

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of four people walking from left to right. They are walking on a flat surface, possibly a beach or a promenade, with the ocean and a bright, low sun in the background, creating a warm, golden glow. The silhouettes are dark against the bright sky.

World Oral Health Day

2014

**“Celebrating
the
Health Smile”**

Join us for the

World Oral Health Day 2014 – Health Walk

At Nelum Pokuna Mahinda Rajapaksa Theatre Precinct

On 20th March 2014, 8.00 a.m.

සුවඳර සිහඟවකට...

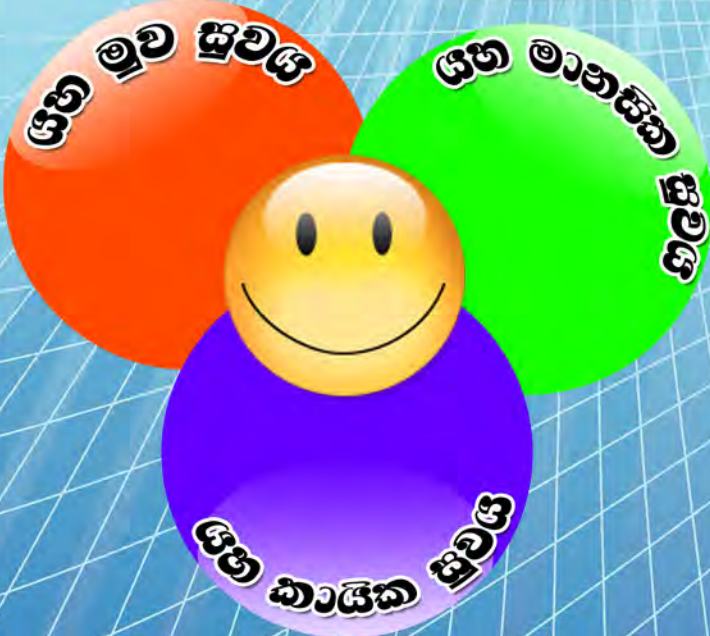
- ✓ දවසට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයකින් උදේ හා රාත්‍රී නින්දට පෙර දත් මදිමු.
- ✓ ඇලෙන සුලු පැණි රස සහ පිටි සහිත ආහාර සීමා කරමු.
- ✓ වසරකට එක් වරක් වත් දන්ත වෛද්‍ය මුඛ පරීක්ෂාවකට යොමු වෙමු.
- ✓ මත් වතුරින් හා මත්ද්‍රව්‍ය වලින් ඇත් වෙමු.
- ✓ දුම්කොළ හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් ඇත් වෙමු.
- ✓ බුලත් විට කෑමෙන් වළකිමු.
- ✓ පුවක් හෝ පුවක් පැකට් වර්ග කෑමෙන් වළකිමු.
- ✓ දන්වලට යම් වැදීමක්, හැසීමක් වූ විට වහා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වෙමු.
- ✓ දත් වලින් අනවශ්‍ය හා නුසුදුසු වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් නොකරමු.

- ✓ දන්වල පිහිටීමේ වෙනසක් දුටු විට දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් පතමු.
- ✓ දන්වල පැහැයේ වෙනස්වීම් ඇති විට දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් පතමු.
- ✓ ජාතීය ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රතිශත අධික ප්‍රදේශවල ජීවත්වන අයට ප්‍රශස්ථ ෆ්ලෝරයිඩ් මට්ටම් ඇති ලිදුක වතුර ආහාර පිසීමට සහ පානයට ගත යුතු අතර එසේ නොවන විට, ෆ්ලෝරයිඩ් පෙරණයක් තුළින් ලබා ගත් ජලය ඒ සඳහා භාවිතා කරමු.
- ✓ සමබල ආහාර වේල ගැනීමට හුරු වෙමු.
- ✓ දිනකට එළවළු වර්ග 3ක් සහ පලතුරු වර්ග 2ක්වත් භාවිත කරමු.
- ✓ මසකට එක් දිනක් දත් මැද මුව සෝදා කැඩපතක් තුළින් තමාගේ මුව පරීක්ෂාකොට මුල් අවධියේ මුඛ රෝග ඇති දැයි හඳුනාගෙන, වහා දන්ත වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වෙමු.



**සෞඛ්‍ය
සුවඳර
සිහඟවකට**

**සෞඛ්‍ය
සුවඳර
සිහඟවකට**



**සිත, කය, මුව සුව යහපත් වූ විට
හිතවත් හැඟවී සිහඟ මුඛ**

සුවඹ සිතාවකව...

සුවඹර සිතාව පුද්ගලයකුගේ යහ සෞඛ්‍ය පෙන්නුම් කරන සංකේතයකි. යහ සෞඛ්‍ය තීරණයකරන සාධක රාශියකි. එහිදී කායික, මානසික, සාමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යන සෑම පැතිකඩක් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.











යහපත් මුඛ සුවයක් සඳහා...

-  දත් දිරා යාමේ මුල් සහ පසු ලක්ෂණ වලින් තොරවීම.
-  නිරෝගී විදුරුමස.
-  නිරෝගී මුඛ ශ්ලේෂ්මල පටලය.
-  දුගඳින් තොර මුඛ.
-  දත් දුර්වර්ණයන්ගෙන් තොරවීම.
-  දත්වල පිහිටීම විකෘතිතා වලින් තොරවීම.
-  කැඩී බිඳී ගිය දත්වලින් තොර මුඛ.



මුඛ සුවය අයහපත් වූ විට සිතාසීමට මැලිවේ...

යහපත් කායික සුවයක් සඳහා ...

-  උසට සරිලන බර
-  සමබල ආහාර වේලේ
-  අවශ්‍ය පමණ පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
-  දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු 3ක් හා පලතුරු 2ක් අනුභව කිරීම.
-  නිරතුරු ව්‍යායාම කිරීම.
-  මතින් සහ දුම්වැටි වලින් තොර දිවි පෙවෙතක්
-  වසරකට වරක්වත් තම සෞඛ්‍ය තත්වය සෝදිසි කර ගැනීමේ පුරුද්දක්
-  අවශ්‍ය පමණ නින්ද
-  පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය
-  අවශ්‍ය පමණ විවේකය

කායික සුවය අයහපත් වූ විට මුඛයට සිතා නොතැබේ



යහපත් මනෝ සාමාජීය සුවයක් සඳහා...

-  මානසික ආතතියෙන් තොර දිවිපෙවෙතක්
-  යහ සමාජ සබඳතා
-  ආගමානුකූල දිවි පෙවෙතක්
-  ස්වභාවික පරිසරය හා බැඳුණු යහ ජීවන රටාවන්
-  මිත්‍රශීලී සේවා ස්ථානයක්
-  සාමකාමී පවුල් පසුබිමක්



මානසික සුවය අයහපත් වූ විට මුඛයට සිතා නොතැබේ