



இலங்கையர்களுக்கான
வாய்ச் சுகாதார
விழிப்புணர்வு
அறிவுறுத்தல்கள்

வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு

சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்

சுகாதார அமைச்சு

2019

இலங்கையர்களுக்கான வாய்ச் சுகாதார
விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள்

© வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு

இரண்டாம் பதிப்பு - 2019

கணணி பதிப்பு - திருமதி. கதிரேசன் நேசமலர்

மொழிப்பெயர்ப்பு - திருமதி. கதிரேசன் நேசமலர்

மீள்பார்வை - வைத்தியர் திருமதி தா.இராஜேந்திரா
வைத்தியர் திரு. எம்.பி. அப்துல் வாஜித்
வைத்தியர் திருமதி தா.இராஜேந்திரா

பக்க வடிவமைப்பு - திரு. ஷாந்த குணரத்ன

அட்டைப் படம் - திரு. ஷாந்த குணரத்ன

பதிப்பகம் - பிம்சர க்ரபிக் ஸிஸ்டம்ஸ்
இல 262/5டி, கோகந்தர வீதி,
தலவத்துகொட.

பிரசுரிப்பவர் - வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
சுகாதார அமைச்சு
கொழும்பு 08.

ISBN 978-955-3666-65-9

முன்னுரை

வாய்ச் சுகாதார நோய்கள் இலங்கையினரிடம் மிகப் பெரியளவில் பரவி இருந்தாலும் அவை கட்டுப்படுத்தக் கூடிய நோய்களாகும். ஒரு நபரின் வாய்ச் சுகாதாரமானது, அந்த நபரின் பொதுவான சுகாதார மற்றும் நன்னிலைக்கு முக்கியமான செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணியாகும்.

இலங்கையில் வாய்ச் சுகாதார சேவையை வழங்குவது பல் வைத்திய துறையின் பல்வேறு பிரிவுகளும் உள்ளடங்கிய விஷேட அறிவும் பயிற்சியும் பெற்ற, விஷேட பல் வைத்தியர்கள் (வாய், தாடை-முக விஷேட சத்திர சிகிச்சை நிபுணர், சமூக பல் மருத்துவத்துறை விஷேட நிபுணர், பல் வரிசை சீராக்கல் விஷேட நிபுணர், பல்மீளமைத்தல் விஷேட நிபுணர், சமுதாய பல்மருத்துவ விஷேட துறை, வாய் நோயியல் துறை நிபுணர்) அரச மற்றும் பிரத்தியேக பல் மருத்துவர்கள், பாடசாலை பற்சிகிச்சையாளர்கள் ஆகியோராவர். வாய்ச் சுகாதார தகல்களை வழங்கும்போது, வாய்ச் சுகாதாரத் துறை உட்பட கூட்டு மொத்த சுகாதார சேவையில் இருக்கும் சகல உத்தியோகத் தர்களினாலும் ஒரே மாதிரியான செய்தியை பொது மக்களுக்கு வழங்குவது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

மிகவும் சரியான தகவல்களை வழங்கக்கூடியதாக இச் சுகாதார செய்திகள் காலத்திற்கேற்ப புதுப்பிக்கப்பட வேண்டியவையாகும். இவை பொது மக்கள் இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாகவும் அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தக்கூடியவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். மற்றும் இது பொதுச் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றவாறு ஒன்றுக்கொன்று பொருந்துகின்ற செய்தியாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

தற்போது வருகின்ற பல்வேறு ஊடகங்களில் விளம்பரத்தின் ஊடாக மக்களை ஏமாற்றுகின்றவாறு வாய்ச் சுகாதாரம் பற்றிய தகவல்கள் வருகின்றதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவ்வாறான சூழ்நிலையின் கீழ் தேசிய ரீதியாக உணரப்பட்ட

தேவையின் அடிப்படையில், வாய்ச் சுகாதாரம் மற்றும் ஏனைய சுகாதார சேவைகளுக்களில் சிறந்த அனுபவம் வாய்ந்தவர்களுடைய பங்களிப்போடு நடைபெற்ற கலந்துரையாடலின் பலனாக இச் சிறிய வெளியீடு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இதனை தயாரிக்கும் போது தேசிய மற்றும் சர்வதேச ரீதியாக ஆய்வுக்குற்படுத்தப்பட்ட சுகாதாரச் செய்திகள் உட்கட்டக்கப்பட்டமை சிறப்பம்சமாகும்.

இவ்வெளியீடானது ஆதார பூர்வ அடிப்படையில் எல்லா சுகாதார ஊழியர்களும் பயன்படுத்தக்கூடியவாறு மூன்று மொழிகளிலும் வெளியீடு செய்யப்படுகின்றது. சிகிச்சை நிலையங்கள், பொது சுகாதார பணிமனைகள், ஏனைய சுகாதார காரியாலய உத்தியோகத்தர்கள் போன்றோர்களுக்கும் சென்றடையக்கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை அடிப்படை சுகாதாரத் துறையினருக்கும் அறிமுகப்படுத்தப்பட விருப்பதுடன் இதனூடாக மிக நேர்த்தியான தகவல்கள் பல்வேறு குழுக்களுக்கும் வழங்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது.

இச் செயற்பாடு ஆரம்பிப்பதற்காக முதன்மையாக ஆர்வம் காட்டிய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம் வைத்தியர் திரு. ஜயசந்திர பண்டார அவர்கள், முன்னாள் சுகாதார கல்விப் பணியகத்தின் பணிப்பாளர் வைத்தியர் திருமதி. ஆர்.டி.எப்.சீ.காந்தி அவர்கள், விஷேட சமுதாய பல் வைத்திய விசேஷ நிபுணர். செல்வி. இரோஷா பெரேரா அவர்கள், மற்றும் இவ்வேலைத்திட்டத்தை மிக நேர்த்தியாக முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கு உதவிய சிரேஷ்ட பதிவாளர். வைத்தியர். திருமதி. நிரோஷா ரணசிங்ஹ, பக்கவடிவமைப்பு மற்றும் அட்டைப் படம் செய்து தந்த திரு.ஷாந்த குணவர்தன, தமிழ் மொழிபெயர்ப்பின் மீளாய்வு செய்த வைத்தியர். எம். பி. அப்துல் வாஜித் ஆகியவர்களுக்கும் விஷேட நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

விஷேட வைத்திய நிபுணர்

பாளித்த கருணாமே
சமுதாய வைத்திய நிபுணர்
பணிப்பாளர்
சுகாதாரப்போதனை மற்றும் பிரசார
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

