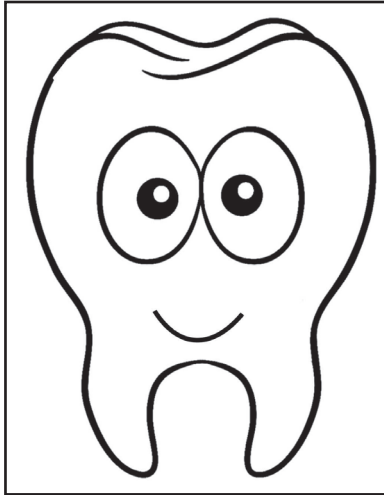
- ඔබ භාවිත කරන ජලයේ ලේබෝරේටාරි ප්‍රමාණය පරීක්ෂාකර ගැනීමට ඔබගේ ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගේ හෝ ජාතික ජල සැපයුම් හා ජලාපවාහන මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගත හැකිය.
- ඔබගේ ජල ප්‍රභවයේ ලේබෝරේටාරි සාන්ද්‍රණය අධික නම් එම ජලය පානයට හා ආහාර පිසීමට භාවිත නොකරන්න. එහෙත් මෙම ජලය පිරිසිදු කිරීමට, සේදීමට හා නෑමට භාවිත කළ හැකිය.
- ලේබෝරේටාරි ෆිල්ටරයක් මගින් පෙරා එම ජලය පානයට හා ආහාර පිසීමට භාවිත කළ හැකිය.
- වැසි ජලය ටැංකිවලට එකතු කොට පානයට හා ආහාර පිසීමට භාවිත කළ හැකිය.

## 5. දන්න ව්‍යසනය වළක්වා ගැනීමට සායනික ප්‍රතිකාර

### 5.1 ෆ්ලෝරයිඩ් සත්කාරය (ෆ්ලෝරයිඩ් ජෙල් හා ෆ්ලෝරයිඩ් වාර්නිෂ් ආලේපනය)

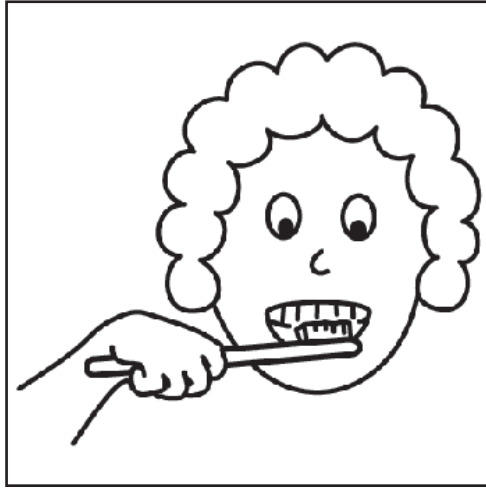
- කිරි දත් දිරායාම (පූර්ව ළමා වියේ දන්න ව්‍යසනය) ප්‍රතිකාර කළ හැකි හා වළක්වා ගත හැකි තත්වයකි.
- දිරායාමේ මුල් අවස්ථාවේ ඇති දත් මත (සුදු/දුඹුරු ලප) නැවත කැල්සියම් තැන්පත් කර දිරායාම නැවැත්වීමටත්, දැනටමත් කුහර ඇති වී ඇති දත් තවදුරටත් දිරායාම වැළැක්වීමටත් ෆ්ලෝරයිඩ්වලට හැකියාවක් ඇත.
- කිරි දත් දිරායාමේ අවදානම වැඩි දරුවන්ට ෆ්ලෝරයිඩ් සත්කාරය අවශ්‍ය වේ. එවැනි දරුවන්ට බහු විධි ෆ්ලෝරයිඩ් සත්කාරය (ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තලේප / ෆ්ලෝරයිඩ් ජෙල් / ෆ්ලෝරයිඩ් වාර්නිෂ්) හඳුන්වා දිය හැකි ය.
- නියමිත උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා දන්න සායනයක් වෙත යොමුවන්න.

