

නිරෝගී මුවක් යහපත් සෞඛ්‍යයක්

වෛද්‍ය ආර්. ඩී. එන්. සී. කාන්ති

ශ්‍රී ලංකා ජනතාව ලොව පුරාම ප්‍රකට වී ඇති තවත් එක් කරුණකි "ආචාරශීලී සිනහව". කෙනෙකුගේ සිනහව තුළ ගැබ් වී ඇති කරුණු රාශියකි. එහෙත් කෙනෙකුට නිර්භයව දසන් පා සිනාසිය හැක්කේ නිවැරදිව පිහිටි නිරෝගී දත් දෙපෙළක් ඇති විටයි. කොතෙක් සුභද්‍රව සිනාසීමට අවශ්‍ය වුවත් සිනාසිය නොහැකි අය බොහෝ දෙනෙකි. සිනාසීමට නොහැකි වීමේ ප්‍රධාන රහස රෝගී සහ නිවැරදිව නොපිහිටි දත් දෙපෙළ යයි කිවහොත් එය නිවැරදිය. එබැවින් නිවැරදිව නිරෝගී දත් දෙපෙළක් පිහිටීම වාසනාවකි.

මුඛ රෝග සහ මිනිස් වර්‍යා

මුඛ රෝග බොහොමයකට මිනිස් වර්‍යාව සමග දැඩි සබඳතාවක් පවතී. ප්‍රධාන හා සුලභ මුඛ රෝග ඇති වීමට තුඩු දෙන සාධක ගොනු කළ හොත් එම සාධක වලින් රාශියක්ම මුඛ සෞඛ්‍යයට අහිතකර විවිධ වර්‍යා වල යෙදීම නිසා ඇති වන සාධක බව ඉතා පැහැදිලි ය. සරල ක්‍රමෝපාය මගින් මුඛ රෝග නිවාරණය කිරීමේ අඩු මිල නවතම ක්‍රමවේද හඳුනාගෙන ඒවාට අනුගත වීම අපට ප්‍රයෝජනවත්ය.

අද ශ්‍රී ලාංකිකයන් පෙළෙන මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න රාශියකි. දත් දිරා යාම, පරිදන්තික රෝග, මුඛ පිළිකා, දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව සහ විකෘතිව පිහිටා ඇති දත් ඉන් කිහිපයකි. මෙම මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න වලින් බොහොමයක්ම වළක්වා ගත හැකිය. මේවා වළක්වා ගැනීමට කළ යුත්තේ සුළු කැපවීමක් පමණි. මෙම කැපවීම නොමැතිකම නිසා අද බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයෝ මුඛ රෝග වලින් පීඩා විඳිති. සමහරුන්ට මෙය කායික පීඩාවක් වුව ද තවත් සමහරුන්ට මෙය මානසික හෝ සාමාජික වශයෙන් පීඩා ගෙන දෙන කාලීන ප්‍රශ්නයකි. මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න සඳහා ශ්‍රී ලංකාව පුරාම විහිදී ගිය රජයේ දන්ත සේවයක් පවතී. පුද්ගලික දන්ත සේවාවන් ද ඇත. දන්ත සේවාවන් රජය මගින් නොමිලයේ සැපයුවත් ඒ සඳහා වැය වන මුදල අතිමහත්ය. මෙසේ අතිමහත් මුදලක් වැය කොට සේවාවන් සැපයුවත් ඒවායින් නියම ප්‍රතිඵල ලබන ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ප්‍රතිශතය ඉතා අවමය. හේතුව නොදනුවත්කම හෝ නොසැලකිල්ල හෝ යයි කිවහොත් එය නිවැරදිය.



අද සමාජයේ සෑම පාර්ශවයක් පාහේම ජන මාධ්‍ය සමග වේගවත් ගමනක යන බව අප කාටත් රහසක් නොවේ. සමාජ අලෙවිකරණය මගින් විවිධ දේ මහා පරිමාණයෙන් අලෙවිකරණය සිදු වෙන මේ වකවානුව තුළ මුඛ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පාන මෙන්ම දන්තාලේප වැනි දේ මහා පරිමාණයෙන් අලෙවි වීමක් සිදු වේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මහජනතාව එම වැරදි ආහාරපාන රටා වලට සහ වැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය

පුරුදු වලට හුරු වේ. මෙම වෙළඳ දන්වීම් සමග තරඟ කාරී වෙළඳ දන්වීම් පළ කරමින් මහජනතාව දැනුවත් කිරීමට අපේ සෞඛ්‍ය සේවාව තවමත් අපොහොසත් වී ඇත. අද ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින මුඛ රෝග සඳහා විවිධ උපදෙස් ලබා දීමට මනාව පුහුණු වී ඇති දන්ත වෛද්‍යවරු සහ දන්ත විකිත්සකවරියන් සංඛ්‍යාව ද අල්පය. රට තුළ පවතින මුඛ රෝග ප්‍රතිශතය සහ මුඛ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර නොලබා සිටින ප්‍රතිශතය තව දුරටත් විශ්ලේෂණය කර බැලුවහොත් ඒ අයට නිවැරදිව මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ලබා විය යුතු ආකාරයක් තිබිය යුතුය.