விஷேட வைத்திய நிபுணர்

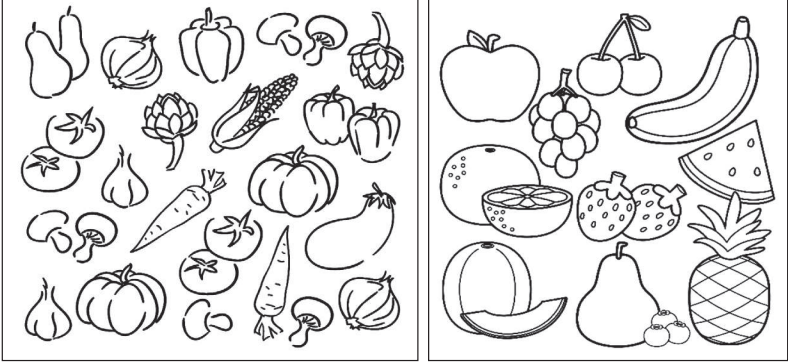
வஜிர நாணயக்கார
சமுதாய பல்மருத்துவத்துறை விஷேட
நிபுணர்
வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

1. வாய்ச் சுகாதாரம் மற்றும் பொதுச் சுகாதாரத்திற்கான ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள் 7
2. கர்ப்பகாலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் 9
3. குழந்தை மற்றும் சிறுவர் பருவத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாய்ச் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 11
4. புளோரைட்(Fluoride) 14
 - 4.1 முறையான புளோரைட் பற்பசைப் பாவனை 15
 - 4.2 பற்காரிகை தொடர்பாக கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை 16
 - 4.3 புளோரோசிஸ்ஸைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் 17
5. பற்கள் சிதைவடைவதை கட்டப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை முறைகள் 18
 - 5.1 புளோரைட் சிகிச்சை முறை (ஜெல் மற்றும் வார்னிஸ்) 18
 - 5.2 பற்சால் நிரப்பி மூடும் சிகிச்சை (Fissure Sealant) 19
6. வயதுவந்தோருக்கான வாய்ச் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 20
7. ஒழுங்கற்ற வகையில் பல் வரிசை உருவாகுவதை தடுக்கும் முறைகள் 23
8. பல், தாடை - முக உடைவுகளை தடுக்கும் முறைகள் 24
9. வாய்ப் புற்றுநோய் மற்றும் அதை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் 27

1. வாய்ச் சுகாதாரம் மற்றும் பொதுச் சுகாதாரத்திற்கான ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள்



- முறையான வாய்ச் சுகாதாரத்தை பேணிச்செல்வதற்கு மரக்கறி, பழங்கள், கல்சியம் மற்றும் புரதம் கூடிய உணவு (தானியம், மீன், கருவாடு, கோழி இறைச்சி, முட்டை, கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சி, பாற்கட்டி, பால், யோகட், தயிர் மற்றும் கீரை வகைகள்) போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- சீனியைக் குறைந்தளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரண வயது வந்த ஒருவர் ஒரு நாளுக்கு சராசரியாக 6 தே.கரண்டி சீனியையே பயன்படுத்த வேண்டும். இது சீனி சேர்க்கப்பட்ட எல்லா உணவுகளையும் உள்ளடக்கியதாகும். உதாரணம்: கேக், பிஸ்கட், இனிப்புச் சுவையுடைய பானவகைகள்
- முடியுமான வரை துரித உணவுகளுக்கு (fast food) பதிலாக இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடையே ஆரோக்கியமற்ற சிற்றாண்டிகள் உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு சிற்றாண்டிகளுக்குள் மட்டுப்படுத்திக்

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

கொள்ளுங்கள். பழங்கள், மரக்கறிகள், பாற்கட்டி, தயிர், யோகட் (yoghurt) தானியங்கள் போன்றவற்றை சிற்றூண்டியாக உட்கொள்ளுங்கள்.

- டொபி, பிஸ்கட், கேக், பனிஸ், மற்றும் பேஸ்ற்றி போன்ற உணவு வகைகள் பற்களின் மேல் பக்கத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளும் சுபாவமுள்ளவையாகும். வாயில் இருக்கும் பக்ரீயாவானது ஒட்டக்கூடிய உணவுகளிலிருந்து தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய அமிலமொன்றை பிறப்பிக்கின்றது. இந்த அமிலமானது பல் இழையங்களை சிதைக்கும். இவ்வகையான ஒட்டிக்கொள்ளும் உணவுகள் நீண்ட நேரம் வாய்க்குழிக்குள் இருப்பதினால் உணவு உட்கொள்ளாத போதும் பற்றீரியாக்கள் தொடர்ச்சியாக பற்சிதைவை ஏற்படுத்தும்.
- மென்பானங்கள், இனிப்பு சுவை அடங்கிய பானங்கள் மற்றும் இனிப்புச்சுவை கலந்த பழச்சாறுகளை முடியுமானவரை தவிர்த்துக்கொள்ளவும். பழங்கள் உண்ணும் போது சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி உட்கொள்வது சிறந்தது. மேலும் பழச்சாறுகளை குடிக்க விரும்பினால் சீனி சேர்க்கப்படாத பழச்சாறுகளை எடுத்துக்கொள்ளவும். உங்களின் தாகத்தை தீர்ப்பதற்கான முறையான பானம் சுத்தமான நீர் ஆகும். போதுமானவரை நீரை உட்கொள்ளவும்.

ஒரு நாளைக்கு தேவையான நீரின் அளவு

முன்பள்ளி பருவம் (வயது 1-5) : மி.லீ. 750 - லீ. 1

சிறுவர் (வயது 6-10) : லீ. 1 - 1.5

புதினம் வயதினர் (வயது 10-19): லீ. 1.5 - 2

வயது வந்தோர் உடல் எடை : உடல் நிறை (kg)/30

$$\text{உதாரணம் : } \frac{60\text{Kg}}{30} = 2 \text{ l}$$

2. கர்ப்ப காலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்



- மகப்பேற்றுக்கு முன்னர், கர்ப்பமடைந்த ஒரு தாய் உயிர்ப்புள்ள (active) வாய் சம்பந்தமான எந்த நோயும் அற்றவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- கர்ப்ப காலத்தின்போது பற்சிகிச்சைகளை பெற்றுக்கொள்வது பாதுகாப்பானதாகும்.
- முதலாவது வாய்ச்சுகாதார பரிசோதனையானது கர்ப்பக்காலத்தின் ஆரம்பக்கட்டத்தின் போது நடைமுறைப்படுத்தல் அவசியமானது. (சகல கர்ப்பிணித் தாய்மாரும் ஆரம்ப பிரசவ கட்டத்தின் போது பொது சுகாதார உத்தியோகத்தர் குழு மூலமாக பற் சிகிச்சைக்கு அனுப்பப்படல் வேண்டும்.)
- கர்ப்ப காலத்தின் போது ஒரு தடவையேனும் வாய்ப் பரிசோதனைக்குட்படுத்தல் வேண்டும். அத்தோடு

