

# മുൻ കമ്മ്യൂൺ പാഠ്യ



# තම දරුවා ආයාරූපයේ සිටින දරුවා වැනි ප්‍රීතියෙන් හා මනා සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි දරුවෙකු වීම සඳහා දත්වල වැදගත්කම එත්තු ගැන්වීමට පහත සඳහන් කරුණු ආවරණය වනසේ සාකච්ඡා කරන්න.

- ❑ කිරිදත් ගණනින් 20කි.
- ❑ ස්ථිර දත් ගණනින් 32කි.

## දත්වල වැදගත්කම

1. හොඳින් ආහාර හැපීමට හා එමගින් නිසි පෝෂණයට/ මනා වර්ධනයට
2. නිවැරදි වචන උච්චාරණයට
3. ප්‍රසන්න පෙනුමට හා පෞරුෂ වර්ධනයට

## මීට අමතරව කිරිදත්වල විශේෂ වැදගත්කම

1. ස්ථිර දත්වලට මග පෙන්වීමට  
(කිරි දත් ස්ථිර දත් වලට මග පෙන්වන ආකාරය 3 වන සැන පතේ විස්තර කර ඇත.)
2. ස්ථිර දත් හා ඒ ආශ්‍රිත පටකවල නිරෝගී වර්ධනයට

- ❑ කිරි දත් අවුරුදු 11 - 12 වන තුරු කට තුළ පවතින නිසා ඒවා නිරෝගීව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

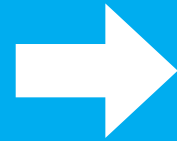
### දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

- 1 දරුවාගේ මනා වර්ධනයට, විවිධ ආහාර වර්ග වලින් ලැබෙන පෝෂණය ඉතා වැදගත් වේ. පෝෂණ සංඝටක උරා ගැනීම පහසු වීමට ආහාර කුඩා කැබලි වලට කඩා ගැනීම අවශ්‍යවේ. දත් දිරායාමෙන් ඇතිවන අපහසුතා නිසා ළමයින් දින ගණන් ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන අවස්ථා ඇත. මෙය දරුවාගේ පෝෂණයට හා කායික-මානසික වර්ධනයට සෘජුවම බලපායි.
- 2 දරුවාට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට නම් දරුවා කුඩා කල සිටම හොඳින් නිවැරදිව කථා කිරීමට තුරුපුරුදු විය යුතුයි. ළමුන් බහ තෝරන විශේෂීම් දත් අහිමිවීම නිසා ඇතැම් වචන නිවැරදිව උච්චාරණය කිරීමට අපහසුවීම අධ්‍යාපනයේ පසුබෑමකට බලපෑ හැක.
- 3 ඉදිරිපස දත් නරක්වීම නිසා ළමුන් සිනාසීමට, සමාජශීලී වීමට, ඉදිරිපත් වීමට මැලිබවක් දක්වයි. මේ නිසා කොන්වන දරුවන් අනාගතයේදීද පසුගාමී වීමට ඉඩ ඇත.
- ☆ බොහෝ දෙමව්පියන් තුළ අවුරුදු 6 පමණ වන විට කිරි දත් සියලුම හැලී ස්ථිර දත් මතුවන බවට වැරදි මතයක් ඇත. එනමුදු හක්කේ කිරි දත් අවුරුදු 11 - 12 වන තුරු පවතී. එම නිසා මෙම දත් ස්ථිර දත් වලින් විස්ථාපනය වන තුරු රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

# කිරි දත් මතුපිට



මාස 6



අවුරුදු 3



# ස්ඵිර දත් මතුපිට



අවුරුදු 6



අවුරුදු 18



# දත් මතුවන වයස් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීමට පහත සඳහන් කරුණු උපයෝගී කරගන්න

## මාස 6 - 9

- සාමාන්‍යයෙන් පළමු කිරිදත් මතුවන්නේ මාස 6 - 9 අතර වයසේදීය.
- පළමුවෙන් කටට මතුවනුයේ යටි ඇන්දේ ඉදිරිපස දත්ය.

## අවුරුදු 2 1/2 - 3

- මේ වනවිට කිරිදත් සියල්ල (20) මතුවී අවසන් වේ.
- මේ කිරි දත් සියල්ල හැලෙන තුරු රුක ගත යුතුවේ.

