

රැකගනිමු සෞඳුරු සිනහව දිවි ඇති තෙක්



පින්තූරයේ සිටින කණ්ඩායමේ අය මෙන් පියකරු සිනාවකට දත් හා විදුරුමස් වල නිරෝගී බව වැදගත් වන අයුරු පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

❑ දත් පියකරු බවේ එක් අංගයකි.

❑ නිරෝගී විදුරුමස්

- ❖ පියකරු සිනාවකට
- ❖ බිය නැතිව කපා කිරීමට (දුගන්ධයකින් තොරව)
- ❖ මනා පෞරුෂයකට
- ❖ දත හකු ඇටයට මනා ලෙස සම්බන්ධ වීමට ඉවහල්වේ.

❑ රෝගී විදුරුමස්

- ❖ පිලිවෙළට පිහිටා ඇති දත් දෙපළ ඇදී දුරස්වී අවලස්සන වීමට
- ❖ මැලියම් බැඳීම නිසා දත් දුර්වර්ණ වීමට
- ❖ වැඩිහිටිවියේදී දත් බුරුල්වී හැලියාමට මගපාදයි.

විදුරුමස් රෝගය හඳුනාගනිමු

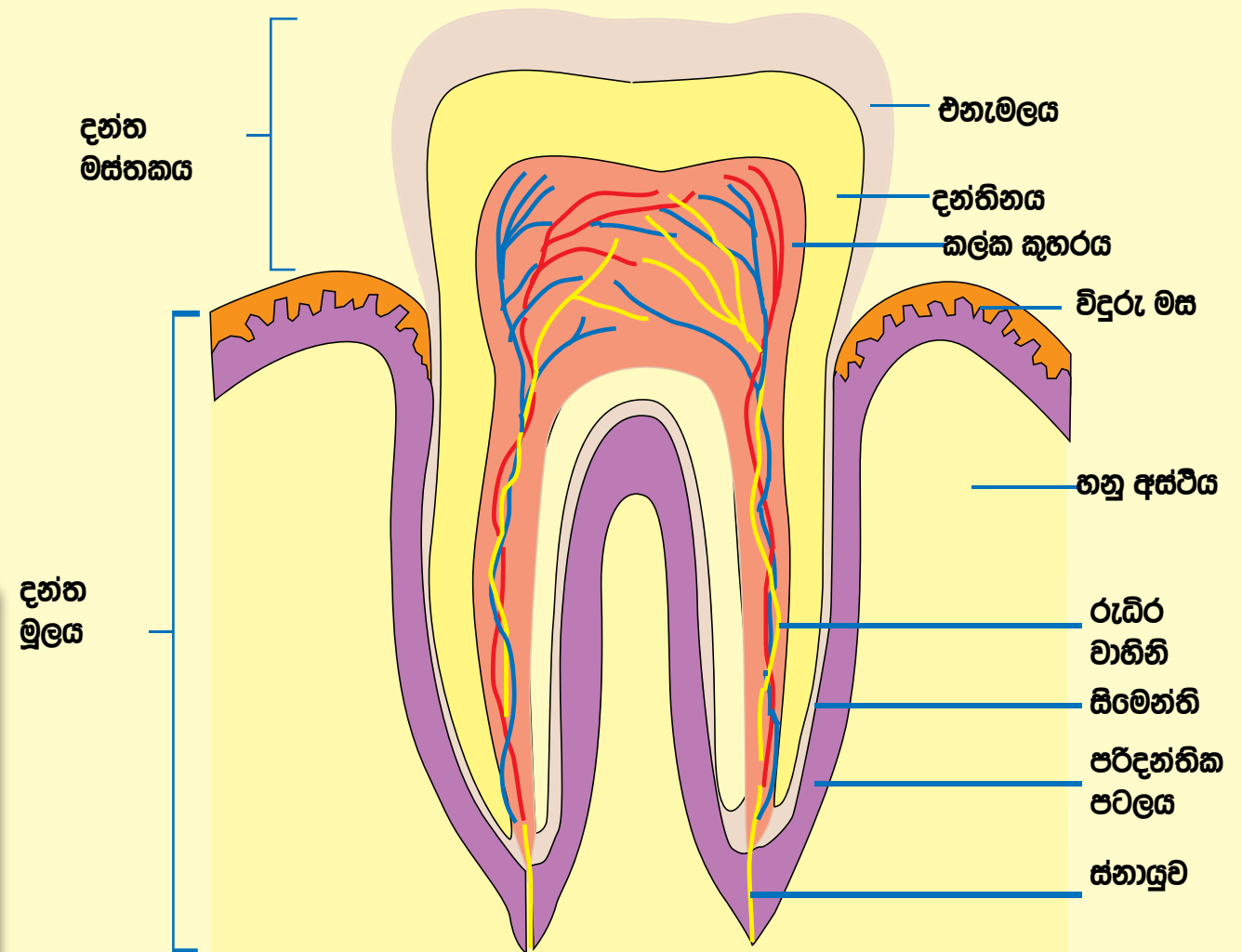
නිරෝගි විදුරුමස්



රෝගී විදුරුමස්



දූෂිත දික්කඩ



නිරෝගී විදුර්මසක ලක්ෂණ සහ විදුර්මස රෝගය පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න

□ නිරෝගී විදුර්මසක ලක්ෂණ