ஆலோசனைகளின்படி சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

- புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையுடன் மிக நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களின் (தாய், குடும்பத்தில் உள்ள ஏனையவர்கள், பராமரிப்பவர்கள்) வாயிலிருந்து தீங்குவிளைவிக்கும் பக்டிரியாக்கள் குழந்தையின் வாய்க்குள் உட்செல்ல முடியும்.
- ஆகையால் அவர்களின் வாய் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலமாக இப் பக்டிரியாக்களிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.
- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடைவைகள் காலையும் மாலையும் நித்திரைக்கு முன்னர் புளோரைட் அடங்கிய பற்பசை மூலமாக பற்கள் மற்றும் முரசை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற வாந்தி போன்ற அசௌகரியங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் தாய்மார்கள்:
 - மேற் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அசௌகரியங்கள் குறையும் நேரத்தில் பற்களை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
 - வாந்தி எடுத்தபின் பல் மிளிருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாயில் எஞ்சியிருக்கும் அமிலத்தை நீரைக் கொண்டு கொப்பளித்துக் கொள்ளவும்.
 - இடைவேளை உணவுகள் உட்கொள்ளும் போது புதிய பழங்கள், அரைவாசி வேக வைத்து சமைத்த மரக்கறிகள், முளையுடன் சமைத்த தானிய வகைகள் போன்ற சுகாதாரத்திற்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

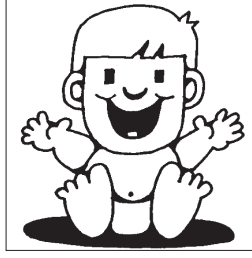
3. குழந்தை மற்றும் சிறுவர் பருவத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்.



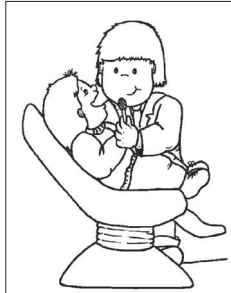
- பிறந்த குழந்தைக்கு மிகவும் உகந்த, போசாக்கும் சுகாதாரமுள்ள உணவானது தாய்ப்பால் மட்டுமே. பற்கள் வளர்வதற்கு தேவையான சகல சத்துக்களும் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. ஆகையால் குழந்தைக்கு 06 மாதங்கள் வரும் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவும்.
- 06 மாதங்கள் கடந்த பின்னர் மேலதிக உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும். மேலதிக உணவுகளுடன் இரண்டு வருடங்கள் அல்லது அதற்கு மேலும் தேவை ஏற்படின் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும்.
- குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் பொழுது கரண்டி மற்றும் கோப்பை பாவிக்கவும். ஒருபோதும் சூப்பியுடனான போத்தல் பாவிக்கக் கூடாது. அதற்கான காரணம் சூப்பியூடாக பால் மற்றும் நீர் தானாகவே வருவதனால் குழந்தை தாய்ப்பால் உறிஞ்சிக் கூடிப்பதை தவிர்க்கக் கூடும். மேலும் சூப்பியுடனான போத்தலில் பற்றிரியாக்கள் படிகின்றன.
- பழங்கள் நசிக்கப்பட்டு அல்லது கூழ் போன்று கொடுக்க வேண்டும். பழச்சாறாகக் கொடுக்க கூடாது.
- குழந்தைக்கு முதலாம் வருடத்தில் சீனி கொடுக்கக் கூடாது. அதன் பின்பும் சீனி அடங்கிய உணவுகளை கொடுப்பதை முடியுமானவரை குறைக்கவும்.



- குழந்தைக்கு சீனி அடங்கிய உணவுகளின் அளவையும் உட்கொள்ளும் தடவைகளையும் குறைப்பதனால் அவ்வகையான உணவுகளில் இருக்கும் விருப்பம் குறைவடையும்.
- ஏனையவர்களின் வாயில் இருக்கும் பக்ஹீரியாக்கள் எச்சில் மூலமாக குழந்தைக்கு உட்செல்லக் கூடிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். ஆகையால் குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் பாத்திரங்கள், கரண்டி, விளையாட்டுப் பொருட்கள், பொதுவாக உபயோகிப்பதையும் மற்றும் சூடான உணவுகளை வாயினால் ஊதிக் கொடுப்பதையும் தவிர்க்கவும்.
- முதல் தடைவையாக பிள்ளை பல் துலக்குவதை சந்தோசமான அனுபவமாக ஆக்கி உற்சாகப்படுத்தவும்.
- முதலாம் பல் வந்த நாளிலிருந்து சிறிய மென்மையான தும்புகள் அடங்கிய பிடியுள்ள பந்தூரிகையையும் புளோரைட் பற்பசையும் பயன்படுத்தி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் பற்களை சுத்தப்படுத்தவும். பற்கள் முளைப்பதற்கு முதல் வேறு எதையேனும் வாய்க்குள் இட்டு சுத்தம் செய்யக் கூடாது. (பாவிக்க வேண்டிய பற்பசையின் அளவுகள் 4.1 ஐ பார்க்கவும்)
- விரல் தூரிகைகளால் (finger brush) பற்களை சுத்தம் செய்வதன் மூலம் பற்களில் உள்ள படிவுகளை அகற்ற முடியாது. அதனால் அதை பாவிப்பதை தவிர்க்கவும்.
- பந்தூரிகையை மிக மென்மையாகவும் கவனமாகவும் பிடித்து முரசு மற்றும் பற்களின் ஓரங்களை நன்றாக துலக்கவும்.
- சிறுவர்களின் பற்களை முறையாக சுத்தம் செய்வதற்கு ஸ்கரப் முறை (Scrub method) மிகவும் உகந்ததாகும். முரசு மற்றும் எல்லா பற்கள் மீதும் வட்ட வட்டமாக துலக்கவும்.



- பற்கள் சிதைவடைவதை முதற் கட்டத்திலேயே கண்டறிவதற்காக பற்களில் முற்பக்கத்தின் மேற்பகுதியில் வெள்ளை, பிரவுன் மற்றும் கறுப்பு நிற அடையாளங்கள் ஏற்படுகின்றனவா என அவதானிக்கவும்.
- பெற்றோர்/பாதுகாவலாளர்களினால் குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு தடைவையேனும் பிள்ளையின் வாயைப் பரிசீலிக்கவும். பற்கள் துலக்கிய பின்னர் நன்றாக வெளிச்சம் உள்ள இடத்தில் வைத்து மேல் உதட்டைத் தூக்கி மேலுள்ள பற்களையும், வாயை நன்றாக திறந்து ஏனைய பற்களையும் பரிசீலிக்கவும்.
- பற்கள் சிதைவடைவதை முதற் கட்டத்திலே கண்டறிந்தாலோ அல்லது வேறு எவையேனும் அசாதாரணமான காணப்படுமாயின் உடனடியாக பல் மருத்துவரை நாடவும்.
- பிள்ளைக்கு ஒரு வயது பூர்த்தியான பின்னர் கட்டாயமாக பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவும். முதலாவது பல் முளைக்காவிடினும் பிள்ளையை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அதன் பின்னர் பல்வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பிள்ளையை உரியகாலத்தில் வாய்ப்பரிசோதனைக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும், அல்லது குறைந்தது 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.