## අවුරුදු 5 - 6

- අවුරුදු 6 දී පමණ කිරිදත් තිබියදීම ඒවාට පිටුපසින් හක්කේ පළමු ස්ථිර (චාර්වක) දත් මතුවේ.

## අවුරුදු 12 - 13

- මේ වන විට කිරිදත් සියල්ල හැලී ඒ වෙනුවට ස්ථිර දත් මතුවී ඇත.
- මේ වයස වන විට ස්ථිර දත් 28 ක් මතුවී ඇත.
- ★ මෙම ස්ථිර දත් දිවි ඇති තෙක් රුකගත යුතුය.

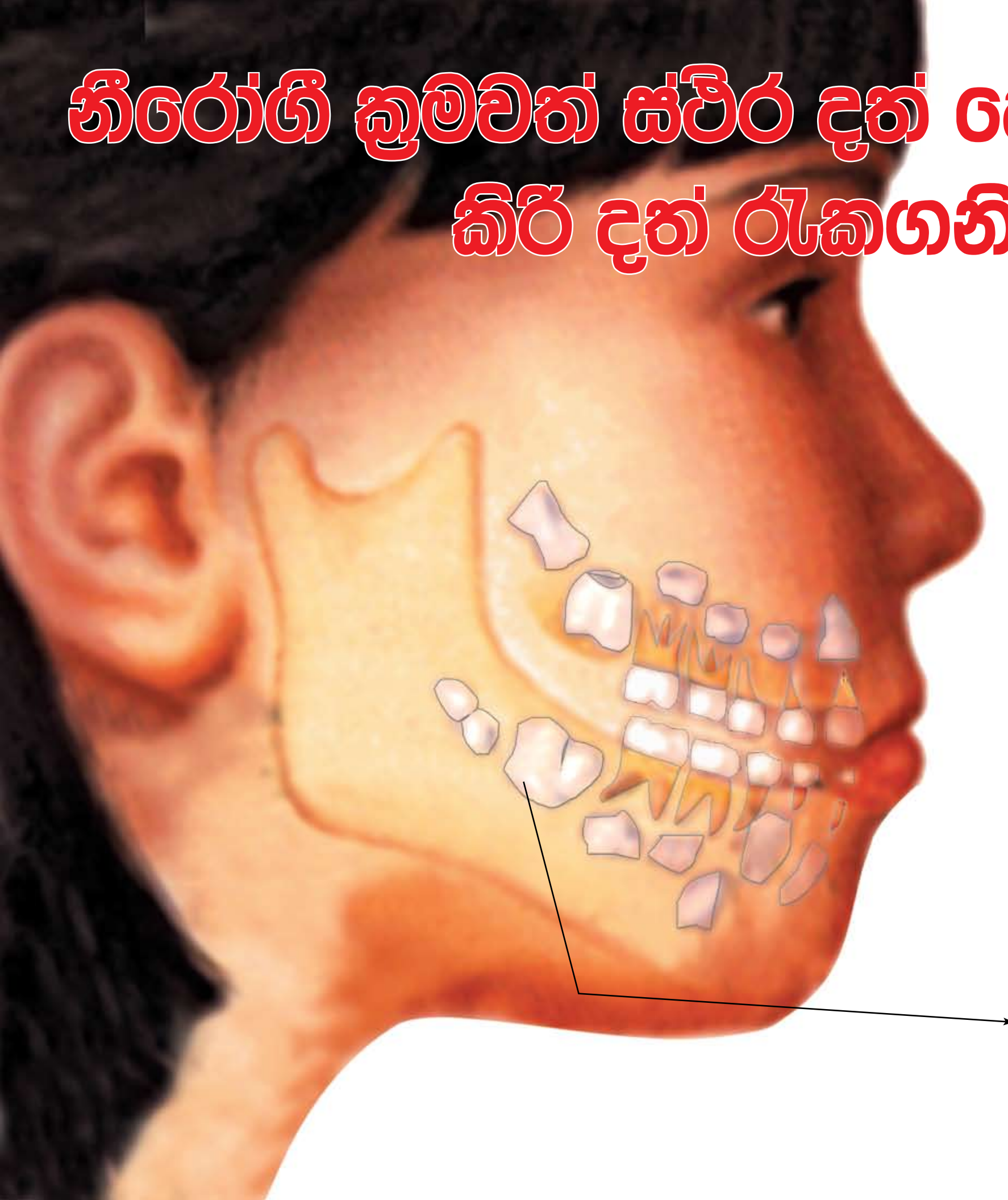
## අවුරුදු 17 - 24

- ස්ථිර දත් සියල්ල මතුවී අවසන් වේ.

### දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

- සමහර දරුවන්ගේ දත් මතුවීම සාමාන්‍ය වයසට වඩා මාස කීපයක් පෙර හෝ පසු ව සිදුවන අතර උපදින විටම දත් හෝ දත් වැනි පටක 1-2 ක් තිබිය හැක. එමෙන්ම දත් මතුවීම අවුරුද්දකට වඩා පමා විය හැක. මෙම අවස්ථා දෙකම සාමාන්‍ය තත්වයන් විය හැකි වුවත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම වඩා වැදගත් වේ.
- කිරි දත් තිබියදීම හක්කේ මතුවන ස්ථිර දත් බොහෝ දෙමව්පියන් කිරි දතක් ලෙස වරදවා හඳුනා ගනී. එනමුදු මෙය ස්ථිර දතක් බැවින් දිරායාමට භාජනය වුවහොත් ඒ වෙනුවට නැවත දතක් මතුවී නොවේ.

# නිරෝගී ක්‍රමවත් ස්ඵර දත් දෙපලක් සඳහා කිරි දත් රැකගනිමු



හනුව තුළ වැඩෙමින් පවතින  
පළමු වාර්වක දත

# කිරි දත් කටේ ඇති අවස්ථාවේදී ස්ථිර දත් කැකුළු හනුව තුළ වැඩෙමින් පවතින බව හා නිරෝගී ක්‍රමවත් ස්ථිර දත් දෙපලක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා කිරිදත් රැකගැනීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.

කිරිදත් සහ ස්ථිර දත් කැකුළු කටේ පිහිටන අයුරු රූපයේ පෙන්වා ඇත.

- ❑ කිරිදත් කටේ ඇති විට පිටතට නොපෙනුනද ස්ථිර දත් කැකුළු, කිරිදත් මුල් අතර වැඩෙමින් පවතියි.
- ❑ එනමුදු හක්කේ පසුපස ස්ථිර දත් (වාර්වක) මතු වන්නේ කිරිදත් විස්ථාපනය වීමෙන් නොවේ. (අවුරුදු 6 දී පමණ කිරිදත් වලට පිටුපසින් කිරි දත් තිබියදීම හක්කේ පළමු ස්ථිර වාර්වක දත මතුවේ.)
- ❑ මෙය බොහෝවිට කිරි දතක් ලෙස දෙමව්පියන් වරදවා හඳුනාගනී.
- ❑ කිරි දත් දිරායාම නිසා දත මුල ආසාදනයක් ඇතිවුවහොත් ස්ථිර දතේ වර්ධනයට බලපෑම් ඇතිවේ.
- ❑ කිරි දත් අකලට ගැලවීම නිසා ස්ථිර දත් වල පිහිටීමට බලපෑම් ඇතිවේ.

### දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

ස්ථිර දත මතුවීමට පෙර කිරිදත ගැලවීමට සිදුවුවහොත් එම හිඩැස දෙපස ඇති කිරි දත් එතැනට තල්ලු වීමෙන් ස්ථිර දතට අවශ්‍ය ඉඩ අහුරයි. මෙය පසු කලකදී දත් අපිළිවෙලට පිහිටීමට හෝ පොකුරු ගැසීමට හේතුවක් විය හැක. කිරි දත් කිහිපයක් මෙලෙසට ගැලවීම මෙම ප්‍රශ්නය වඩාත් උග්‍ර කරයි.

