ගර්භණී සමය, ළදරු සහ පූර්ව ළමාවිය සඳහා මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා අත්පොත

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2012

මෙම අත් පොතෙහි අරමුණ

සංක්ෂිප්ත ලෙස සැකසූ මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ මූලික කරුණු ඇතුලත් මෙම අත්පොතෙහි අඩංගු කරුණු ඔබ විසින් සෑම මවකට සහ වයස අවුරුදු 3 දක්වා ළමුන්ගේ දෙමාපියන්/භාරකරුවන් හට අවබෝධ කර දීම බලාපොරොත්තු වේ. එසේ ම දත්වල අසාමාන්‍යතා හඳුනා ගැනීමට ද මෙම අත්පොත භාවිත කළ හැකි ය.

ඒ සඳහා ඔබ විසින් කළ යුතු කාර්යයන් පහත දක්වා ඇත.

- මෙහි අඩංගු වර්ණ ඡායාරූප සහ ඒවාට අදාල ඉදිරි පිටුවෙහි අඩංගු කරුණු සුදුසු ඕනෑම අවස්ථාවක ඔවුනට මුඛ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දීමට යොදා ගන්න. (උදා: පූර්ව ප්‍රසව සායන, ළදරු ළමා සායන, බරකිරන මධ්‍යස්ථාන, පෙර පාසල්, ගෘහ පිවිසුම්). ලබා දී ඇති බිත්ති පත්‍රිකා ද මේ සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකි ය.

- එක් වරක් හෝ ඔබ ඉදිරිපිට දී තම දරුවන් ගේ දත් පරීක්ෂා කිරීමට දෙමව්පියන්/භාරකරුවන් උනන්දු කළ යුතු අතර ලබා ගත් නිරීක්ෂණ ළමා වර්ධක සටහන් පොතේ (CHDR) අදාල කොටස්වල ලකුණු කිරීමට ද ඔවුන්ට උපදෙස් දිය යුතු ය.

- අනිවාර්යයෙන් ම මාස 12 හා 18 දී ළමුන් ගේ දත් පරීක්ෂා කර අදාල නිරීක්ෂණ ළමා වර්ධක සටහන් පොතේ (CHDR) අදාල කොටස්වල ලකුණු කළ යුතු අතර රෝග තත්ත්වයන් දුටු විට දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර සඳහා ද ඔවුන් යොමු කළ යුතු ය.

මුඛ රෝග පිළිබඳ වැදගත් කරුණු කිහිපයක්

ආහාර රටාව හා සෞඛ්‍ය පුරුදු මත බැඳී පවතින බැවින් මුඛ රෝග ජනතාව තුළ බහුලව දැකිය හැකි රෝග තත්ත්වයන් වේ.

අයහපත් ආහාර හා සෞඛ්‍ය පුරුදු මුඛයේ ස්වාභාවිකව ජීවත්වන බැක්ටීරියා අනවශ්‍ය ලෙස වර්ධනය වීම පහසු කරයි. එ මගින් බහුලව දැකිය හැකි දත් දිරායාම හා විදුරුමස් රෝග ඇති කරයි. නිවැරදි ආහාර හා සෞඛ්‍ය පුරුදුවලට හුරුවීමත් සමඟ බැක්ටීරියා ප්‍රමාණය නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වන බැවින් මෙම රෝග (ආසාදන) තත්ත්ව ස්වාභාවිකව පහව් යයි.

එම නිසා නිවැරදි ආහාර හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් මුඛ රෝග ඇති වීම වලක්වා ගත හැකි අතර ම පවතින මුඛ රෝග තත්ත්වයන් ද මිනැම අවස්ථාවක දී පාලනය කර ගැනීමට හැකි ය. නමුත් ඒ වන විට යම් පටක හානියක් සිදුව තිබුනහොත් ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ.