- ❖ විදුර්මසේ පාච - හමේ පැහැයට අනුව වෙනස්වන අයුරු
- ❖ විදුර්මස දාරය - බිත්තූ හැඩැති තියුණු දාරය
- ❖ ස්වභාවිකව මි.මි. 2 ක් පමණ ගැඹුරු කානුවක් දන වටේට ඇති බව

□ විදුර්මස රෝගය යනු කුමක්ද?

- ❖ මැලේරියා වල ඇති බැක්ටීරියා නිපදවන විෂ ද්‍රව්‍ය නිසා විදුර්මස හා ඒ ආශ්‍රිත පටකවලට ඇතිවන හානිකර තත්වයකි.

විදුරුමස් රෝගය ඇතිවන්නේ ඇයි?

මැලියම් සහිත



වර්ණගන්වා ඇති මැලියම්



මැලියම් රහිත



විදුර්මස් රෝගයට ප්‍රධාන හේතුව මැලියම් බව පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

□ මැලියම් යනු

- ❖ ලා කහ පැහැති ඇලෙනසුලු, ඉවත්කල හැකි ද්‍රව්‍යයකි.
- ❖ එහි කෙල සමග බැක්ටීරියා සහ ආහාර කොටස් ඇත.
- ❖ දිනපතා දත් මත සහ මුඛයේ පටක මත මැලියම් බැඳේ.
- ❖ මැලියම් වැඩිපුර රැඳෙන්නේ විදුර්මස් දාරයේ සහ දත් අතරය.
- ❖ හොඳින් දත් මැද මුඛය පිරිසිදු කිරීමෙන් මැලියම් ඉවත් කලහැකි වුවද නිරන්තරයෙන් මේවා බැඳෙන බැවින් දිනපතාම දත් මැදිය යුතුය.