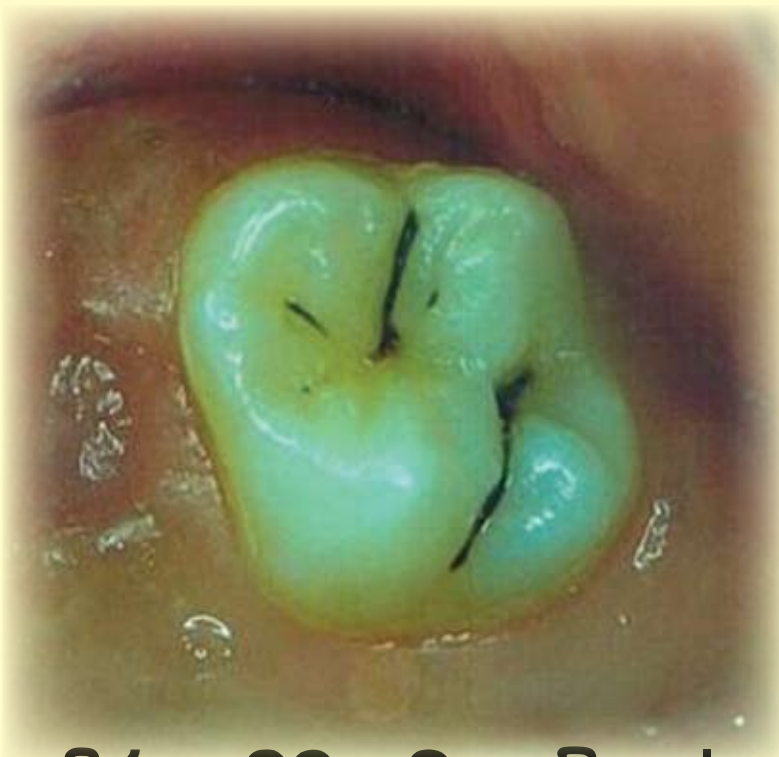
# දත් දිරායන්නේ කෙසේද?



දත් පැණිරස හා ගැටෙන කාලය



සීනි සහිත ආහාර



දිරායාමට අවදානම් දත් මතුපිටක්



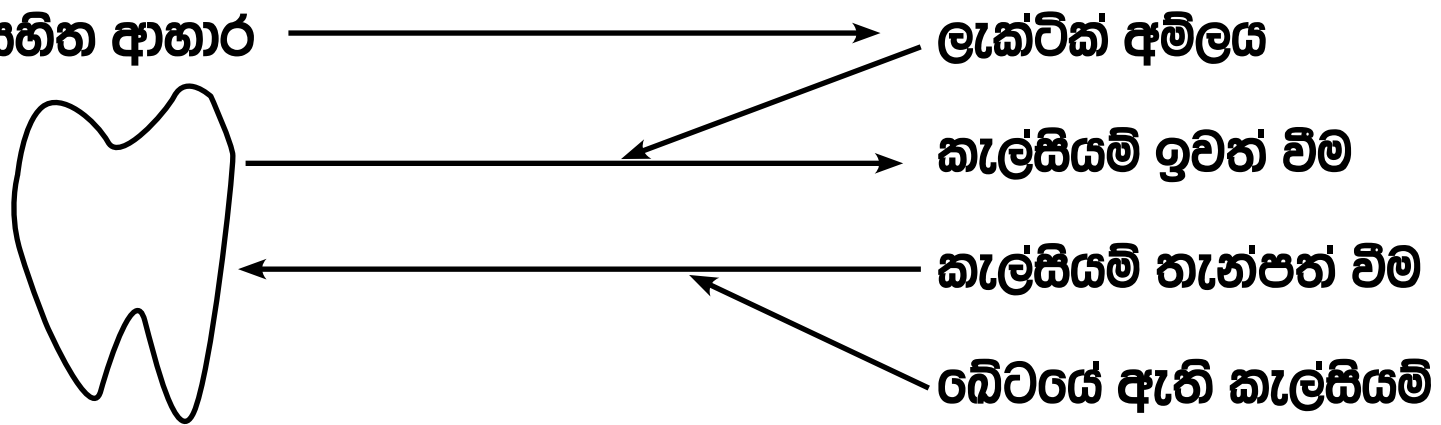
බැක්ටීරියා සහිත මැලියම්

# දත් දිරායාම සිදුවන ආකාරය පහත සඳහන් කරුණු ආශ්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්න. දත් දිරායාමේ ප්‍රධාන සාධක 4 හඳුන්වාදෙන්න.