එසේ ම මූලික අවස්ථාවේ දී මුඛ රෝග හඳුනා ගත හොත් සරල ප්‍රතිකාර මගින් පහසුවෙන් සුව කර ගත හැකි ය. නමුත් මුඛ රෝග වර්ධනය වූ විට වියදම් අධික සංකීර්ණ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වනවා සේම, සිදුවූ පටක හානිය ද නැවත ලබා ගත නො හැකි ය.

නිතර පැණිරස, රසකැවිලි හෝ ඇලෙනසුළු පිටි සහිත ආහාර (බනිස්, බිස්කට් ආදිය) අනුභව කිරීමෙන් හා නිසි ලෙස දත් පිරිසිදු නොවීමෙන් මුඛ රෝගවලට වැඩි අවදානමක් ඇති වේ. මෙම කරුණු මත ගර්භණී සමයත් ළදරු හා පූර්ව ළමා වියත් මුඛ රෝගවලට වැඩි අවදානමක් ඇති අවස්ථාවන් ලෙස සැළකේ.

ඒ නිසා යහපත් මුඛ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ප්‍රධාන ක්‍රමෝපායන් ලෙස නිවැරදි ආහාර රටාවකට හුරුවීම, නිවැරදිව දත් මැදීම, පුරුද්දක් ලෙස මුඛය පරීක්ෂා කිරීම හා යම් වෙනසක් දුටු විට නොපමාව ප්‍රතිකාරවලට යොමුවීම යන කරුණු සැලකිය හැකි ය.

1 රූපය - ගර්භණී සමයේ ඇතිවිය හැකි විදුරුමස් රෝග

2 රූපය - ක්‍රමානුකූලව දත් මැදීමේ අනුපිළිවෙල හා ක්‍රමය

<u>මැදිය යුතු ක්‍රමය</u>

- විදුරුමස් දාරයේ සිට දතේ හපන මතුපිට දෙසට
- හනුවේ එක් කෙළවරක සිට අනෙක් කෙළවර දක්වා සෑම දතකම සෑම පැත්තක්ම (ඇතුළු පස, ඉදිරිපස සහ සෑම සපන මතුපිට) ආවරණය වන ලෙස
- උඩු සහ යටි හනු වෙන් වෙන්ව
- අවසානයේ දිව මැදීම

<u>සැලකිළිමත් විය යුතු ප්‍රදේශ</u>

- පිටුපස (හක්කේ) දත් හා ඉදිරි දත්වල ඇතුල් පැති
- විදුරුමස් දාරය

ගර්භණී සමයේ මුඛ සෞඛ්‍යය

ගර්භණී සමයේ මනා මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- මුඛ රෝග වලින් ගර්භණී මවට ඇතිවිය හැකි සංකූලතා අවම කිරීමට.
- දරුවාගේ දත් දිරායාමේ අවදානම අවම කිරීමට (අහිතකර බැක්ටීරියා මවගෙන් ළදරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීමෙන්).

ගර්භණී සමයේදී මුඛ රෝග සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ ඇයි?

- හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්වීම් නිසා විදුරුමස් රෝග (විදුරුමසින් ලේ යෑම හා ඉදිමීම්) ඇති වීමට ඇති හැකියාව - 1 රූපය.
- ඔක්කාරය/වමනය ඇතිවීම හා ඇඹුල්රස / පැණිරස ආහාර නිතර ගැනීම නිසා මුඛය තුළ ඇතිවන ආම්ලිකතාව මගින් දතේ එනමලය (දතේ මතු පිට ස්ථරය) දිය කිරීම.
- නිතර ආහාර ගැනීම හා දත් මැදීම අපහසු වීම නිසා ආහාර කැබලි දත් අතර රැඳීමෙන් දත් රෝග සෑදීම වේගවත්ව සිදුවීම.

අවදානම අවම කරගැනීමට කළ යුතු දේ

- සමබල ආහාර රටාවක් පවත්වා ගැනීම හා ඇඹුල්රස / පැණිරස ආහාර සීමා කිරීම.
- ආහාර ගත් පසු ජලය පානය සහ ඔක්කාරය/වමනය ඇතිවූ පසු හැකි සෑම විටම කට සේදීම.
- දවසට දෙවතාවක් උදෑසන සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයකින් ක්‍රමානුකූලව දත් මැදීම (2 රූපය) (උදෑසන දත් මැදීම අපහසු නම් දත් මැදීමට දවසේ පහසු වේලාවක් තෝරා ගන්න).
- දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී දත් පරීක්ෂා කර උපදෙස් හා යෝජිත ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම.