සෑම ගැබ්ණී මවක් සහ ඇයගේ ස්වාමියා මුඛ රෝග නිවාරණය සඳහා පමණක් නොව මවු කුස තුළ වැඩෙන දරුවාටද යහපතක් වීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු සුලභ ක්‍රම වේද පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. එමගින් එම පවුල තුළ සහ මතු උපදින දරුවාගේ මුඛ රෝග නිවාරණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මග පෙන්වීම නිවැරදිව ලැබේ. පවුල තුළ සෑම සාමාජිකයෙක්ම පවතින මුඛ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් මතුවට මුඛ රෝග නොසැදීමට පියවර ගැනීම මේ ක්‍රමවේදය මගින් බලාපොරොත්තු වේ. එසේ මුල් අවදියේ ඇති මුඛ රෝග තමා විසින්ම හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර වලට යොමු වීම ද මෙහිදී බලාපොරොත්තු වේ.

මේ දැවැන්ත කාර්යභාරය සිදු කර ගැනීමට සෑම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාසයකම සිටින සියලුම මුඛ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවල ද සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ම ඇතුළත් සියලුම ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩලවල ද සහය ලබා ගැනීමට සිදුවේ. ගෙයින් ගෙට විවිධ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ රැගෙන යන පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් මෙහි දී අමතක කළ නොහැක සම්පතකි. පාසල් සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණයේ දී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුමාට සහය වන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමාගෙන් ඉටු වන සහය ද ඉමහත්ය. මෙම නිලධාරීන් මනාව දැනුවත් කොට පවුලේ මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය නිවැරදි තොරතුරු මහජනතාවට ලබා දිය හැකිය. මුඛ රෝග වලින් පෙළෙන්නන් නිවැරදි සේවා ස්ථාන වලට යොමු කරවාලීම සහ යොමු වූ රෝගීන් පිළිබඳ පසු විපරම් කොට බැලීම ප්‍රජා මට්ටමෙන් මෙම නිලධාරීන්ට සිදු කළ හැක.

පෙර පාසලෙන් අරඹමු

අද වයස අවු. 2 1/2-3 ත් අතර කාලයේ දී දරුවන් බොහෝ දෙනෙක් පෙර පාසල් දිවිය ආරම්භ කරති. මෙමගින් දරුවාගේ මානසික සංවර්ධනයට විශාල රුකුලක් ලැබේ. මුඛ රෝග පිළිබඳ සංඛ්‍යාලේඛන වලට අනුව පෙර පාසල් දරුවන් බොහෝ දෙනෙක් දත් දිරා යාමේ රෝගයෙන් පීඩා විඳිති. එම දරුවන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකු මෙම රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර නොලබා ඇති බව ද එම සංඛ්‍යාලේඛන තව දුරටත් සනාථ



කරයි. මෙවැනි සමයක පෙර පාසල් මවු මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම මගින් පෙර පාසල් දරුවාගේ මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය. පෙර පාසල තුළ ම ජංගම දන්ත සේවා පවත්වමින් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය දරුවන්ට ප්‍රතිකාර ලබා දීමත් දෙමව්පියන්ට නිවැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය උපදෙස් ලබා දීමත් කළ හැකිය. ලාබාල දරුවාට සරල මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ කුඩා කාලයේ දී ම ලබා දීමෙන් නිවැරදි හුරු පුරුදු දරුවාගේ චරිත ගත කළ හැකිය. මුඛ සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාරපාන රටා, දත් මැදීමේ වැඩ සටහන් සහ ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිත ක්‍රීඩා මගින් පෙර පාසල් මවු, පෙර පාසල් දරුවාගේ මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සහය විය හැකිය. මේ සඳහා එම ප්‍රදේශයේ මුඛ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල, පෙර පාසල් ගුරුවරියන් මනාව පුහුණු කළ යුතුය.