## 5.2 චාර්වක දත්වල ආරක්ෂාව සඳහා මුද්‍රාකාරක (Fissure sealant) භාවිතය



- දන්න මුද්‍රාකාරක දත් දිරායාම බහුලව සිදු වන ස්ථීර චාර්වක දත්වල මතු පිටෙහි ගල්වනු ලබන පිරවුම් ද්‍රව්‍යයකි.
- ස්ථීර චාර්වක දත් මතුපිටෙහි ඇති කුඩා ඇලිවල කෂම කැබලි හා බැක්ටීරියා රැඳීම වැළැක්වීමෙන් මුද්‍රාකාරක දත් දිරායාමට බාධකයක් සේ ක්‍රියාකරයි.
- පළවන හා දෙවන ස්ථීර චාර්වක දත් වයස අවු. 06 දී හා 12 දී පමණ මුඛ කුහරය තුළට මතු වූ වහාම දත් දිරා යාමේ අවදානම හඳුනාගෙන මුද්‍රාකාරක ගැල්වීමෙන් දිරායාම වළක්වා ගත හැකි ය.
- දන්න සායනගත දී මුඛ පරීක්ෂාවකට යොමු වී අවශ්‍ය උපදෙස් හා නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතු ය.

## 6. වැඩිහිටියන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය

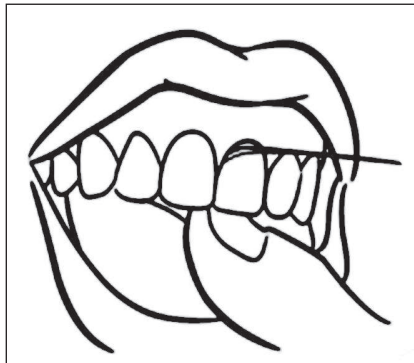


- උදෑසන හා රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර දිනකට දෙවරක් දත් මදින්න.
- දත් මැදීම සඳහා ප්‍රමිතියට අනුකූල කුඩා හිසක් හා මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිත කරන්න.
- ෆ්ලෝරයිඩ් නියමිත සාන්ද්‍රණයෙන් අඩංගු වන (1000 - 1500 ppm) දන්තාලේපයක් භාවිත කරන්න.
- දත් මැදීමේ දී දතක පිටත, ඇතුළත හා සපන මතුපිට යන තුන් පැත්තම මදින්න. විදුරුමස හා දත හමුවන දාරය වැඩි අවධානයකින් මැදිය යුතු වේ. අවසානයේ දී දිව මතුපිට මදින්න.
- හිසි පරිදි විනාඩි 2ක් දත් මැදීම ප්‍රමාණවත් වේ.
- ඉතා තදින් හෝ වැඩි වේලාවක් දත්මැදීම නිසා දත් ගෙවීයාම, දත් හිරිවැටීම හා විදුරුමස් දිය වී යාම සිදු විය හැකි ය.

**මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ**

---

- දත් මදින විට දත් බුරුසුව 45° ක ආනතියකින් යුතුව විදුරුමසන් දතත් අතර දාරය මත තබා මඳ තෙරපුමක් ඇති වන සේ කෙටි වලනයන් සහිතව දත් මදින්න.
- දිනපතා දන්න පට (Plaque) නිසි ලෙස ඉවත් කිරීමෙන් විදුරුමසින් ලේ ගැලීම, විදුරුමස් ඉදිමීම හා රතු වීම වැනි රෝග වළක්වාගත හැකි ය.
- දත් අතර ඇති කුඩා හිඩැස් පිරිසිදු කිරීම සඳහා දන්න නූල (Dental floss) භාවිත කළ හැකි ය.



- විශාල හිඩැස් සඳහා, දත් අතර පිරිසිදු කිරීමට සැකසූ බුරුසුවක් (Inter dental brushes) භාවිත කළ හැකි ය.
- ඔබගේ දන්න වෛද්‍යවරයා හමු වී ඔබට වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය ගැන උපදෙස් ලබාගත යුතු ය.
- දන්න පට පාලනය සඳහා රසායනික ක්‍රම (මුඛ ශෝධක දියර හා ආලේපන) භාවිත කළ යුත්තේ දන්න වෛද්‍ය නිර්දේශය මත පමණි.
- නිසිලෙස දත් නොමැදීම නිසා ඉවත් නොවූ දන්න පට ක්‍රමයෙන් ඝන වී මැලියම් (Calculus) බවට පත් විය හැකි ය. එවන් විටෙක දී ඝන වූ මැලියම් ඉවත් කිරීම සඳහා දන්න සායනයක් වෙත යොමු වන්න.

