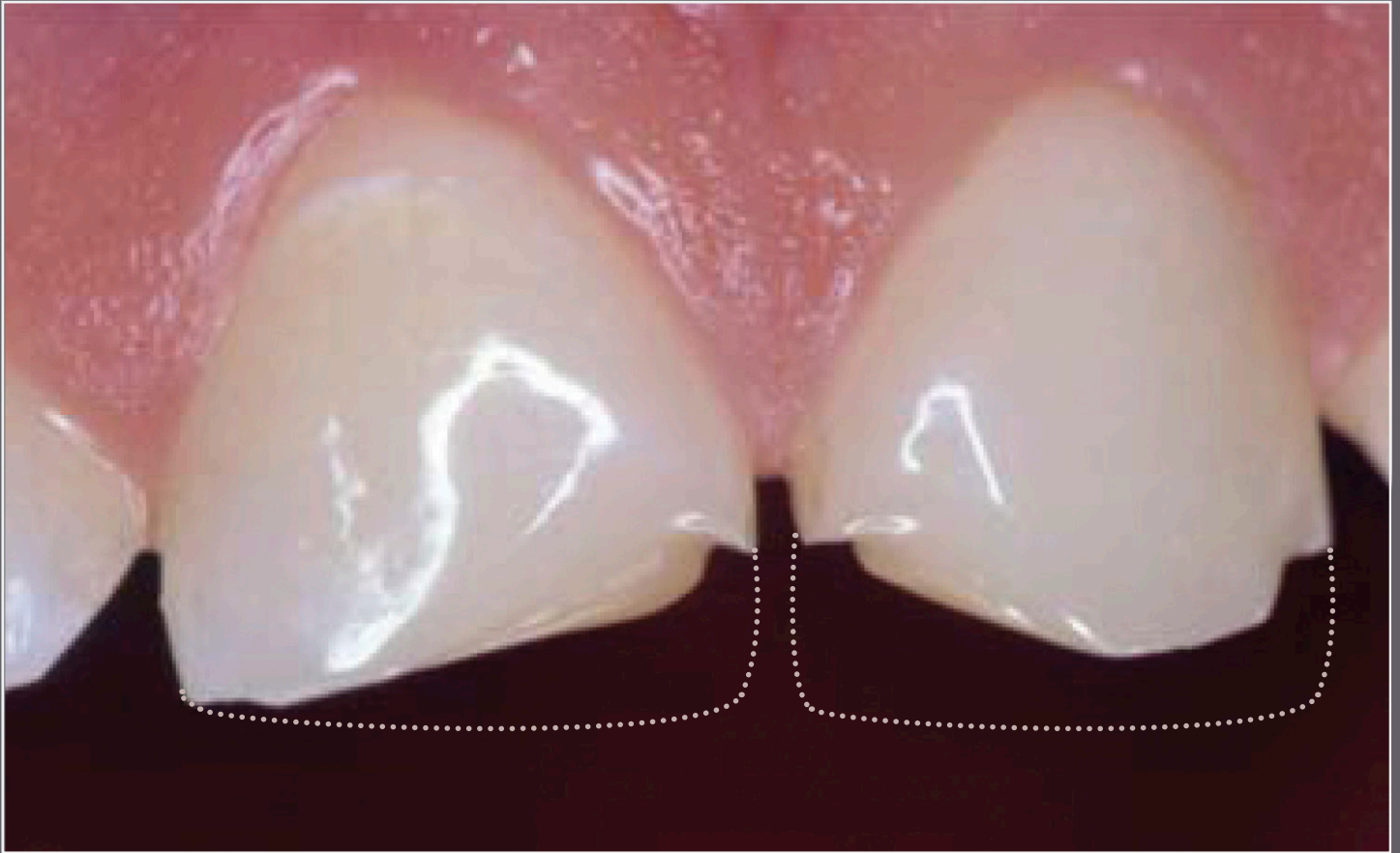


# ඔබට අවශ්‍ය මද?



ඉදිරිපස දත් කෙළවර දිරාගොස් කෙළවර කඩතොළ වී ගොස් වී ඇත.

දත් ඉන්ද්‍රිය මල් කොටස දිරාගිය පසු ආම්ලික හේතු නිසා දත් වලට හානි පැමිණිවිට ඇති වන ජීවන ජීවිතය මෙයයි. නැතිවී ගිය ඉන්ද්‍රිය මල් කොටස නැවත කවදාවත් ඇති නොවේ.