4. புளோரைட்(Fluoride)

புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையின் செயற்பாடுகள்

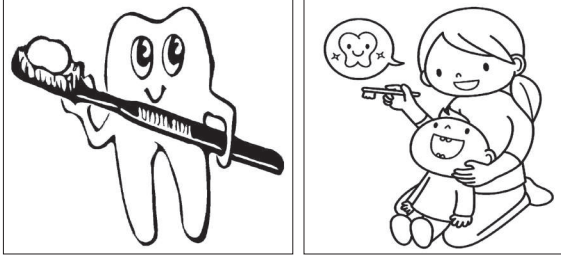
பற்கள் சிதைவடைவதை பாதுகாப்பதற்காக புளோரைட்டுடான பற்பசை பாவிப்பது மிக அவசியமானதாகும்.

பற்பசையிலிருக்கும் புளோரைட் மூன்று விதமாக பற்களை பாதுகாக்கும்.

1. பற்கள் மீது கல்சியம் படியும் வேகத்தை கூட்டுவது மற்றும் பற்கள் மீது படிந்த கல்சியத்தின் அளவு குறைவடைந்து செல்லும் வேகத்தை குறைப்பதன் மூலமாக பற்கள் அழிவடைவதை தடுக்கும்.
2. பற்கள் மீது கல்சியம் புளோரோ எபடயிட் உருவாவதனால் பல் மிளிரி பலமடைந்து அமிலத் தாக்கத்தை எதிர்க்கும்.
3. புளோரைட்டில் பக்ஷரியா எதிர்ப்புச் சக்தியுள்ளது.

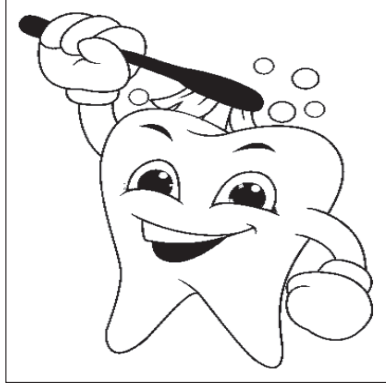
நீங்கள் பாவிக்கும் பற்பசைப் பக்கட்டில் இருக்கும் லேபலை நன்றாக பரிசீலித்து அதில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் புளோரைட்டின் அளவு (1000 ppm - 1500 ppm) உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதா என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

4.1 முறையான புளோரைட் பற்பசை பாவித்தல்.



- புளோரைட் அடங்கிய பற்பசை கட்டாயம் பாவித்தல்.
 - 3 வயது வரை - பற்பசை மென்மையான படலம்
 - 3 வயது தொடக்கம் 6 வரை - இவ்வளவை படிப்படியாக ஒரு கடலையின் அளவாக கூட்டிக் கொள்ளவும்
 - 6 வயது அல்லது அதற்கு மேலானவர்களுக்கு - ஒரு கடலையின் அளவாகும்.
- பற் துலக்கிய பின்னர் எச்சியை துப்புவதற்கு பிள்ளையை பழக்கவும். பற்பசையை விழுங்குவதை தடைசெய்யவும். பிள்ளைக்கு 8 வயது வரும் வரை பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்களினால் பிள்ளை தானாகவே பற்களை சுத்தம் செய்வதற்கு உதவி செய்வதுடன் அதனை கண்காணிக்கவும் வேண்டும்.
- பற்களை சுத்தம் செய்த பின்னர் உடனடியாகக் கழுவத் தேவையில்லை. எச்சில் துப்புவது மிக நன்று. எச்சித் துப்புதவதன் மூலம் வாயில் இருக்கும் எஞ்சிய புளோரைட் பற்பசை சிறிய அளவாவது பற்களில் இருப்பதினால் பற்கள் சிதைவதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படும். வாய் கழுவாமல் இருப்பது அசௌகரியமாக இருக்குமாயின் சிறிதளவு தண்ணீரினால் வாயைக் கழுவவும்.
- நீரில் அதிகமாக புளோரய்ட் காணப்படும் பிரதேசங்களில் இருப்பவர்களும் புளோரய்ட் பற்பசை பாவித்தல் பாதுகாப்பானது. 10 வயதுக்குக் குறைந்தவர்களும் முறையான அளவில் பற்பசையைப் பாவிக்க வேண்டும்.

4.2 பற்காரிகை பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியவை



- உங்களின் பற்காரிகையை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்துக்கொள்ளக் கூடாது.
- பற்காரிகையின் தும்புகள் உதிர்ந்துவிட்டால் புதிய பற்காரிகையை பாவிக்கவும். தேய்ந்த பற்காரிகையைப் பாவிப்பதன் மூலம் பற்களில் படிந்தள்ள படிவுகளை ஒழுங்கான முறையில் சுத்தம் செய்ய முடியாது.
- பற்களை சுத்தம் செய்த பின்னர் அதனை நன்றாக கழுவி அதை பற்காரிகையின் கவசமிட்டு நேராக வைக்கவும். காற்று உற்செல்லும் விதமாக தயாரிக்கப்பட்டிருப்பின் அதில் சிறிய துவாரத்தின் மூலம் காற்று உட்சென்று பந்துலக்கியை காயவைத்து விடும்.
- பந்துலக்கியை மீண்டும் பாவிக்கும் பொழுது கழுவத் தேவையில்லை. இதனால் பற்பசையில் நுரை குறைவாக வருவதால் சீக்கிரம் எச்சில் துப்புவதுதற்கான தேவை ஏற்படாது.

4.3 பற் ப்ளோரோசில் ஏற்படுவதை தடுத்தல்

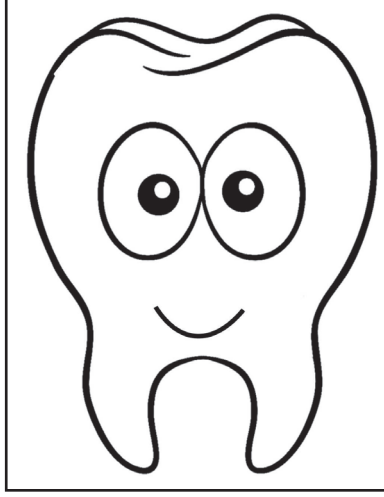
- சில பிரதேசங்களில் நிலத்தில் இருக்கும் நீரில் ப்ளோராயிட் அளவு 1ppm (ஒரு லீற்றர் நீரில் 1 கிராம் ப்ளோரைட் அயன்) க்கும் அதிகமாக இருப்பின் அது பற் ப்ளோரோசில் ஏற்படும் சாத்தியத்தை அதிகரிக்கும்.
- இப் பிரதேசங்களில் உள்ள நீரை (ஆழமான கிணற்று நீர், குழாய்க் கிணற்று நீர்) குடிப்பதற்கும் உணவு தயாரிப்பதற்கு பாவிப்பதனால் பற்கள் வளர்ச்சியடையும் காலங்களில் (10 வயது வரை) பற் ப்ளோரோசில் ஏற்படக் கூடும்.
 - நீங்கள் பாவிக்கும் நீரில் ப்ளோராயிட்டின் அளவினை பரிசீலனை செய்து கொள்வதற்காக தங்களின் பிரதேசத்தில் இருக்கும் பொது சுகாதார உத்தியோகத்தர் அல்லது தேசிய நீர் பாசன மற்றும் நீர் விநியோக அதிகார சபையின் உதவியைப் பெற்றக்கொள்ள முடியும்.
 - நீங்கள் பாவிக்கும் ஆழமான கிணறு மற்றும் குழாய்க் கிணறு நீரில் ப்ளோராயிட்டின் செறிவு கூடுதலாக இருப்பின் இந் நீரை குடிப்பதற்கோ அல்லது உணவு சமைப்பதற்கோ பாவிக்கக் கூடாது. ஆயினும் இந்த நீரை கழுவுதற்கும், துப்பரவு செய்வதற்கும் மற்றும் குளிப்பதற்கும் பாவிக்க முடியும்.
 - ப்ளோராயிட் வடிகட்டியினால் வடிகட்டியின் இந்த நீரை குடிப்பதற்கும் உணவு தயாரிப்பதற்கும் பாவிக்க முடியும்.
 - மழை நீரை டாங்கிகளில் மழைக்காலங்களில் சேமித்து பின் குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகிக்க முடியும்.