- මුඛයේ කිසියම් වෙනසක් ඇත්දැයි බැලීමට පුරුද්දක් ලෙස ඔබේ මුඛය ඔබ ම පරීක්ෂා කරගන්න. එම වෙනස දත් දිරායාමක්, විදුරුමස් ඉදිමක්, මැලියම් බැඳීමක්, ශ්ලේෂ්මල පටලයේ අසාමාන්‍ය වර්ධනයක් හෝ පැහැය වෙනස් වීමක් විය හැකි ය. මෙවැනි වෙනසක් දුටුවහොත් නිසි උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම සඳහා දන්න සායනය වෙත යොමු වන්න.



- වසරකට වරක් වත් ඔබගේ දන්න වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. එමගින් මුඛ රෝග සඳහා ඔබගේ ඇති අවදානම හඳුනාගැනීම සහ ඔබ කොපමණ කාලයකට වරක් දන්න සායනයක් වෙත යොමු විය යුතු ද යන්න දැන ගැනීමට පුළුවන.

## 7. දන්න විකෘතිතාවන් වළක්වා ගැනීම

- කිරි දත් ස්වභාවික ලෙස හැලියාමට පෙර ගැලවීමෙන් ස්ථිර දත් මෝදු වන විට දන්න විකෘතිතාවක් ඇති වීමට පුළුවන.
- අකලට කිරිදත් ගැලවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ළදරු හා ළමා විශේෂී ප්‍රශස්ත මුඛ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගත යුතු ය.
- මුඛයේ පිටුපස කිරි දතක් (චාර්වක) හදිසි අවස්ථාවක දී ගැලවීමට සිදු වුවහොත් එහි දී ඇති වන හිදැසට දෙපස ඇති දත් තෙරා ඒම හිසා පසුකාලීනව ස්ථිර දත් ඇන්දේ දන්න විකෘතිතාවක් හටගැනීමට පුළුවන.
- මෙය වළක්වා ගැනීමට ස්ථිර දත් මෝදු වන තෙක් එම හිදැස පවත්වාගෙන යාම සඳහා දන්න වෛද්‍ය උපදෙස් මත කෘත්‍රීම ලෙස පිළියෙල කරන ලද මෙවලමක් (Space maintainer) පැළඳීම සුදුසු ය.
- ස්ථිර දත් මතු වීමෙන් පසුව දරුවා තුළ ඇඟිලි ඉරීම, හියපොතු සැපීම, පැන්සල් සැපීම හා සුප්පු භාවිතය වැනි අහිතකර පුරුදු පවතින්නේ නම් දන්න විකෘතිතා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි ය.
- දත්වල සාමාන්‍ය පිහිටීමෙන් වෙනස් වූ කිසියම් දන්න විකෘතිතාවක් නිරීක්ෂණය කළහොත් අවශ්‍ය උපදෙස් සඳහා ඔබගේ දන්න වෛද්‍යවරයා වෙත යොමුවන්න.

උදාහරණ :

- නිසි කලට හැලී නොගිය කිරි දතක්
- සාමාන්‍ය දත් සංඛ්‍යාවට වඩා අමතරව පිහිටන දතක්



### 8. දන්ත, මුඛ හා වක්ත්‍ර අනතුරු වළක්වා ගැනීම

- දන් භාවිත කොට බෝතල්වල මුඛ ගැලවීම, යකඩ කම්බි නැවීම හා කැඩීම වැනි දේ කිරීමෙන් දන්වලට අනතුරු විය හැකි බැවින් මෙවැනි පුරුදුවලින් වැළකිය යුතු ය.
- මුඛ හා වක්ත්‍ර අනතුරුවලට ලක්වීමට ඉඩ ඇති, එකිනෙකා ගැටීමට ඉඩ ඇති ක්‍රීඩාවන්ට (Contact sports) සම්බන්ධවීමේ දී ආරක්ෂාව සඳහා පළඳින මුඛ ආවරණ (Mouth guards) පැළඳිය යුතු ය. රගර්, බොක්සිං, මල්ලව පොර, සටන් ක්‍රීඩා, පාපන්දු හා බේස් බෝල් වැනි ක්‍රීඩාවන් මීට අයත් වේ.