මතක තබා ගන්න

- ගර්භණී සමයේ දත්වලින් කැල්සියම් ඉවත් වී දත් දුර්වල වීමක් සිදු නොවේ.
- ගර්භණී සමයේ දන්ත ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සුදුසු වන අතර ඒ සඳහා අනිසි බියක් ඇති කර ගත යුතු නැත.

3 රූපය - දත් මතුවීමේ ආරම්භය

4 රූපය - කිරිදත් මතුවීමේ දී දත් අතර ස්වභාවිකව දැකිය හැකි හිදැස්

දත් මතුවීම

කවදාද?

- මුල්ම කිරි දත මාස 6-12 අතර කාලයේ මතු වේ. (සාමාන්‍යයෙන් මාස 9 දී පමණ). මාස 30 දී පමණ දත් 20ක් ලෙස කිරි දත් මතු වීම සම්පූර්ණ වේ.
- මාස 12වන විටත් දත් මතු නොවුවහොත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය.

කුමන අනුපිළිවෙලට ද?

- දත් මතු වන අනුපිළිවෙල වෙනස් විය හැකි ය. සාමාන්‍යයෙන් යටි ඇන්දේ ඉදිරිපස දත් මුලින් මතු වේ. (3 රූපය)
- උඩු ඇන්දේ ඉදිරිපස දත් දෙවනුව මතු වන අතර ඉන් පසු මුඛයේ ඉදිරිපස සිට පිටුපස තෙක් දත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් මතු වේ.

ඒ හා අදාල අනෙකුත් කරුණු මොනවා ද?

- දත් මතුවන කාලයේ දී ඇතැම් විට මද උණ ගතියක් මතු විය හැකි ය. එය දිගු කාලයක් පැවතුනහොත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතුය.
- මේ කාලයේ දී දරුවා නොයෙකුත් දේ මුඛයට දමා ගැනීමට යොමු වන නිසා ඒවායේ ආරක්ෂා සහිත බව සහ පිරිසිදු බව තහවුරු කර ගත යුතු ය.
- දත් මතුවීමේ දී දත් අතර හිදැස් පිහිටීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. (4 රූපය) සියළු දත් මතු වූ පසු දත් අතර හිදැස් නැතිවී යයි.
- දත් නොමැතිව වුව ද දරුවාට අර්ධ ඝන ආහාර ලබා ගත හැකි බැවින් ආහාර දීම පිළිබඳ ලබා දෙන උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපැදිය යුතු ය.
- කලාතුරකින් උපතේදී ම බිළිඳකු ගේ දත් මතු වී තිබිය හැකි ය. එම දත් නිසා මව් කිරි දීමේ අපහසුතා ඇති විය හැකි අතර එම දත් සෙලවේ නම් ඒවා ගැලවී උගුරේ හිරවීමේ අවදානමක් ද ඇත. උපදෙස් සඳහා ළඟම ඇති විශේෂඥ දන්ත සායනය වෙත යොමු කරන්න.

5 රූපය - කුඩා දරුවන්ගේ දත් පරීක්ෂා කළ යුතු ආකාරය

තොල් මෑත් කර උඩු ඇන්දේ ඉදිරිපස දත්වල විදුරුමස ට ආසන්න පෙදෙස සහ මුඛය විවර කොට පිටුපස දත්වල කෑම සපන මතුපිට පරීක්ෂා කරන්න

6 රූපය - දත් මතුපිට සුදු/දුඹුරු පැහැති ලප දිරායාමේ මූලික අවස්ථා පෙන්නුම් කරයි

7 රූපය - විදුරුමස ඉදිමීම, රතු පැහැ වීම, මැලියම් එකතුවී තිබීම, විදුරුමසින් ලේ ගැලීම (දත් මැදීමේදී) නිසි ලෙස දත් නොමැදෙන බව පෙන්නුම් කරයි