5. பற்கூத்தையின் மூலம் பற்கள் சிதைவடைவதை கட்டுப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை முறைகள்

5.1 ப்ளோரய்ட் சிகிச்சை (ப்ளோரய்ட் ஜெல் ப்ளோரய்ட் வார்னிஷ் பூசுதல்)

- பாற் பற்கள் சிதைவடைதலை (சிறுவர்ப் பருவத்தின் ஆரம்பத்தில் பற்கள் அழிவடைதல்) கட்டுப்படுத்தவும் சிகிச்சை செய்யவும் முடியும்.
- புளோரைட் ஆரம்பக் கட்டத்தில் சிதைவடைந்தள்ள பற்கள் மீது (வெள்ளை கபில நிற அடையாளங்கள்) மீண்டும் படிந்து மேலும் அழிவடைவதை நிறுத்தும்.
- அதிகமாக பாற்பற்கள் சிதைவடையும் வாய்ப்பினை கொண்டுள்ள பிள்ளைகளுக்கு புளோரைட் சிகிச்சை அவசியமானது. அவ்வாறான பிள்ளைகளுக்கு மேலதிக விஷேட ப்ளோரய்ட் சிகிச்சை (ப்ளோரய்ட் பற்பசை/ ப்ளோரய்ட் ஜெல்/ப்ளோரய்ட் வானிஷ்) என அறிமுகப்படுத்த முடியும்.
- முறையான அறிவுறுத்தல்களுக்காகவும் சிகிச்சைக்காகவுமட பற் சிகிச்சை நிலையத்தை நாடவும்.

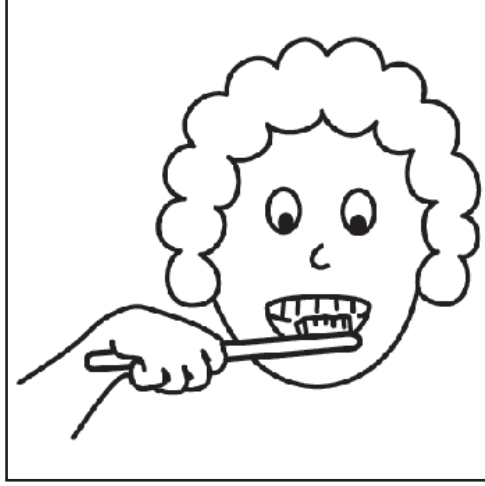
5.2 பற்சால் நிரப்பி மூடும் சிகிச்சை (Fissure sealant)



- இது பற்கள் சிதைவடையாமல் பற்களின் மேற் பக்கத்தில் பூசப்படும் ஒரு திரவமாகும்.
- இது ஒரு தடையாக செயற்பட்டு நிரந்தர பற்கள் மீது இருக்கும் சிறிய சால்களில், குழிவுகளில் உணவுத் துண்டுகள் மற்றும் பக்டீரியாக்கள் படிவதை இல்லாதொழிப்பதன் மூலம் பற்கள் அழிவடைவதை தடுக்கும்.
- முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் கடவாய்ப் பற்கள் 06 மற்றும் 12 வயதளவில் வாய்க்குழிக்குள் முளைத்தவுடன் பற்கூத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பினை அறியலாம். அவ்வாறு பற்சால் நிரப்பி மூடும் சிகிச்சையை இயன்றளவு சீக்கிரமாக செய்வதன் மூலம் பற்கூத்தை வராமல் தவிர்க்கலாம்.
- பற் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சென்று வாய் பரிசோதனை மூலம் தேவையான அறிவுறுத்தல்களும் சிகிச்சைகளும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

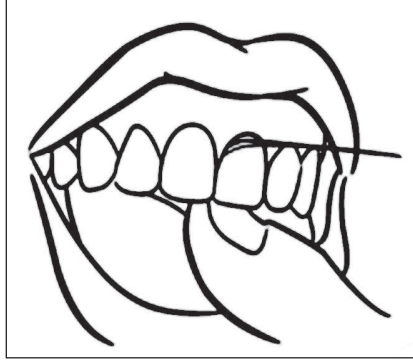
வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

6. வயதுவந்தோருக்கான வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்



- காலையிலும் இரவில் நித்திரைக்கு முன்னரும், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடைவைகள் பற்களை சுத்தம் செய்யவும்.
- பற்களை சுத்தம் செய்வதற்காக முறையாக தயாரிக்கப்பட்ட தரமான மென்மையான தும்புனான மற்றும் சிறிய தலையைக் கொண்ட பற் தூரிகையை உபயோகிக்கவும்.
- ப்ளோரயிட் உள்ளடங்கிய (1000 - 1500 ppm) பற்பசையை உபயோகிக்கவும்.
- பற்களை துப்பரவு செய்யும் பொழுது பல்லின் மேற் பக்கம், வெளிப்பக்கம், உட்பக்கம் ஆகிய மூன்று பக்கங்களிலும் துலக்கவும். முரசும் பற்களும் சந்திக்கும் இடைவெளியில் கூடுதலான கவனத்துடன் துப்பரவு செய்யப்படல் வேண்டும். கடைசியாக நாக்கையும் நன்றாக துப்பரவு செய்யவும்.
- மென்மையான முறையில் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு பல்துலக்குவது போதுமானதாகும்.