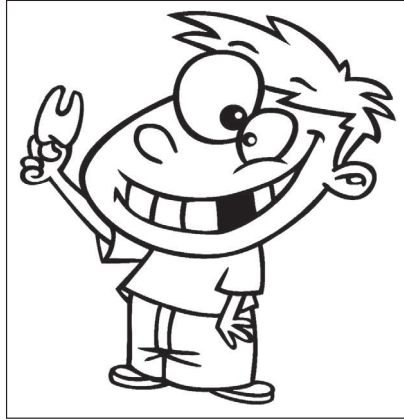


- ක්‍රිකට්, බොක්සිං, හොකී, මෝටර් බයිසිකල් පැදීම හා මෝටර් රථ ධාවනය වැනි මුහුණට අනතුරු සිදුවීමට ඉඩ ඇති ක්‍රීඩාවන්හි දී ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් හා හිස් ආවරණ පැළඳිය යුතු ය.
- මෝටර් රථ ධාවනයේ දී ආරක්ෂක බඳු පටි පැළඳ සිටීමෙන් මුඛ හා වක්ත්‍ර අනතුරු මගින් සිදු වන ජීවිත හානි අවම කරගත හැකි ය.

- යතුරුපැදිකරුවන් මාර්ග අනතුරක දී මුඛ හා වක්ත්‍ර අනතුරුවලට බඳුන්වීමේ අවදානම ඉතා අධික ය. විවැනි මොහොතක දී නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් ආරක්ෂක හිස් වැසුමක් නිවැරදිව පැළඳ සිටියේ නම් සිදු විය හැකි අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය. මුහුණෙන් වැඩි කොටසක් ආවරණය වන ලෙස සකසු හිස් වැස්මක් (Full-face helmet) මගින් උපරිම ආරක්ෂාව සපයනු ඇත.
- දන්වලට හෝ මුඛය හා මුහුණ ආශ්‍රිතව සිදු වන අනතුරක දී අනතුර ප්‍රමාණයෙන් සුළු වුව ද, මතුපිටින් නොපෙනුන ද දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වන්න.
- දතක හිස කොටසේ (දන්ත මස්තකය නම් සුදු පැහැති කොටසේ) කැඩීයාමක් සිදු වුවහොත් එම කැඩී ඉවත් වූ කොටස නැවතත් එම දතට ඇලවීමේ හැකියාවක් පවතී.
- ඔබ මෙවන් අනතුරකට ලක්වුවහොත් දතෙහි එම කැඩුණු කොටස වියලී යාම වැළැක්වීම සඳහා, දියර කිරි, සේලයින් වතුර, තැඹිලි වතුර හෝ රෝගියාගේ ම කෙළ ද්‍රාවණයක බහා වහා ම ළඟ ම පිහිටි දන්ත වෛද්‍ය සායනයකට රැගෙන යන්න.
- ස්ථිර දතක් අර්ධ ලෙස ගැලවී ඇත්නම් එම සෙලවෙන දත ඉතා ඉක්මනින් හනුව තුළ ස්ථාවර කළ යුතු වේ. මෙවන් අනතුරක දී ඇති විය හැකි හානි අවම කිරීම සඳහා හැකි ඉක්මණින් දන්ත සායනයකට යොමු වන්න.
- ස්ථිර දතක් සම්පූර්ණයෙන් ම ගැලවී ඉවත් වුවහොත් එම දත ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා නිසි පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.
  - විෂබීජ නාශක හෝ වෙනත් පිරිසිදු කාරක දියර යොදා එම දත සේදීමෙන් හෝ පිරිසිදු කිරීමෙන් වළකින්න.
  - සෑමවිට ම ගැලවී ඉවත් වූ දතෙහි හිස කොටසින් පමණක්

අල්ලන්ත. මුල පෙදෙසින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

- අපද්‍රව්‍ය ඉවත් වීම සඳහා තත්පර 10 ක් ගලා යන පිරිසිදු (හළු) ජලයට අල්ලා සෝදා ගන්න.



