

# ජීවිතයේ පසු කාලයේ දත් ආරක්ෂා කිරීම



වයස් ගත වත්ම දත් දිරායාම සිදු නොවේ. කෙසේ වෙතත් ශරීරයේ වෙනස් වීම් සිදුවීම යනු මුඛ හා දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට වැඩි පුර සැලකිලිමත් වීමයි.

ඔබ නිතර නිතර ඖෂධ පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඔබට දත් හා විදුරු මස් රෝග වැඩියෙන් ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ. ඔබ ගන්නා ඖෂධ පිළිබඳව ඔබේ දන්ත වෛද්‍යවරයා/ සෞඛ්‍යාරක්ෂකයා දැනුවත් කළ යුතුයි.

නිසි ලෙස රැක බලාගන්නේ නම් ජීවිත කාලයටම දත් රැක ගත හැකිය. දන්ත සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා හොඳ පුරුදු ඇති කර ගැනීමත්, විශේෂයෙන් කැම, බීම, කැම ගන්නා වෙලාව, දන්ත සෞඛ්‍යය හා ෆ්ලෝරයිඩ් පාවිච්චි කිරීම ආදිය දන්ත සෞඛ්‍යය සඳහා වැදගත්ය.

හොඳ දන්ත සෞඛ්‍යයක් සඳහා මාර්ගෝපදේශය

- ♥ යම්කිසි වේලාවල සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට මෙන්ම දත්වලටද හොඳයි.
- ♥ පිපාසය සඳහා ආහාර වේලේ අතර හා රාත්රියේ ජලය පානය කරන්න.
- ♥ උදේ සහ නින්දට යාමට පෙර ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප වලින් දත් මදින්න.



### ආහාරය

දත් දිරා යාමට ප්රධාන හේතුව නම් ප්රධාන කෑම වේල් අතර තුර සිනි සහිත කෑම බීම ගැනීමයි. විශාල ප්රමාණයේ ආහාර වේලකට වඩා කුඩා ආහාර වේල් කීපයක් ගැනීම වඩාත් හොඳයි. සාමාන්ය සෞඛ්ය ආරක්ෂා කෙරෙන කෑම බීම දත් සෞඛ්ය රැක ගැනීමටද ඉතා හොඳයි.

### ඖෂධ හා ලෙඩ රෝග

දත් රෝග ප්රතිකාර ගැනීමට යාමේදී ඔබ කිසියම් ඖෂධයක් පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඒ ගැන දත් වෛද්‍යවරයාට දැන්වීම හොඳයි. මෙහිලා වැදගත් ඖෂධ නම් රුධිරය තුනී කිරීමේ ඖෂධ සහ ඇස්පිරින්ය. හදවත් සැත්කමකට හෝ විකිරණ චිකිත්සාකට යාමට පෙර දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් ය.

### මුඛය වියළීම , කෙළ ගලා යාම අඩුකම හෝ ක්ෂේරස්ටෝමියා

මුඛය වියළි වූ විට දත්තක්ෂය ඇතිවේ. ජීවිතයේ පසු කාලයේදී කෙළ නිපදවීම අඩු වීම ප්රශ්නයක් නොවේ. කෙසේ වෙතත් කෙළ අඩුවීමට හේතු ගණනාවක් තිබේ . ඒවා නම් රක්තවාතය, පිළිකා, අක්මාවේ සහ අන්ත්රාසයේ වෙනස් වීම් සහ යම් යම් හෝමෝන සම්බන්ධ ආබාධයන්ය. ඇස්පිරින්, නිර්වින්දන, ප්රතිභිස්ටවින් සහ මීටුරෙටික්ස් ගැනීමෙන් බෙට ග්රන්ටී මගින් කෙළ නිපදවීමට බාධා ඇති වේ. සෙහිස්ටෝමියා රෝගය මර්දනය කිරීමට නම් නොකඩවා ජලය පානය කිරීම, ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේපයකින් දත් මැදීම හා නොකඩවා ෆ්ලෝරයිඩ් පෙනි ගැනීම ආමාශයේ කෑම

වේල් අතර පානයක් ගැනීම අවශ්ය නම් සීනි නොමැති කෑම තෝරාගන්න. පිපාසය නිවා ගැනීමේ හොඳම ජලය පානය කිරීමයි. කෙළ ගලායාම වැඩිකර ගැනීමට අවශ්ය ඖෂධ ඔබේ දත් වෛද්‍ය සායනයෙන් හෝ පාමසියෙන් ලබා ගන්න.

### මුඛ සෞඛ්ය

ඔබේ දත් අවශ්යයෙන්ම උදේ ආහාරයට පෙර හා අවසාන ආහාරයට පසුව පිරිසිදු කර ගත යුතුයි. දිනකට වරක් හොදින් දත් මැදීම ඔනෑවට එපාවට කීපවරක් මැදීමට වඩා හොඳයි. දත් මැදීම ක්රමවත්ව සිදු කළ යුතු අතර දත්වල හිඬුස් හා දත්වල පසුපස ශුද්ධ කිරීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබේ දිවද මැද්ද යුතුයි.

### ෆ්ලෝරයිඩ්

තමන්ගේම දත් ඇති අය ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේපවලින් උදේ සවස දත් මැදිය යුතුයි. මෙවිට වැඩිපුර ෆ්ලෝරයිඩ් අවශ්යනම්, ෆ්ලෝරයිඩ් පෙනි ගැනීම හොඳ විකල්පයකි. මේ පිළිබඳ උපදෙස් සෞඛ්ය මධ්යස්ථානයෙන්, දත් වෛද්‍ය සායනයෙන් හෝ රසායන ද්රව්ය වෙළෙන්දාගෙන් ලබාගත හැකිය.

### දුම්කොළ

දුම්කොළ භාවිතය සහ මුඛ කුහරයේ රෝග අතර සම්බන්ධයක් ඇති බව සනාථ වී ඇත. දුම්කොළ භාවිතයෙන් ඉවත් වීම සඳහා ඔබේ දත් වෛද්‍යවරයා වරයාගෙන්/ දත් සනීපාරක්ෂකයාගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

නොමිලේ දන්ත ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමේ හිමිකම ඔබ මාස 3ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් පෞද්ගලික සාත්තු නිවාසයක නැවතී සිටීම හෝ සාත්තු සේවාව නිවසට ලබා ගත්තේ නම් නෝවේජියානු නීතියට අනුව ඔබට නොමිලේ දන්ත ආරක්ෂාව ලබාගැනීමේ අයිතිය ඇත. තොරතුරු සඳහා ළඟම ඇති පොදු දන්ත සායනය වෙත අමතන්න.