- மிகவும் கடினமாக அல்லது நீண்ட நேரம் பற்கள் துலக்குவதினால் பற்கள் தேய்வடைவதோடு பற்கள் கூசுவதும் மற்றும் முரசு கரைதலும் ஏற்படும்.
- பற்கள் சுத்தம் செய்யும் பொழுது பற் தூரிகையை 45° பாகையில் சரிவாக முரசை நோக்கி பிடித்து மென்மையான அழுத்தத்துடன் பற்களைத் துலக்கவும்.
- பற்களில் படியும் படிவுகளை (Plaque) தினமும் ஒழுங்காக முறையாக அகற்றுவதன் மூலம் முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிதல், முரசு வீங்குதல் மற்றும் சிவப்படைதல், பற்கள் வலு இழந்து விழுதல் போன்றவற்றை தடுக்க முடியும். பற்களுக்கிடையில் இருக்கும் இடைவெளிகளை சுத்தம் செய்வதற்கு Dental floss எனும் நூல் / விசேட பற்தூரிகையை உபயோகிக்க முடியும்.



- பெரிய இடைவெளிகளை சுத்தம் செய்வதற்காக விஷேட பற் தூரிகையை (Interdental brushes) பயன்படுத்த முடியும்.
- உங்களது பல் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைய மாத்திரமே இரசாயன முறையில் பற்களில் படியும் படிவுகளை அகற்றுவதற்கான (வாய்க் கழுவும் மருந்து, பூசும் மருந்து)

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

முறைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

- முறையானபடி பற்கள் துலக்காமையினால் அகற்றப்படாத படிவுகள் படிப்படியாக கடினத் தன்மையாக உருவாகும். இதை அகற்றுவதற்காக பல் மருத்துவ நிலையத்துக்குச் சென்று துப்பரவாக்கி கொள்ள வேண்டும்.
- வாயில் ஏதேனும் வித்தியாசம் இருக்குமா என தெரிந்துகொள்வதற்கு நீங்களே வாயை பரிசோதித்துக்கொள்ளவும். இவ்வாறான வித்தியாசங்கள் பற்கள் சிதைவடைதல், முரசு வீக்கம், பசைப் படிவுகள் பிடித்தல், அசாதாரணமான வளர்ச்சி அல்லது நிறத்தில் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். இப்படியான வித்தியாசம் இருப்பின் உடனடியாக பல் மருத்துவ நிலையத்திற்கு செல்லவும்.
- வருடத்திற்கு ஒரு முறையேனும் உங்களின் பல் வைத்தியரை



நாடவும். இதனூடாக வாய்ச் சுகாதார நோய் சம்பந்தமாக இருக்கும் அபாயமான நிலைமையை அவதானிப்பதுடன் நீங்கள் எவ்வளவு காலத்திற்கு ஒரு தடவை சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும் என அறிந்துகொள்ள முடியும்.

7. ஒழுங்கற்ற வரிசையில் பற்கள் முளைப்பதை தடுக்கும் முறைகள்

- பாற்பற்கள் இயற்கையாகவே விழுவதற்கு முன்னரே கழட்டப்படுமாயின் நிரந்தர்ப பற்கள் முளைக்கும் வேளையில் பற்கள் முறையற்றதாக இருப்பதற்கு இடமுண்டு.
- பால் பற்கள் கழட்டப்படுவதை தடுப்பதற்காக குழந்தை மற்றும் சிறுவர் பருவத்தில் முறையான வாய்ச் சுகாதாரத்ததைப் பேணல் வேண்டும்.
- வாயின் உட்பக்கத்தில் பாற் பல்லானது எதிர்பாராத விதத்தில் அகற்றப்பட வேண்டிய தேவை ஏற்படுமாயின், நிரந்தர்ப பற்கள் முதிர்வடையும் வரை இவ் இடைவெளியை கொண்டுசெல்வதற்காக பல் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி செயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்ட (space maintainer) பயன்படுத்துவது நன்று.
- நிரந்தர பற்கள் வந்த பின் பிள்ளை விரல் சூப்புதல், நகம் கடித்தல், பென்சில் கடித்தல், சூப்புதல் போன்ற தேவையற்ற பழக்கவழக்கங்கள் இருக்குமாயின் ஒழுங்கற்ற வரிசையில் பற்கள் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் உண்டு.
- பற்கள் முறையானதாக அமையாவிடின், வித்தியாசம் இருப்பின், ஏதேனும் ஒழுங்கற்றவையாக அவதானிக்கக் கூடியதாக இருப்பின் உடனடியாக பல் வைத்தியரின் ஆலோசனைப் பெறவும்.

உதாரணம் :

- உரிய காலத்திற்கு விழாத பாற் பற்கள்
- சாதாரண பற்களின் எண்ணிக்கையை விட கூடுதலாக முளைத்திருக்கும் பற்கள்.

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

8. பல், வாய், தாடை - முக உடைவுகளை தடுக்கும் முறைகள்

- பற்களை பயன்படுத்தி போத்தல் முடிகளை கழட்டுவது, இரும்புக் கம்பிகளை வளைப்பது மற்றும் கம்பிகளை உடைப்பதனை தவிர்க்க வேண்டும்.
- வாய், தாடை - முக அங்கங்கள் ஆபத்துகளுக்குள்ளாகுவதற்கு வாய்ப்பிருப்பின், ஒருவருக்கொருவர் மோதிக்கொள்ளும் விளையாட்டுக்களின் போது (contact sports) பாதுகாப்பிற்காக அணியப்படும் வாய்ப் பாதுகாப்புக் கவசம் (mouth guards) அணிதல் அவசியமாகும். ரகர், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம், காற்பந்து மற்றும் பேஸ் போல் ஆகிய விளையாட்டுக்கள் இதில் அடங்கும்.



- கிரிக்கட், குத்துச் சண்டை, ஹொக்கி, மோட்டார் சைக்கில் ஓட்டுதல் மற்றும் மோட்டார் வாகனம் செலுத்துதலினால் முகத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக பாதுகாப்பான தலைக் கவசம் அணிதல் அவசியமாகும்.
- மோட்டார் வாகனம் செலுத்தும் போது பாதுகாப்பு பட்டி அணிவதனுடாக வாய், தடை - முகம் மற்றும் ஏனைய அங்கங்களில் ஏற்படும் உயிர் ஆபத்துக்களைத் தரக்கூடிய உடைவுகளை குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.
- மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுனர்கள் வீதி விபத்துக்களின் போது பல், வாய், தடை - முக அங்கங்களின் உடைவுக்கு அதிகளவில் உட்படுகின்றனர். தரமான தலைக்கவசத்தைப்

பாவிப்பதன் மூலம் இவாவாறான விபத்துக்களிலிருந்துப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