අවදානම් දත් මතුවන්න

- ❑ බැක්ටීරියා සහිත මැලියම්
- ❑ සීනි සහිත ආහාර
- ❑ දත් පැණිරස හා ගැටෙන කාලය

බැක්ටීරියා + සීනි සහිත ආහාර



## දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

සීනි සහිත ආහාර නිතර නිතර ගැනීමෙන් කැල්සියම් තැන්පත් වීමේ (කැල්සිෆිකේෂන්) ක්‍රියාවලියට වඩා වැඩි වේගයෙන් කැල්සියම් ඉවත්වීමේ (කැල්සිෆරේෂන්) ක්‍රියාවලිය සිදුවීම නිසා දත් දිරා යයි.

දත් දිරායාමේ මුල් අවස්ථාවේදී (හුදු ලප) නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු නිරතුරුවම පිළිපැදීමෙන් කැල්සිෆිකේෂනය වේගවත්වීමෙන් නැවත යථා තත්වයට පත් කළ හැකිවේ.

### දිරායාමේ අවදානමට තුඩුදෙන පුද්ගල සාධක

දත් මතුවන ඇති ගැඹුරු කානු සහ වලවල් වැනි ව්‍යුහ (නිරා හා පාටිත - Deep pits & Fissures)

දත් වර්ධනයේදී ඇතිවිය හැකි දුර්වලතා නිසා දත් ශක්තිය අඩුවීමෙන් දිරා යාමට පහසුවෙන් භාජනය විය හැක.

### පැණිරස හා ගැටෙන කාලය-

විටින් විට පැණිරස ගැනීම සහ වරකට වැඩි පැණිරස ප්‍රමාණයක් ගැනීම දත් දිරායාමේ අවදානම වැඩිකරයි.



# දත්වලට අහිතකර ආහාර



සුප්පුකරන  
පැණිරස ආහාර



අලෛන සුළු පැණිරස



පැණි බීම වර්ග



කේක් බිස්කට්

# දත්වලට අහිතකර ආහාරපාන පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබෙනසේ පහත සඳහන් කරුණු පැහැදිලි කරන්න

## ☐ පැණිරස ආහාර වර්ග හඳුන්වාදීම

- ☐ සීනි, ටොෆි, වොකලට්, ලොලිපොප්, ජුජුබ්ස්, සීනි බෝල
- ☐ අයිස් පැකට්, අයිස් ක්‍රීම්, පේලි, ප්‍රඩිං, ජෑම්
- ☐ කේක්, බිස්කට්, සපන්චි, සීනි බනිස්, ඥාන කපා, කිඹුලා බනිස්
- ☐ බෝතල් වල අසුරන ලද සහ අනිකුත් පැණි බීම වර්ග

## ☐ ඇලෙනසුළු ආහාර වඩා හානිදායක බව

- ☐ බොහෝ වේලා දනට ඇලී පැවතීම
- ☐ කට සේදුවද පහසුවෙන් ඉවත් කල නොහැකිවීම
- ☐ පැණිරස කටේ තිබෙනතුරු දිගටම අම්ල නිපදවීම
- ☐ එබැවින් කැල්සියම් ඉවත්වීම දිගටම සිදුවීම

## ☐ පැණිරස දත් වලට පමණක් නොව අනිකුත් රෝගවලටද හේතුකාරකයක් වන බව

- ☐ ස්ථූලභාවය හා ඒ සම්බන්ධ අනිකුත් රෝග (අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග)
- ☐ දියවැඩියාව

# දත්වලට අහිතකර ආහාර පුරුදු



# දත්වලට අහිතකර ආහාර පුරුදු පහත සඳහන් කරුණු උපයෝගී කරගෙන සාකච්ඡා කරන්න

- ❑ නිතර නිතර සීනි සහිත ආහාර දීම
- ❑ නින්දෙන් පැණිරස පාන දීම
- ❑ කිරි හා අතිරේක ආහාර-පාන වලට සීනි එක් කිරීම
- ❑ කිරි බීමට බෝතලයකට හෝ Feeding cup එකකට දරුවා හුරු කිරීම
- ❑ පෙර පාසල හෝ පාසැල තේ විවේකය සඳහා සීනි සහිත ආහාර පාන දීම (බිස්කට්, කේක්, පැණි බීම වර්ග)

## දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

බෝතලයකට හෝ Feeding cup එකකට දරුවා හුරුකිරීමෙන් කටතල වැඩි වේලාවක් පැණිරස හෝ සීනි අඩංගු දියරමය ආහාර ද්‍රව්‍ය රුඳී පවතී. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දිගුකාලයක් ආම්ලික තත්වයක් කටතල පවතී. මෙය කැලඹිතරණයට හුදු පරිසරයකි.