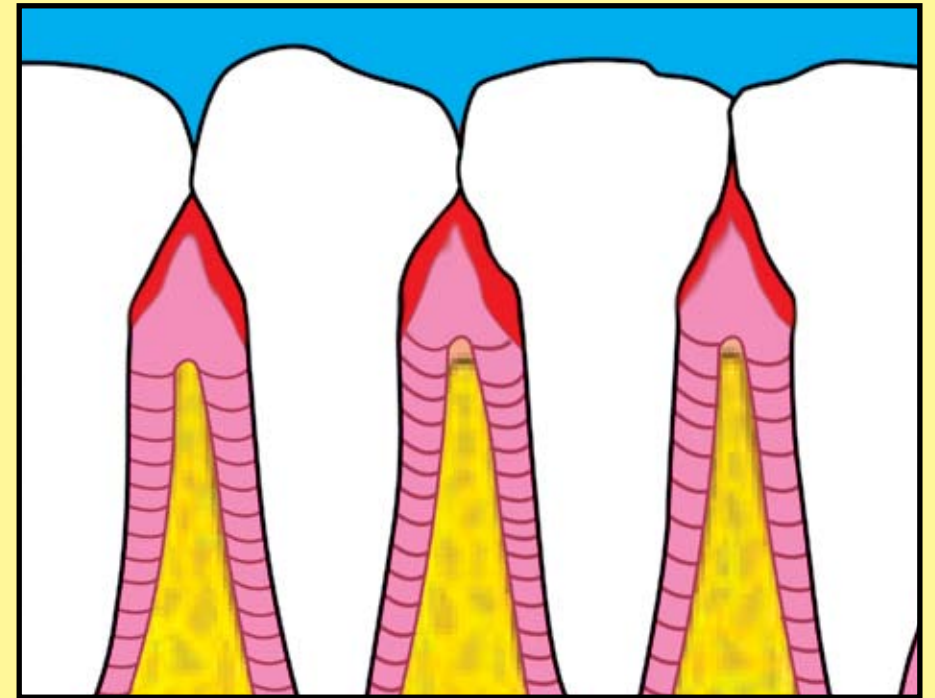
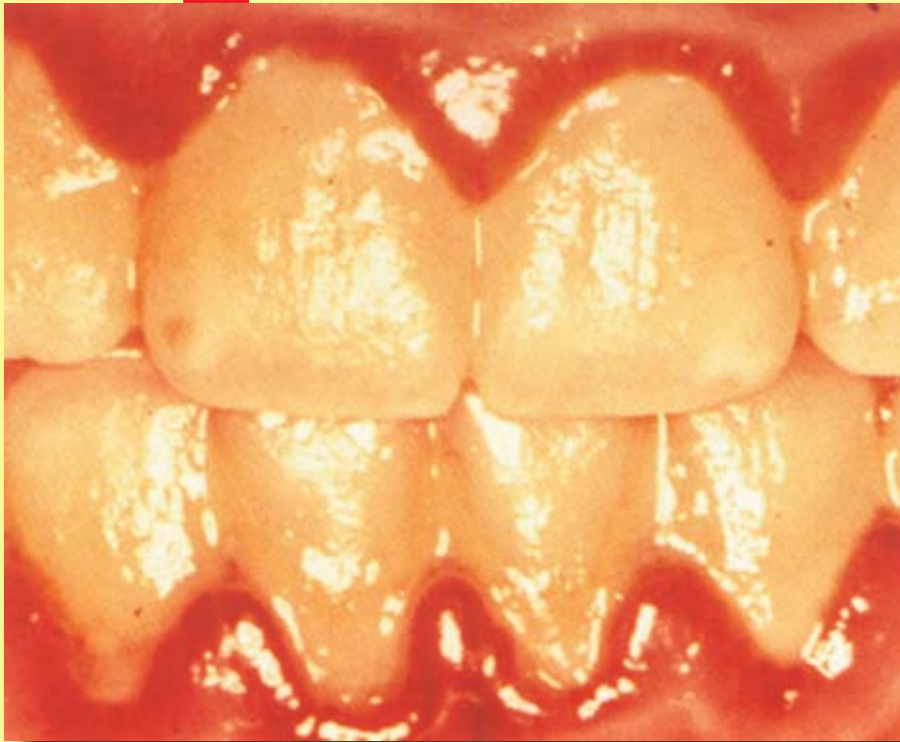
□ විදුර්මස් රෝගයට බලපාන වෙනත් අවදානම් සාධක