- முழு முகத்தையும் முடியவாறு தலைக்கவசங்களை (Full-face helmet) அணிவது மேலும் சிறந்ததாகும்.
- முகப் பகுதிகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்களின் போது பற்களுக்கோ அல்லது முகத்துக்கோ ஏற்படும் சிதைவு சிறியதாக இருந்தாலும் வெளித்தெரியாவிட்டாலும் பல் வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடவும்.
- ஏதேனும் விபத்து காரணமாக பற்களின் மேற் பகுதி (Crown) உடைந்துவிட்டால் இந்த உடைந்த துண்டை அந்த பல்லில் ஓட்டக் கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு.
- நீங்கள் இவ்வாறான விபத்தை சந்தித்தால் உடைந்த பல் காய்வதை தடுப்பதற்காக, புதிய பால், சேலைன், இளநீர் அல்லது நோயாளியின் எச்சிலில் இட்டு உடனடியாக அருகில் இருக்கும் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
- நிரந்தர பல் அரைவாசியாக கழண்டிருந்தால் இந்தப் பல்லை மீளவும் நிலைப்படுத்த வேண்டும். இப்படியான விபத்துக்களின் போது ஏற்படக்கூடிய மேலதிக சேதத்தை குறைப்பதற்காக உடனடியாக பற்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்லவும்.
- நிரந்தர பல் முழுமையாக அகன்று இருந்தால் இப் பல்லை பாதுகாத்துக் கொள்ள உரிய முறையை பயன்படுத்தவும்.
 - கிருமிநாசினி அல்லது வேறு ஏதேனும் சுத்தப்படுத்தக் கூடிய திரவங்களை இட்டு இப் பல்லை சுத்தம் செய்யக் கூடாது.
 - எப்பொழுதும் கழண்டுள்ள பல்லின் மேற் பகுதியைப் மாத்திரம் பிடிக்கவும். கீழ் பக்கம் (வேர் பகுதியை) பிடிக்கக் கூடாது.

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

- அசுத்தங்களை அகற்றுவதற்காக 10 செக்கன்கள் சுத்தமாக அடித்துச் செல்லும் நீரில் (குழாய்) நீரில் பிடித்துக் கழுவவும்.



- முற்றாக கழன்ற பல் உடனடியாக பொருத்தப்படுமாயின் சிகிச்சை வெற்றி பெறும் வாய்ப்பு அதிகமுள்ளது. நோயாளிக்கு முடியுமானால் பற் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்ல முன்னர் கழன்ற பல்லை மீண்டும் அதே இடத்தில் வைப்பதற்கு முயற்சிக்கவும்.
- இதனை செய்ய முடியாவிடின் கழன்ற பல்லை புதிய பால், சேலைன், இளநீர், நோயாளியின் எச்சில் அல்லது நோயாளியின் கன்னக்குழிக்குள் இட்டு முடியுமானவரை விரைவில் பல் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும். (நோயாளி சிறுப் பிள்ளையாயின் வாய்க்குள் வைத்து கொண்டு செல்வதால் சுவாசப்பையில் அடைக்கக் கூடிய ஆபத்து ஏற்படலாம்).
- விபத்து நடந்து $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலத்திற்குள் இப் பல்லை குறித்த இடத்தில் பொருத்துவது மூலம் மிக வெற்றிகரமான பலன்களைப் பெற முடியும்.

9. வாய்ப் புற்றுநோய் மற்றும் அதை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- வாய்ப் புற்று நோய் இலங்கையில் ஆண்களுக்கிடையே மிக அதிகமாக காணப்படுகின்ற ஒரு புற்றுநோயாகும். ஒரு நாளைக்கு இலங்கையர்கள் இரண்டு தொடக்கம் மூன்றுபேர் வாய்ப் புற்று நோயினால் மரணிக்கின்றனர்.
- அநேகமான புற்று நோய்கள் இவ்வாறு ஏற்படுவதற்கு முன்னர் அதன் ஆரம்ப புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய நிலைமையை அடையும். இது முன்னதாகவே அறிந்துகொள்ளவும் முடியும். அதனை முன்கூட்டியே அறிந்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளப்படுதல் மூலம் வாய்ப் புற்று நோயின் தாக்கத்தை அல்லது மரணங்களை குறைத்துக்கொள்ள முடிகின்றது.

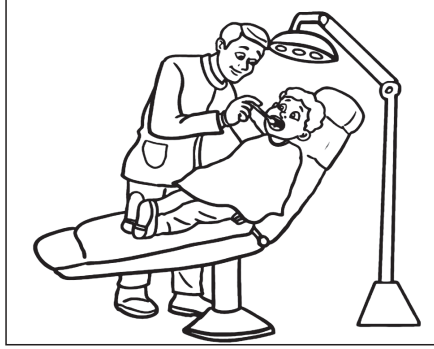
வாய்ப்புற்று நோயாக மாறக்கூடிய நோய்களின் அடையாளங்கள் கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- வாயில் வெள்ளை அல்லது சிவப்பு நிற அடையாளங்கள்
- வாயில் வெள்ளை அல்லது சிவப்பு நிறம் கலந்த அடையாளங்கள்
- வாயின் உற்புரத்தில் தடிப்பாக, வெள்ளை நிறமாகுதல் மற்றும் வாயில் ஏற்படும் எரிச்சல்
- வாயை திரிப்பதற்கு சிரமமாக இருத்தல், நாக்கின் அசைவுகள் குறைவடைதல்
- இரண்டு கிழமைக்கு மேலாக இருக்கும் சுகமடையாத வாய்ப் புண்

- புகைத்தல், புகையிலை சப்புதல், வெற்றிலை சப்புதல், வியாபாரத்திற்காக செய்யப்பட்ட புகையிலை, மற்றும் பாக்குகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகள் (மாவா, பாபுல், பீடா, மற்றும் பெம்பரா ஆகியவை) பாவித்தல் மது பானம் அருந்துதல் என்பன ஒரு நபரின் வாய்ச் சுகாதாரத்திற்கு மட்டுமின்றி பொதுச் சுகாதாரத்திற்கும் பாரிய கேடு விளையும்.

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

- இவ்வாறான செயற்பாடுகள் வாய்ப் புற்று நோய், வாய் - கள புற்றுநோய், களப்பகுதி புற்று நோய், சதையிப் புற்று நோய், மற்றும் அநேக (pre cancer) முன்னிலை வாய்ப் புற்று நோய்கள் ஏற்படுதற்கான பிரதான காரணியாகும். இதனால் இவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- வெற்றிலை, புகையிலை, பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்பு அடங்கிய கலவை வெற்றிலைக்கூறாக பாவிக்கப்படுகிறது. புகையிலையும் பாக்கும் புற்று நோய்களை உண்டாக்குவதோடு சுண்ணாம்பு அதற்கு துணைப்போகின்ற பொருளாகும்.
- இவ்வாறான பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து விலகுவதற்கான ஆலோசனைப் பெறுவதற்காக பல் வைத்தியரை அல்லது வைத்தியரை சந்திக்கவும்.