නින්දෙන් පැණිරස දීමේදී මෙයට අමතරව කෙළ ගැලීම අඩුවීම සහ සක්‍රියව උරාබීම අඩුවීම නිසා පැණිරස බීම බෝතෝ වේලා කටතල පවතී.

# දත් දිරායාම හඳුනා ගැනීම



සුදු ලප අවස්ථාව



දුඹුරු ලප අවස්ථාව



දත් කුහර සෑදුණු අවස්ථාව



දත් දිරායාම නිසා සරවගෙඩි හඳුනා අවස්ථාව

# දත් දිරායාම හඳුනාගන්නා ආකාරය පහදා දෙන්න.

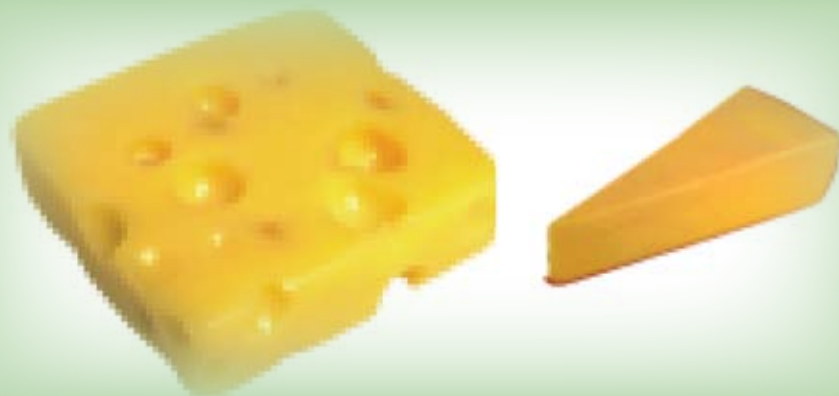
මූලික අවස්ථාවේදී සුදු දුඹුරු ලප ලෙස දිස්වේ.

- ❑ **සුදු ලප**
  - ❑ ඉදිරිපස දත්වල විදුරුමස් දාරයේ බොහෝවිට ඇතිවේ.
  - ❑ හඳුනාගැනීමට තොල්පට උස්සා බැලිය යුතුය.
  - ❑ හක්කේ දත් වල හපන මතුපිට (නිරා හා පාචිත ( pits and fissures)) ආශ්‍රිතව දැකිය හැක.
  
- ❑ **දුඹුරු ලප**
  - ❑ සුදු ලප කල්යාණේදී දුඹුරු පැහැයට හැරේ
  - ❑ සුදු / දුඹුරු ලප අවස්ථාවලදී දැනීමක් හෝ වේදනාවක් නොමැත.

දත්වල කුහර සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය රෝග ලක්ෂණ සමග විස්තර කරන්න.

- ❑ කැල්සියම් එනැමලයෙන් ඉවත්වීම නිසා එනැමලයේ ශක්තිය අඩුවේ
- ❑ ශක්තිය අඩුවූ එනැමලය කඩාවැටී කුහර සෑදේ - මේ අවස්ථාවේදී උණුසුමට සහ සීතලට සංවේදීවේ. (හිරිවැටීම)
- ❑ දිරායාම දත තුලට තව දුරටත් ගමන් කිරීම නිසා (කල්කය දක්වා) වේදනාව දැනේ.
- ❑ විෂබීජ දත මුල දක්වා පැතිරීම නිසා ආශ්‍රිත පටක ඉදිමේ /සැරව ගෙඩි සෑදේ.