- ගැලවී ඉවත් වූ දැන සාර්ථක ප්‍රතිඵල සඳහා හැකි ඉක්මනින් නැවත සිටුවීම අවශ්‍ය වේ. රෝගියාට හැකියාවක් ඇත්නම් දන්ත සායනයට පැමිණීමට පෙර ඉවත් වූ දැන නැවත අස්ථි කුහරය තුළට සවි කර ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.
- මෙය කළ නොහැකි අවස්ථාවක දී ගැලවී ඉවත් වූ දැන නැවුම් කිරි, සේලයින්, තැඹිලි වතුර රෝගියාගේ කෙළ උාවණයක හෝ රෝගියාගේ මුඛ කුහරය තුළ තබා හැකි ඉක්මනින් දන්ත වෛද්‍ය සායනය වෙත රැගෙන යන්න. (රෝගියා කුඩා දරුවකු නම් මුඛ කුහරය තුළ රැගෙන ඒමෙන් දැන ශ්වාසනාලයේ හිරවීමට හැකියාවක් ඇත.)
- අනතුර සිදු වී පැය 1/2 ක් ඇතුළත දී මෙම දැන නියමිත ස්ථානයේ ම ධද්ධ කිරීම මගින් ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි ය.

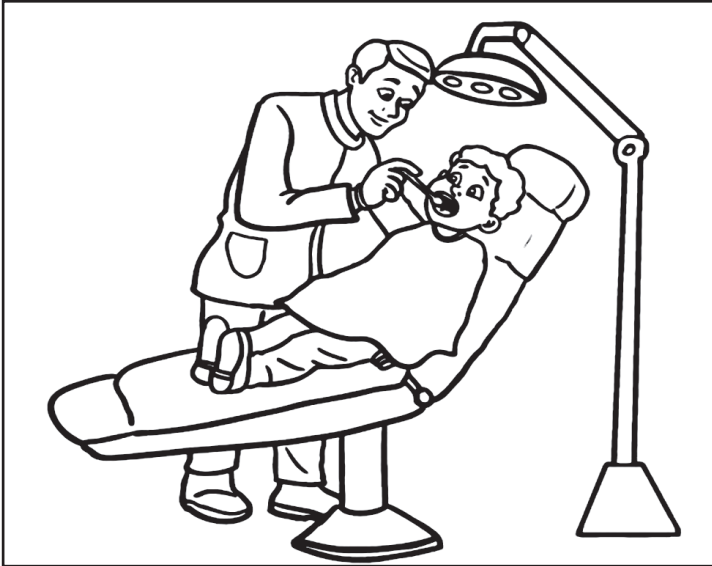
### 9. මුඛ පිළිකා සහ පූර්ව මුඛ පිළිකා තත්වයන් වළක්වා ගැනීම

- ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිමින් අතර බහුලම පිළිකා වර්ගය වන්නේ මුඛ පිළිකාවයි. දිනකට ශ්‍රී ලාංකිකයින් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු මුඛ පිළිකාවට ගොදුරු වීම නිසා මිය යති.
- බොහෝ මුඛ පිළිකාවන් එම තත්වයට පැමිණීමට පෙර පූර්ව පිළිකා තත්වයක් පසු කරන බැවින් මුල් අවධියේ දී ම හඳුනාගැනීමෙන් හා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් මුඛ පිළිකාව නිසා සිදුවිය හැකි සංකූලතා හා මරණ අඩු කරගත හැකි ය.