- ❖ මැලියම් රැඳීම වැඩිකරන සාධක
- ❖ අක්‍රමවත්ව පිහිටි දත්
- ❖ නිසිලෙස නිම නොකළ පිරවුම්, Crowns & Bridges
- ❖ මුඛයේ පළඳින උපාංග (Dentures, Orthodontic appliances)
- ❖ රෝග තත්ව (දියවැඩියාව, ලියුකීමියාව, HIV/එඩ්ස්)
- ❖ හෝර්මෝන වෙනස්කම් (ගර්භණී බව)

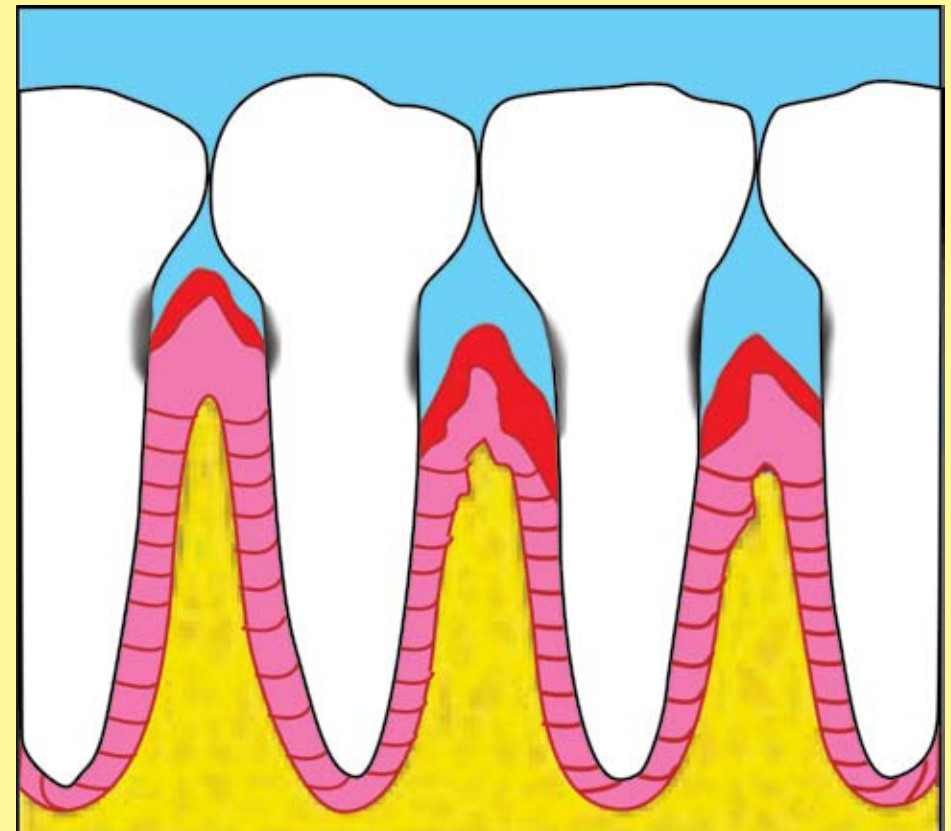
□ අහිතකර පුරුදු

- ❖ දුම්පානය, බුලත්විට කෑම

විදුරුමස් රෝගයේ මුල් අවස්ථා



විදුරුමස් ආසාදනය වී ඇති අවස්ථාවක්



විදුරුමස් ආසාදනය වී මැලියම් ඝන වී ඇති අවස්ථාවක්

විදුර්මස රෝගයේ මූලික අවස්ථා සහ එම අවස්ථාවලදී කළ හැකි ප්‍රතිකාර සමගින් සාකච්ඡා කරන්න.