- வாய்ப்புற்று நோய் அல்லது அதன் முன்னிலைகள் உருவாகாமல் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு முறையான வாய்ச் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவது மிக முக்கியமானதாகும்.
 - தினமும் ஒருநாளைக்கு இரண்டு தடைவைகள் பற்களை சுத்தம் செய்யவும்
 - தினமும் முறையான உணவுகளை உண்ணவும்

- பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் அதிகமாக உண்ணவும்
- உங்களின் வாயை நீங்களே மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பரிசீலித்துக் கொள்ளவும்
- ஆகக் குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்கேனும் பல் மருத்துவரை சந்திப்பதும், வாயில் ஏதேனும் வித்தியாசம் இருப்பின் உடனடியாக பல் வைத்தியரை சந்தித்து வாயை பரிசீலித்துக் கொள்ளவதும் அவசியமாகும்.

● உங்களின் வாயை நீங்களே பரிசீலிப்பதன் மூலம் புற்று நோயை அடையாளம் காணலாம். ஆகக் குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் வாயைப் பரிசீலித்துக் கொள்ளவும்.

- முதலில் உங்களின் கைகளை நன்றாக கழுவவும்
- செயற்கை பற்கள் அல்லது வேறு ஏதாவது இருந்தால் அவற்றை அகற்றவும்
- உங்களின் வாயை நன்றாக கழுவவும்
- நன்றாக வெளிச்சம் இருக்குமிடத்திற்கு சென்று முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் உங்களின் வாயில் ஏதேனும் வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றனவா என பரிசீலிக்கவும்.
- மேலும் கீழும் இருக்கும் உதட்டின் உட்பக்கம், வாயின் ஓரம், வாயின் கன்னத்தின் உட்பக்கம், நாக்கு மற்றும் ஏனைய பகுதிகளையும் நன்றாகப் பரிசீலிக்கவும்.

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____

செயற்பாட்டாளர்

விலேடி நிபுணத்துவ வைத்தியர் திரு. பி. கே. ஆர்.பட்டுவந்துடாவ

பணிப்பாளர்,
சுகாதார கல்வி மற்றும் பிரச்சாரம் (Acting)
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

தொழிநுட்ப வழிநடத்துனர்

வைத்தியர் திரு.ஐயசுந்தர பண்டார

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்
சுகாதார,போசாக்கு மற்றும்
சுதேச வைத்திய அமைச்சு
கொழும்பு 10.

தொகுப்புக் குழு

வைத்தியர். திரு.வஹிர் நாணயக்கார

சமூதாய பல் மருத்துவத்துறை விலேடி
நிபுணர் வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

வைத்தியர். திருமதி. மனோரி தளபிரியங்க பதிவாளர்

வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

செயற்பாட்டுக் குழு

பேராசிரியர் திருமதி லிலானி ஏக்கநாயக்க

சிரேஷ்ட பேராசிரியர் -
சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
விலேடி நிபுணர்
சமூகபல் மருத்துவத்துறை,
பல் மருத்துவ பீடம்,
பேராதெனிய பஸ்கலைக்கழகம்

வைத்தியர். திருமதி. இலானி பெர்னான்டோ

பிரதி பணிப்பாளர்
தேசிய புற்று நோய் தடுப்பு செயல்திட்டம்
நாரஹேன்பிட்டிய

வைத்தியர். திருமதி. சந்திரா ஹேரத்

சிறுவர் பல் மருத்துவ விலேடி
துறை பொறுப்பாளர்
சிறுவர் பல் மருத்துவ விலேடி துறை
பல் மருத்துவ பீடம்
பேராதெனிய பஸ்கலைக்கழகம்

வைத்தியர் திருமதி. ஆர்.டி.எம்.சீ.காந்தி

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
விலேடி நிபுணர்
முன்னால் பணிப்பாளர்
சுகாதார கல்வி மற்றும் பிரச்சாரம்
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

வைத்தியர் திருமதி. நிரோஸா ரணசிங்க

சிரேஸ்ட பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

வைத்தியர் திருமதி. றுவினி அத்தாவத்

பல் வைத்திய நிபுணர்
வாய்ச் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08

வைத்தியர். திரு. யூ. எஸ்.

உஸ்கொட ஆராச்சி

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
விலேடி நிபுணர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

வைத்தியர். செல்வி. இரோஷா பெரேரா

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
விலேடி நிபுணர்
தேசிய பல் வைத்தியசாலை
கொழும்பு 07.

வைத்தியர். திரு.பிரசன்ன ஐயசேகர

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
விலேடி நிபுணர்
தேசிய புற்று நோய் தடுப்பு செயல்திட்டம்
நாரஹேன்பிட்டிய.

வைத்தியர். திரு. நிலந்த ரத்நாயக்க

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
வினோட நிபுணர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

வைத்தியர். திரு. பிரியக்க பனிப்பான

பல் மீள்சீராக்கல் வினோட துறை
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

வைத்தியர். திருமதி. அமந்தி பந்துசேன

சமூதாய வைத்திய நிபுணர்
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கொழும்பு 08.

வைத்தியர். திருமதி. தனாஷி விக்ஶிரமசிங்ஹ

பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

வைத்தியர். திருமதி. உத்தரா அபிலாணி

பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

வைத்தியர். திருமதி. சாமரி சம்மந்தப்பெரும

பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

வைத்தியர். திருமதி. இரேஷா உதயமாலி

பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்.

திருமதி. கே. பி. ஏ. ஜி. சந்திரலத்தா

போதனாசிரியர்
பற் சிகிச்சையாளர் பயிற்சிப் பாடசாலை
மஹரகம்.

திருமதி. என். அபேநாயக்க

மேற்பார்வை பாடசாலை பற் சிகிச்சையாளர்
மாகாண சுகாதார சேவைகள்
பணிப்பாளர் அலுவலகம்
கொழும்பு.

வைத்தியர். திரு. ஹேமந்த அமரசிங்க

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
வினோட நிபுணர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்

வைத்தியர். திரு. பிரதீப் ஜயஷாந்த

சமூதாய பல் மருத்துவத் துறை
வினோட நிபுணர்
இலங்கை வான் படை

வைத்தியர் திருமதி.

ஹிரன்யா ஜயவிக்ஶிரம

சமூதாய வைத்திய நிபுணர்
குடும்ப சுகாதார பணியகம்
கொழும்பு 08.

வைத்தியர். திருமதி. ஷானிக்கா

முத்தநத்திரி

பதிவாளர்
குடும்ப சுகாதார பணியகம்
கொழும்பு 08

வைத்தியர். திருமதி கே.எம்.எஸ். எச்.

கொஸ்கல்லன

பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்

வைத்தியர். திருமதி. அச்சினி ஜயதிலக்க

பதிவாளர்
வாய்ச் சுகாதார நிறுவகம்
மஹரகம்

வைத்தியர் திருமதி. ரங்கிவீரசூரிய

பதிவாளர்
தேசிய புற்று நோய் தடுப்பு
வேலைத் திட்டம்
நாரஹேன்பிட்டிய

திருமதி.எச். ஏ. சீ. சேபாலி

போதனாசிரியர்
பற் சிகிச்சையாளர் பயிற்சிப் பாடசாலை
மஹரகம்.

வாய்ச் சுகாதார விழிப்புணர்வு அறிவுறுத்தல்கள் _____