- පහත ලක්ෂණ පූර්ව මුඛ පිළිකාවක ලක්ෂණයක් විය හැකි ය.
  - මුඛයේ ඇති සුදු හෝ රතු පැහැති ලප
  - මුඛයේ ඇති සුදු හා රතු මිශ්‍ර ලප
  - මුඛයේ ඇතුළත ඝන වීම්, සුදු පැහැ ගැන්වීම් සහ මුඛයේ ඇති වන දැවිල්ල
  - මුඛය ඇරීමේ අපහසුතාවන් හා දිවෙහි චලනයන් සීමාසහිත වීම.
  - සති 2 කට වඩා කාලයක් පවතින සුව නොවන මුඛයේ තුවාලයක්

- දුම්බීම, දුම්කොල සැපීම, බුලත්විට කෑම, වාණිජ වශයෙන් සෑදූ දුම්කොල හා පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතය (මාවා, බාබුල්, බීඩා හා පැමිපරා වැනි) මත්වතුර බීම මගින් පුද්ගලයෙකුගේ මුඛ සෞඛ්‍යයට මෙන් ම සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යයට ද මහත් හානි සිදු විය හැකි ය.

- මෙම සාධක මුඛ පිළිකාව, ග්‍රසනිකාව ආශ්‍රිත පිළිකාව, ගලනාලයේ පිළිකාව, අග්නිකාශයේ පිළිකාව හා බොහෝ පූර්ව මුඛ පිළිකා තත්වයන් ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයන් වේ. එබැවින් ඉහත පුරුදුවලින් වළකින්න.
- ඩුලන් විටෙහි, දුම්කොළ, පුවක් හා හුණු අඩංගු වේ. දුම්කොළ හා පුවක් පිළිකා ජනක වන අතර හුණු ඒ සඳහා උපකාරී වේ.
- මෙම පුරුදුවලින් ඉවත් විය හැකි ආකාරය පිළිබඳව අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට දන්න වෛද්‍යවරයෙකු හෝ කායික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.



- මුඛ පිළිකාවෙන් හා පූර්ව මුඛ පිළිකා තත්වයෙන් වැලකීමට යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යාම ඉතා වැදගත් වේ. එම නිසා
  - දිනපතා දවසට දෙවරක් දත් මදින්න.
  - දිනපතා සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගන්න.
  - පලතුරු හා එළවළු භාවිතය වැඩි කරන්න.
  - ඔබේ මුඛය මසකට වරක්වත් ඔබ ම පරීක්ෂා කර ගන්න.
  - අවම වශයෙන් වසරකට වරක් හෝ මුඛයේ යම් වෙනසක් දුටු විගස ම දන්න වෛද්‍යවරයෙකු හමු වී ඔබගේ මුඛය පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

- ඔබගේ මුඛය ඔබ ම පරීක්ෂා කර ගැනීමෙන් පූර්ව මුඛ පිළිකා තත්වයක් හඳුනා ගත හැකි ය. අවම වශයෙන් මසකට වරක් ඔබගේ මුඛය ඔබ ම පරීක්ෂා කර ගන්න.
  - මුලින් ම ඔබගේ දෑත් හොඳින් සෝදා ගන්න.
  - දත් ඇඳි හෝ වෙනයම් උපකරණයක් පළඳින්නේ නම් එය ඉවත් කරන්න.
  - ඔබගේ මුඛය හොඳින් සෝදා ගන්න.
  - හොඳින් ආලෝකය ඇති ස්ථානයකට ගොස් මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක් ආධාරයෙන් ඔබගේ මුඛයේ යම් අසාමාන්‍ය බවක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
  - උඩු හා යටි තොල ඇතුළු පැත්ත, මුඛයේ කොන්, කම්මුල් ඇතුළු පැත්ත, දිව හා උඩුතල්ල හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.

**මෙහෙයවීම**

**විශේෂඥ වෛද්‍ය**

**ඩී.කේ.ආර්. ඔටුවන්තුඩාව මයා**

අධ්‍යක්ෂ

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරණ (වැ.ඔ.)

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,

කොළඹ 08.

**තාක්ෂණික මාර්ගෝපදේශනය**

**වෛද්‍ය ජයසුන්දර ඛණ්ඩාර මයා**

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, කොළඹ 10.