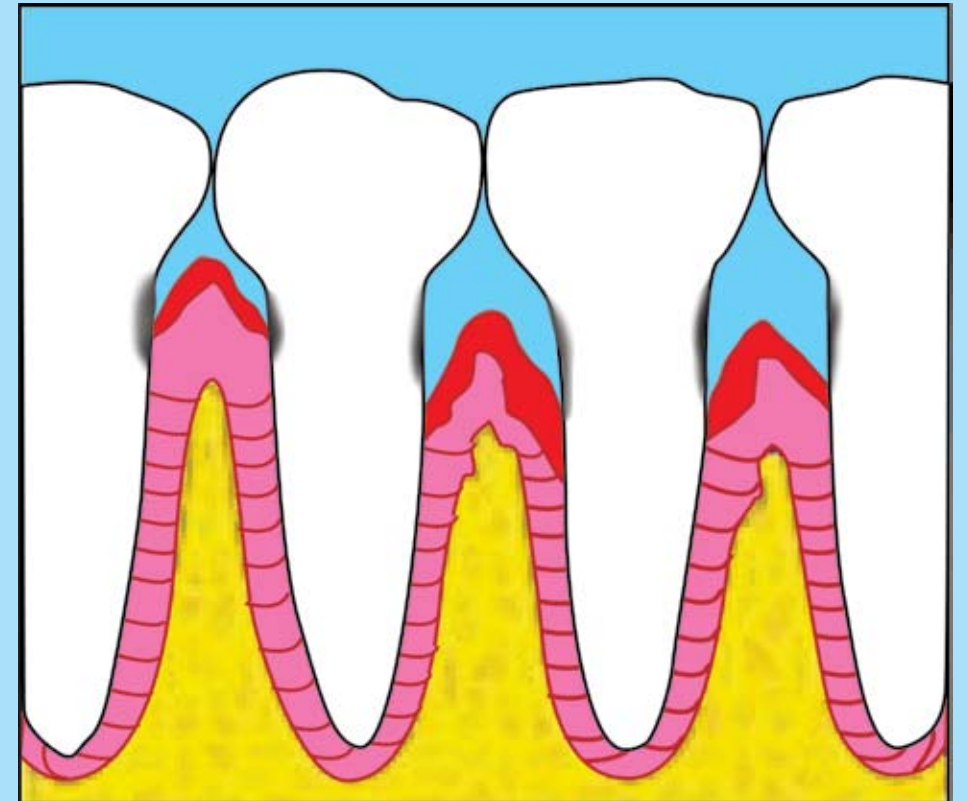
❑ රෝග ලක්ෂණ

විදුර්මස

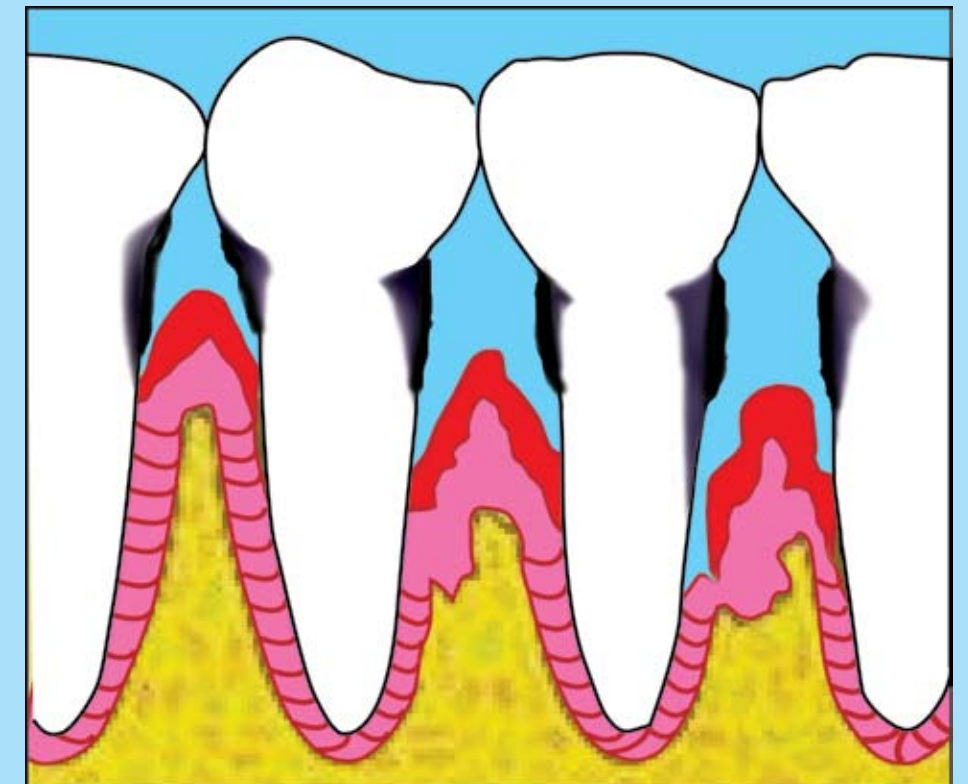
- ❖ රතු වීම
- ❖ ඉදිමීම
- ❖ දාරයේ නියුණු කෙලවර මොට වීම
- ❖ දත් මදිනවිට ලේ යාම
- ❖ සමහර අවස්ථාවලදී පමණක් වේදනාව