# දන්න ව්‍යසනය වලක්වා ගැනීම නිවැරදි ආහාර රටා



# දත් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා නිවැරදි ආහාර රටා වල වැදගත් කම පහත සඳහන් කරුණු උපයෝගී කරගෙන පහදා දෙන්න. (Diet Modification)

## 1. පැණි රස පාලනය

### i. පැණිරස ගන්නා

මාර ගණන

ගැටෙන කාලය

ගන්නා ප්‍රමාණය අවම කිරීම

### ii. පැණිරස ගන්නේ නම් ප්‍රධාන ආහාර වේල වලට පමණක් සීමා කිරීම

### iii. ළදරුවාට පැණිරස ආහාර හඳුන්වා දීම හැකිතාක් පමා කිරීම

### iv. අතූරුපස සඳහා පැණිරස වෙනුවට පලතුරු වලට හුරු කරවීම

## 2. නිතර නිතර ආහාර ගැනීම අවම කිරීම (විශේෂයෙන් පීට් සහ සීනි සහිත ආහාර)

## 3. දත්වලට හිතකර ආහාර

### i. අළුත් දේශීය පළතුරු වර්ග - ගස්ලඬු, කෙසෙල්, නෙල්ලි, වෙරළි, පේර දිවුල්

### ii. එළවළු - අළුත් දේශීය එළවළු වර්ග

### iii. කිරි ආහාර- වීස්, යෝගට් මුදුවපු කිරි (සීනි හෝ පැණි එකතු නොකර)

## දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

පැණිරස හා ගැටෙන කාලය අවම කිරීම සඳහා පැණිරස ආහාරයක් ගත් විගස කටසෝදා දැමිය යුතුය



# දත් දිරායාම වළක්වා ගැනීම සඳහා බැක්ටීරියා ආලෝකය

අම්මේ මගේ  
දත් මදින්න



# නිවැරදිව දත් මැද බැක්ටීරියා (මැලියම්) පාලනය කර ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් පහදන්න.

- ❑ අවම වශයෙන් දිනකට 2 වරක්වත් දත් මැදිය යුතු වේ.
- ❑ කවදා සිටද? දත් මතුවූ දා පටන්
- ❑ කුමකින්ද? දත් බුරුසුවකින් - නිවැරදි දත් බුරුසුවක ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
- ❑ මොනවායින්ද? දන්තාලේපයකින් - ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේප භාවිතා කිරීම
- ❑ කුමන වේලාවකද? ප්‍රධාන ආහාර වේල වලින් පසු විශේෂයෙන් රාත්‍රී නින්දට පෙර දත් වල අකෘතිය සහ දත් බුරුසුව ආධාරයෙන් නිවැරදි දත් මැදීමේ ක්‍රමය පහදා දෙන්න.

## දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

### වයසට නිසි දත් බුරුසුවක් තෝරාගන්නා ආකාරය

දත් මතුවූ දා පටන් මෘදු කෙඳි සහිත ප්‍රදරු දත් බුරුසුවකින් දත් මැදීමට පටන්ගන්න.  
අවුරුදු එකහමාරක් දෙකක් පමණ වන විට ප්‍රමාණ දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කල යුතුය.  
අවුරුදු හය - අට පමණ වන විට වැඩිහිටි දත් බුරුසුවක් භාවිතා කල යුතුය.

### දන්තාලේපයක් තෝරාගැනීම

පානීය ජලයට ෆ්ලෝරයිඩ් මිශ්‍රකිරීම දත් දිරායාමට වැළැක්වීම සඳහා ඇති ලාභම සහ සාර්ථකම ක්‍රමය වේ. මෙම පහසුකම නැති විට ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේප භාවිතය දත් දිරායාම වැළැක්වීම සඳහා ඇති සාර්ථක ම ක්‍රමයයි. නමුත් පානීය ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය වැඩි ප්‍රදේශවල දරුවන් දත් වැඩෙන කාලයේ " අධි සාන්ද්‍රණය සහිත ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේප භාවිතා කිරීම මගින් දන්ත ෆ්ලෝරෝසීසාවට ගොදුරු විය හැකිය.

දිනකට අවශ්‍ය ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය ශරීරයේ බර 1kg කට '05-'07mg වේ.