කලින් ඉන්ද්‍රිය මල් කොටස දිරායාමට ජීවිතය හේතුවෙන් නම් සිනි හා සිනි නැති කාබනේට් මිශ්‍රණ බීම වර්ග පලතුරු හා පැණිරස කෑම ආදිය ගැනීමයි. ඖෂධ වර්ග නැතිව හා දැඩිලෙස ආම්ලික කෑම ගැනීමෙන් ඇතිවන ආබාධ හේතුවෙන් ද දත් දිරායාම සිදු වේ.

දත් දිරායාමට තවත් හේතුවක් නම් ඔබ බීමවර්ග ගන්නා ආකාරයයි. හානිය දරුණු නම්, නැති වූ දත් වෙනුවට අළුත් දත් සවි කිරීම හෝ දත් පිරවීම හෝ කොකු දැමීමට වෛද්‍යවරයාට සිදු වේ.



අමල ආකර්මණය: අමල ආකර්මණය වූ දත් කෙටි, කුඩා සහ තාවකාලිකව දත් ලෙස දිස්වේ.



අමල ආකර්මණය: අමල වර්ග සහ කාබනේට් මිශ්‍රණය නිරන්තරයෙන් බීම නිසා ඉදිරිපස දත් පිටුපස එතැමලය සම්පූර්ණයෙන්ම බාදනය වී ඇත.



අමල ආකර්මණය: එතැමලය අඩක් බාදනය වී ඇති ඉදිරිපස දත් ඉදිරිපස ලප දැකගත හැකිය. ආම්ලික බීම වර්ග නිසා සහ තදින් දත් මැදීම නිසා එතැමලය තුනී වී ඇත. සුමුදු කෙඳි ඇති දත් බුරුසුවක් භාවිතා කිරීම සහ නොසිරෙන ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්ත ලේපයක් භාවිතා කරන්න.

කාබනේට්ඩ් හෝ ආම්ලික බීම වර්ග සතියකට කීපවරක් ගන්නේ නම් ඔබ දත් දිරායාමට ගොදුරුවිය හැකිය.

බොහෝ පාන වර්ගවල ඇති අමල හේතුවෙන් දත්වල ඉතාමල් කොටස දිරා යන අතර දත් මුල් දත්වල තිබූ ස්වභාවය නැතිවී යයි. සිදුවී ඇති හානිය ඔබටම වැටහීම එතරම් පහසුවෙන් සිදු නොවන අතර නමුත් පහසුවෙන්ම දැන ගත හැකි ක්රමය නම් දත්වල සංවේදී බවක් ඇති වීමයි.

කිසිවක් නැති හා ආම්ලික පානවර්ග පිළිබඳ නිදසුන්:

කිරි	උදාසීන
ජලය	උදාසීන
කාබනේට්ඩ් පාන හා යුෂ	ආම්ලික
අයිස් තේ	අම්ලික

## දත් දිරායාම වලක්වන්නේ කෙසේද?

- ♥ පිපාසය ඇති වූ විට ජලය පානය කරන්න.
- ♥ ආම්ලික හා කාබනේට්ඩ් පානවර්ග අතරතුර නොව කෑම සමඟ ගන්න.
- ♥ ආම්ලික ගතිය උදාසීන කිරීම විස් සහ කිරි උපකාරී වන හෙයින් ආහාරය අවසන් කිරීමේදී ඒ ද්රව්යය දෙක ගන්න.
- ♥ පානය කිරීමේ බට ස්ථරෝ පාවිච්චි කරන්න. එසේ කිරීමෙන් පානය කරන දේ ඔබේ දත්වල ගැවෙන්නේ නැත.
- ♥ ආම්ලික යම් දෙයක් කෑමෙන් හෝ බීමෙන් පසු පැයක් ගතවීමෙන් පසු දත් මදින්න.
- ♥ සමහර ඖෂධ මගින් බේටය ගැලීම අවම කරයි. සිනි රහිත වූවින්ගේම මගින් බේටය ගැලීම උත්තේජනය කරන අතර එමගින් ඔබේ මුඛයේ නිපදවෙන දත් දිරායාමේ අම්ල උදාසීන කරනු ලබයි.
- ♥ වමනය දැමීමෙන් අම්ල ප්රතිවහනයෙන් පසු ජලයෙන් හෝ ෆ්ලෝරයිඩ් මිශ්ර ජලයෙන් මුඛය සෝදන්න.
- ♥ සෑම කෙනෙකුටම ෆ්ලෝරයිඩ් පෙනි හෝ ද්රාවනය භාවිතා කළ හැකිය. දන්ත වෛද්යවරයාගෙන් හෝ / සනීපාරක්ෂකගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.