- ❑ මේ අවස්ථාවේදී මැලියම් ඉවත්වන ලෙස නිවැරදිව දත් මැදීමෙන් පමණක් යථා තත්වයට පත් කරගත හැක.
- ❑ දත් මදින විට විදුර්මසින් ලේ ගලන ස්ථාන වඩා හොඳින් මැදිය යුතුය.
- ❑ මෙසේ බැඳෙන මැලියම් දින කිහිපයකදී කැල්සියම් තැන්පත් වීමෙන් ඝනවේ.
- ❑ මෙසේ ඝනවූ මැලියම් දත් ධුරුසුවකින් ඉවත්කළ නොහැක.
- ❑ ඒවා ඉවත්කර ගත හැක්කේ දන්ත සායනයකදී පමණක්ය.
- ❑ ඝනවූ මැලියම් ඉවත් කරවාගෙන නිවැරදිව දත් මැදීමෙන් විදුර්මස යථා තත්වයට පත්කරගත හැක.

විදුරුමස් රෝගයේ පසු අවස්ථා



දහ මුල පැදී ඇති අවස්ථාවක්



විදුරුමස් සහ හකු ඇටය ක්‍රමයෙන් විනාශ වී ඇති අවස්ථාවක්

විදුරැමස් රෝගයේ පසු අවස්ථා සහ එම අවස්ථාවලදී කළ හැකි ප්‍රතිකාර සම්බන්ධ සාකච්ඡා කරන්න.

□ රෝග ලක්ෂණ

- ❖ විදුරැමස් දාරයේ බිත්කු හැඩය නැතිවීම, විදුරැමසින් ලේ, සැරව ගැලීම,
- ❖ මුල මතු වීම නිසා දත් හිරිවැටීම සහ බොහෝ අවස්ථාවලදී වේදනාව දැනීම
- ❖ මේ අවස්ථාවේදී බොහෝ විට ඝනවූ මැලියම් කහ, දුඹුරු, කළු පැහැයෙන් දක්නට ඇත.

□ ඝනවූ මැලියම් ඉවත් කරවාගෙන අවශ්‍ය අනිකුත් ප්‍රතිකාර සහ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් රෝගය තව දුරටත් පැතිරී යාම නවත්වාගත හැක.

□ එසේ නොකළහොත් රෝගය උත්සන්න වී දහේ මුල පැදෙමින් ක්‍රමයෙන් දහ බුරුල්වේ.

□ අවසානයේදී දහ වැටීයයි.

□ වයසට යාමේදී දත් හැලී යන්නේ මේ රෝග තත්වය නිසා මිස වයසට යාම නිසා නොවේ.