දන්ත සායන වලින් හිසි එල ප්‍රයෝජන

පාසල් ළමා දන්ත සායන සහ වැඩිහිටි පාසල් දන්ත සායන මගින් පාසල් දරුවාගේ මුඛ රෝග සඳහා වසර 50ක පමණ කාලයක සිට ප්‍රතිකාර සහ නිවැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ලබා දුන්නන් අවාසනාවකට මෙන් දැනට පවතින තරඟකාරී

අධ්‍යාපන රටාව නිසාදෝ පාසල තුළ පවතින මෙම දත්ත ප්‍රතිකාර සේවා සහ උපදෙස් සේවාවන්හි ඵල ප්‍රයෝජන දරුවන් නිසි ලෙස ලබා නොගනී. එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් පාසල් සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණ වාර්තා පෙන්නුම් කරන්නේ පාසල් දරුවා අතර පවතින සුලභම රෝග කාණ්ඩය මුඛ රෝග

මුඛ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ඇලෙනසුළු පැණිරස ආහාර වෙනුවට සෞඛ්‍යයට මෙන් ම මුඛ සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පමණක් පාසල් ආපන ශාලා තුළ තිබිය යුතුය. පැණි බීම වර්ග ආපන ශාලා තුළ නොතිබිය යුතු අතර දරුවන්ගේ වර්ධනයට බෙහෙවින් උපකාර වන කිරි සහ කිරි ආහාර වර්ග පාසල්



ආපනශාලා තුළ සුලභ කළ යුතුය. මෙවැනි ආහාර රටා පාසල් ආපන ශාලා තුළ තිබීමෙන් දරුවා සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවකට නිරායාසයෙන්ම හුරු වේ.

ගැබිණි මව තුළින් පවුලට ලැබෙන මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ද, පෙර පාසල් ගුරුවරිය මගින් පෙර පාසල් දරුවාට හුරු වන නිවැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය පුරුදු සහ පාසල තුළින් දරුවාට හුරු වන නිවැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය පුරුදු සහ මුඛ සෞඛ්‍ය සේවා නිසි ලෙස කලට ලබා ගැනීමේ පුරුද්ද රැගෙන පාසලෙන් සමුගන්නා යොවුන් දරුවා හෙට වැඩිහිටියෙකි. ඔහුට හෝ ඇයට ඉඳ හිට ජන මාධ්‍යය මගින් නැතහොත් පෝස්ටර්, අත් පත්‍රිකා හෝ සෞඛ්‍ය සඟරා මගින් නිවැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීමට අවශ්‍ය දැනුම යාවත්කාලීන කළ හැකිය. එසේ වුවහොත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට ඉදිරි වසර කිහිපය තුළ සෞඛ්‍යමත් මුවක් හිමි කර ගැනීමේ වරම ලැබෙනවාට කිසිදු සැකයක් නැත.

බවයි. පාසල තුළ මෙලෙස ප්‍රතිකාර සහ උපදෙස් සේවාවක් තිබියදීත් මෙවැනි තත්ත්වයක් උද්ගත වීම ඉතාම ශෝචනීය තත්ත්වයකි. අයහපත් ප්‍රතිඵල අත්විඳින්නේ ද පාසල් දරුවාමය.

යොවුන් හා තරුණ අවදියේ දී රුසසුච පිළිබඳ මනා අවධානයක් දක්වන මෙම දරුවා ළමා විශේෂ දී පාසල් දත්ත සායනය තුළින් නිසි ඵල ලබා නොගැනීමේ ආදීනව අවබෝධ වන විට හානිය සිදු වී හමාරය. එසේ නම් පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජ තුළින් ප්‍රධාන මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ දරුවාට ලබා දිය යුතුය. පවතින පාසල් දත්ත සේවයෙන් උපරිම ඵල ලබා ගැනීමට නිසි පියවර ගත යුතුය. අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළින් දරුවාට 1 වසරේ සිට 11 වසර දක්වාම මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වැදගත් කම අවබෝධ කරවමින් සරල මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ලබා දිය යුතුය. එම මුඛ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ දරුවා පිළිපදින බවට සාක්ෂි ලබා ගත යුතුය. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණි වල දරුවන් සඳහා නිරතුරු සුපරීක්ෂණයක් අවශ්‍ය වුව ද 6 වසර පමණ වන විට දරුවාට සෞඛ්‍යමත් මුවක් තබා ගැනීමේ ආදීනව හොඳින් පැහැදිලිය. පාසල තුළ ආපන ශාලා ප්‍රතිපත්තිය ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා දෙමාපියන් දරුවන් සහ ගුරු මණ්ඩලය එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.