### දන්ත ෆ්ලෝරෝසීසාව ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීම සඳහා:

- ❑ පානීය ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය වැඩි ප්‍රදේශවල (>0.8ppm) ජීවත්වන වයස අවුරුදු 7ට අඩු, දන්ත ව්‍යසනය සඳහා අඩු අවදානම් සහිත දරුවන් සඳහා 600ppm ට අඩු ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය සහිත දන්තාලේපයක් යෝග්‍යවේ (වැඩිහිටියකුගේ අධිකම ශරීරයේ දත් මැදිය හැකිනම් පමණකි). එසේ නොහැකි නම් ෆ්ලෝරයිඩ් රහිත දන්තාලේප භාවිතා කල යුතුය.
- ❑ අනෙකුත් දරුවන් සඳහා 1000ppm -1500ppm ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය සහිත දන්තාලේප සුදුසු වේ.
- ❑ දන්තාලේප කඩල ඇටයක ප්‍රමාණයක් සැහේ.
- ❑ දන්තාලේප ගිලීම නොකළ යුතු අතර වැඩිපුර දන්තාලේප කෙළ ගසා දැමිය යුතුය.
- ❑ දත් මැදීමෙන් පසු විශාල ජල ප්‍රමාණයකින් කට සේදීමෙන් ෆ්ලෝරයිඩ් ඉවත්වන නිසා එසේ කට සේදීම නොකල යුතුය.

# බැක්ටීරියා බෝවීම අවම කිරීම



දරුවාගේ හැඳි කෝෂප  
වෙනකර තබා ගනු



දරු උපතට පෙර සිටම පවුලේ සියළු දෙනාටම  
යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක්

# දුරුවන්ට සම්ප්‍රදාය අයගෙන් දුරුවාට බැක්ටීරියා බෝවිය හැකි බව පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් පහදා දෙන්න

- ❑ දන් දිරා යාමට ඉවහල් වන බැක්ටීරියා වැඩිහිටි අයගෙන් දුරුවාට බෝවිය හැක.
- ❑ එබැවින් බැක්ටීරියා බෝවීම අවම කිරීම සඳහා
  - ❑ මවක වීමට බලාපොරොත්තු වන සෑම කාන්තාවක්ම යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගතයුතු වේ.
  - ❑ සෑම ගර්භණී මවක්ම අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සහ උපදෙස් සඳහා අනිවාර්යෙන්ම දන්ත සායනයකට යොමුවිය යුතුය.
  - ❑ පවුලේ සියලු දෙනාද යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගත යුතුවේ.
  - ❑ ළදරුවන්ගේ හැන්ද කෝප්පය හවුලේ භාවිතා නොකළ යුතුය.

# මුල් අවස්ථා හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කරමු



# මුල් අවස්ථා හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු බව පහදා දෙන්න.

- ❑ මුල් රෝග ලක්ෂණ දුටු වහාම වේදනාව දැනෙන තුරු බලා නොසිට උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතුවේ.
- ❑ මුල් රෝග ලක්ෂණ (සුදු ලප දැඹුරු ලප) හඳුනාගැනීමෙන් පහසුවෙන් සුව කරගත හැක
- ❑ පහසුකම් ඇති අවස්ථාවලදී සායනයකින් ආලෝරයිඩ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක. මේ සඳහා දන්න වෛද්‍යවරයකුගෙන් පමණක් ප්‍රතිකාර ගතයුතුය.
- ❑ වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රම සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීමෙන් තවදුරටත් රෝගය පැතිරීම පාලනය කළ හැක.
- ❑ වේදනාව දැනෙන තුරු බලාසිටියහොත් මූලික ප්‍රතිකාර ලබාදීමට නොහැකිවී සංකීර්ණ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීමට සිදුවේ
- ❑ දත් දිරායාමේ අවදානම මත තීරණය කෙරෙන කාලාන්තර වලදී දත් පරීක්ෂාකර ගත යුතුය.

මසකට වරක්වත් හොඳින් එළිය ඇති ස්ථානයකදී තම දරුවාගේ දත් පරීක්ෂාකර බලා කුමක් හෝ වෙනසක් ඇත්නම් සායනයකට යොමුවීමට දෙමාපියන් උනන්දු කරවන්න.

# අපි සතුටින්



**පහත කරුණු අනුගමනය කිරීම මගින් යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යාම පවුලක සතුටට හේතුවක් වන බව සාකච්ඡා කරන්න.**

- දත් මතු වූ දා සිටම නිවැරදිව දත් මැදීම
- ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් භාවිතා කිරීම
- හිතකර ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- මාස 6 කට වරක්වත් දත් පරීක්ෂා කර ගැනීම