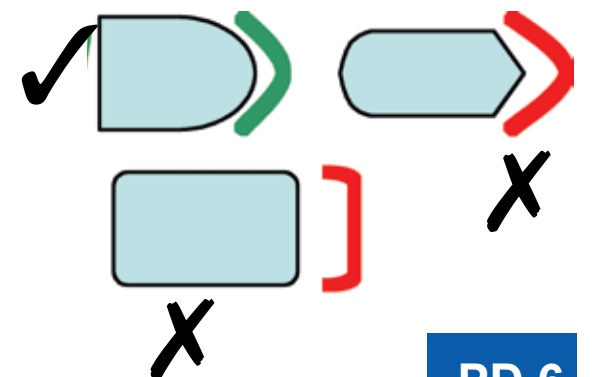
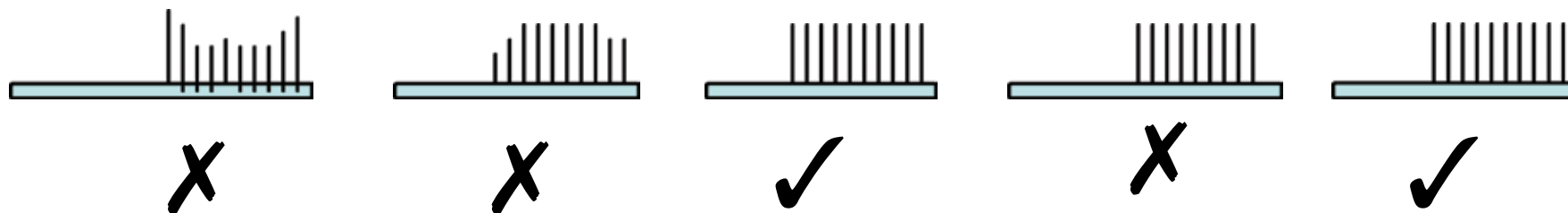
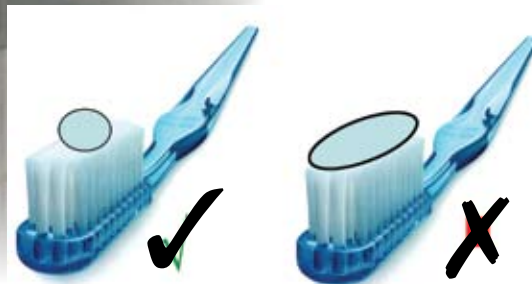
විදුරැමස් රෝග වලක්වාගැනීම



නිවැරදි දත් බුරැසුවක්



පාවිච්චියට නුසුදුසු දත් බුරැසු



විදුර්මස් රෝගය ඇතිවීම වලක්වාගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් පහදා දෙන්න.

- ❑ නිවැරදි ආකාරයට දත් මැදීමෙන් පමණක් විදුර්මස් රෝගය ඇතිවීම වලක්වා ගත හැක.
- ❑ දත් මැදීම -
 - ❖ කැමෙන් පසු
 - ❖ අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක්වත් විශේෂයෙන් රාත්‍රී නින්දට පෙර
 - ❖ කැඩපතක් ඉදිරියේදී සියළුම දත්වල සියලුම පැති පිරිසිදු වන සේ, ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් දත් මැදිය යුතුය.
- ❑ කුමකින්ද - නිවැරදි දත් බුරුසුවක් භාවිතයෙන් (හිස කුඩා, මෘදු, කෙලින් කෙඳි සහිත)
- ❑ මොනවායින්ද - දන්තාලේප භාවිතා කරමින් (අඟුරු, දත් කුඩු, ලුනු කුඩු, වැලි මේ සඳහා සුදුසු නොවේ.)
- ❑ දත් මැදීමෙන් පසු බුරුසුව හොඳින් සෝදා නිවැරදිව තැන්පත් කළ යුතුය.
- ❑ දත් වල ආකෘතිය හා දත් බුරුසුව ආධාරයෙන් නිවැරදිව දත් මැදීමේ ක්‍රමය පහදා දෙන්න.

දත් මැදීමෙන් පසු බුරුසුව තැබිය යුතු ආකාරය
හොඳින් සෝදා කෙඳි ඉහළට සිටින සේ ආධාරකයක රඳවන්න.