**සංස්කාරක මණ්ඩලය**

**විශේෂඥ වෛද්‍ය**

**වජිර නානායක්කාර මයා**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය

මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,

කොළඹ 08.

**වෛද්‍ය මනෝර් ධනප්‍රියංකා මිය**

ලේඛකාධිකාරී

මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය,

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,

කොළඹ 08.

**ක්‍රියාකාරී කමිටුව**

**මහාචාර්ය ලිලානි ඒකනායක මිය**

ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය - ප්‍රජා දන්න

වෛද්‍ය අංශය, දන්න වෛද්‍ය පීඨය,

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය ඉශානි ප්‍රනාන්දු මිය**

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ

ජාතික පිලිකා මර්ධන වැඩසටහන,

නාරාහේන්පිට.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය වන්ද්‍රා හේරත් මිය**

අංශ ප්‍රධානි

ප්‍රමා දන්න සංරක්ෂණ අංශය,

දන්න වෛද්‍ය පීඨය,

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය**

**ආර්.ඩී.එල්.සී. කාන්ති මිය**

හිටපු අධ්‍යක්ෂ

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,

කොළඹ 08.

**වෛද්‍ය නිරෝෂා රණසිංහ මිය**

ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී

මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,

කොළඹ 08.

**වෛද්‍ය රුවිනි අනාවුදගේ මිය**

දන්න ශල්‍ය වෛද්‍ය

මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය,

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,

කොළඹ 08.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය**

**යූ.එස්. උස්ගොඩආරච්චි මයා**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය

මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,

මහරගම.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය**

**ඉරෝෂා පෙරේරා මිය**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය

ජාතික දන්න රෝහල,

කොළඹ 07.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය**

**ප්‍රසන්න ජයසේකර මයා**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය

ජාතික පිලිකා මර්ධන වැඩසටහන,

නාරාහේන්පිට.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය  
නිලයින් රත්නායක මයා**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රියක පලිපාන මයා**

විශේෂඥ දන්ත සංරක්ෂණ වෛද්‍ය  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය  
අමන්ති ඛන්දසේන මිය**

විශේෂඥ ප්‍රජා වෛද්‍ය  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය,  
කොළඹ 08.

**වෛද්‍ය දනුෂි වික්‍රමසිංහ මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**වෛද්‍ය උත්තරා අම්ලානි මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**වෛද්‍ය වමරි සම්මන්දප්පෙරුම මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**වෛද්‍ය ඉරේෂා උදයමාලි මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**එච්.ඒ.සී. සේපාලි මිය**

උපදේශක - දන්ත විකිත්සක  
දන්ත විකිත්සක පුහුණු ආයතනය,  
මහරගම.

**එන්. අබේනායක මිය**

පරිපාලන - පාසල් දන්ත විකිත්සක  
පලාත් සෞඛ්‍ය සේවා  
අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, කොළඹ.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය  
හේමන්ත අමරසිංහ මයා**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රදීප් ජයශාන්ත මයා**

විශේෂඥ ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය  
ශ්‍රී ලංකා ගුවන් හමුදාව.

**විශේෂඥ වෛද්‍ය හිරණ්‍යා ජයවික්‍රම මිය**

විශේෂඥ ප්‍රජා වෛද්‍ය  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය,  
කොළඹ 08.

**වෛද්‍ය ශානිකා මුතුනන්දි මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය,  
කොළඹ 08.

**වෛද්‍ය කේ.එම්.එස්.එච්. කොස්ගල්ල මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**වෛද්‍ය අච්චි ජයතිලක මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
මුඛ සෞඛ්‍ය ආයතනය,  
මහරගම.

**වෛද්‍ය රංගි විරසුරිය මිය**

ලේඛකාධිකාරී  
ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන,  
නාරාහේන්පිට.

**කේ.පී.ඒ.ඒ. වන්දුලතා මිය**

උපදේශක - දන්ත විකිත්සක  
දන්ත විකිත්සක පුහුණු ආයතනය,  
මහරගම.