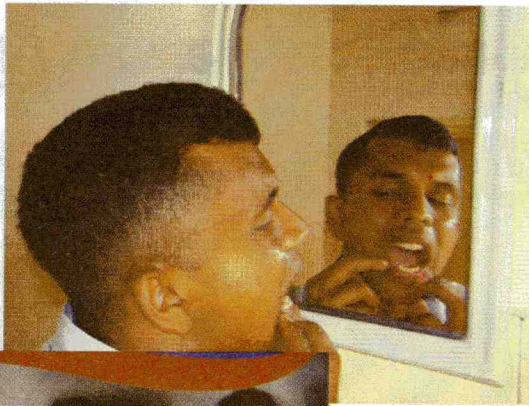


ස්ථිර දත්-දිවි ඇති තෙක්

"ස්ථිර දත් දිවි ඇති තෙක්ය". අද ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ පරම ආයුෂ වැඩි වී තිබේ. ආයුෂ වැඩි වීමත් සමගම අප සිහියේ

තබා ගත යුතු තවත් එක් දෙයක් ඇත. වැඩි වූ ආයුෂ නිරෝගී ලෙස ගත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බවයි. එසේ නම් වයසත් සමග මනාව පෙන්නුම් කරන පරිදත්තික රෝගය සහ මුඛ පිළිකාව පිළිබඳව වැඩිහිටි ජනතාව මනා අවබෝධයෙන් සිටිය යුතුය. පාසලින් රැගෙන ආ ඒ නිවැරදි මුඛ සෞඛ්‍ය පුරුදු වැඩිහිටි වයසේදීත් නිවැරදිව පිළිපැදිය හොත් දිවි ඇති තෙක් නිරෝගී මුවක් සහ දත් දෙපෙළක් හිමි කර ගත හැකියි. එසේ නම් වැඩිහිටි ඔබ සැමට කළ හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

දිනපතා දත් බුරුසුවක් සහ දන්තාලේප යොදා නිවැරදි ක්‍රමයට දවසට දෙවරක් දත් මැදීම, පැණි රස ආහාර පාලනය කිරීම, තමා විසින්ම මසකට වරක් මුඛය පරීක්ෂා කොට සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ දුටුවහොත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු වෙත



නොපමාව යොමු වීම. දුම් බීම, බුලත් සැපීම සහ අධික තුනපහ මිරස් සහිත ආහාර වලින් වැළකීම, මාස 6කට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා මුඛය පරීක්ෂා කරවා ගැනීම ඉන් කිහිපයකි.

එලදායි වැඩිහිටි පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීමට නිරෝගී මුව, ඔබට පිටුවහලක් වනවාට කිසිදු සැකයක් නැත.



වෛද්‍ය ආර්. ඩී. එල්. සී කාන්ති B.D.S., MSc, M.D.
(ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය විද්‍යාව)
ප්‍රධානී, මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

- එක් අතකින් දීර්ඝායුෂ පතන මිනිසා අනෙක් අතින් වයසට යාම ගැන බියට පත් වෙමින් තමන්වම රවටා ගනියි.
- ඔබට තරුණයෙකු ලෙස කැපී පෙනෙන්නට අවශ්‍ය නම් බොහෝ වයසට ගිය අය අතර ගැටසෙන්න.
- මිනිස්සු හැමදාම මේ මොහවද කරන්නේ? 'වයසට යාම'
- ඔහු කාර්යක්ෂමතාව පිළිබඳව විශේෂඥ උනුමක් තිබූ අයෙකු ය. මිය ගිය පසු 6 දෙනෙකු ඔහුගේ දෙන ඔසවා ගෙන යද්දී පෙට්ටියෙන් ගිය එළියට උගු මුහු "රෝද හතරක් පෙට්ටියට සවි කරා නම් ඔය 6 දෙනාගෙන් 4 දෙනෙක්ම මේ වැඩේට ඕන වෙන්නෙ නැහැනෙ" යැයි පවසා යළිත් පෙට්ටිය තුළට රිංගුවේය.
- පීචිතය ගැන ඔය තරම් දුක් කරදර ගන්න එපා. 'ඇයි ඒ?' පණ තියෙනකම් ඔහේට ඒකෙන් ගැලවිල්ලක් නැහැ.
- තමන් වයසට ගිය බව ඔබට උනගත හැකි වනුයේ අනෙක් අය සිදු කරන වැරදි, ඔබගේ වැරදි තරම් බරපතළ නොවන බව පළමු වරට ඔබට උනුනු විටය (එබැවින් ඒ හේතූන්).
- උපන් දින කේක් එකට වඩා එහි ගැසීමට ගන්නා ඉටිපන්දම් සඳහා වැඩි මිලක් ගෙවීමට සිදු වීමත් සමග ඔබ උන් වයසට යමින් සිටින බව ඔබටම උනෙනු ඇත (බොබි හෝප්).