මුඛ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

- දත් දිරායාම කුඩා ළමුන් අතර බහුලව ම දක්නට ඇති මුඛ රෝගයයි. ආහාරවල ඇති සීනි මෙය ඇති කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි.
- එ සේම ෆ්ලෝරයිඩ් දත් ශක්තිමත් කර දිරායාමට ප්‍රතිරෝධයක් ඇති කරයි. නිර්දේශිත අයුරින් ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප භාවිතයෙන් නිසි ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය දත මතුපිටට ලබා දිය හැකි ය.
- දත් දිරායාමේ මූලික අවස්ථාවේ දී කිසිදු අපහසුතාවයක් නොදැනේ. එය හඳුනා ගත හැක්කේ දත් පරීක්ෂා කර වෙනස්වීම් දැක ගැනීමෙන් පමණි.

එම නිසා කුඩා ළමුන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට පහත සඳහන් මූලික කරුණු 3 අනුගමනය කිරීම වැදගත් ය.

1 හිතකර ආහාර රටාවකට කුඩා කළ සිටම දරුවා හුරු කිරීම.

- හැකි සෑමවිටම නැවුම් පළතුරු එළවළු හා ධාන්‍ය වර්ග ලබා දෙන්න.
- පැණිරස, රසකැවිලි හා බිස්කට්, බනිස් වැනි ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර සීමා කරන්න.
- ළදරු ආහාරපානවලට සීනි එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- පැණිරස ආහාර ගැනීමෙන් පසු, ජලය පානයට හුරු කරන්න.

2 දරුවාගේ දත් නිවැරදිව මැදීම (විස්තර සඳහා අනිත් පිට බලන්න)

3 දරුවාගේ දත් නිතිපතා පරීක්ෂා කිරීම

- **කෙලෙස, කොපමණ කලකට වරක් ද?**
  - සතියකට වතාවක් දරුවාගේ දත් හා විදුරුමස් දත් මදිනවිට පරීක්ෂා කරන්න. (5 රූපය)
- **කිසියම් වෙනසක් දුටු විට කුමක් කළ යුතු ද? (6 සහ 7 රූප)**
  - ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ස්වල්පයක් යොදා නිසිලෙස දත් මැදීමෙන් මේ තත්ත්වයන් පාලනය වනු ඇත.
  - කිසිදු සැකයක් තිබේ නම් දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය.

8 රූපය - කුඩා දරුවන්ගේ දත් මැදීම

9 රූපය - දන්තාලේප යොදා ගත යුතු ප්‍රමාණය

ආරම්භයේදී

වයස අවුරුදු 3 පමණ වන විට

දත් මැදීම

ඇරඹිය යුත්තේ කවදාද? කුමකින්ද?

- දත් මතු වූ දා සිට දත් මැදීම ඇරඹිය යුතු ය. නමුත් ඉන් පෙර සිට ම පිරිසිදු තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් විදුරුමස හා දිව පිරිසිදු කළ යුතු ය.
- දත් මතුවන වයසේ දී දත් බුරුසුවක් යොදා ගැනීමට දරුවා කුඩා නම් පමණක් දත් පිරිසිදු කිරීමට රෙදි කැබැල්ලක් යොදා ගත හැකි ය.
- දත් 4 ක් මතු වූ දා සිට දත් මැදීමට ළමා/ළදරු දත් බුරුසුවක් යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
- දරුවාට වයස මාස 12 ඉක්ම වූ පසු දත් මැදීමට ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. ආරම්භයේ දී ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ඉතා ස්වල්පයක් (කෙඳිමත යම්තම් තැවරෙන පරිදි) යොදා ගන්න. වයස අවුරුදු 3 පමණ වන විට මුං ඇටයක ප්‍රමාණයක් දක්වා ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න. (9 රූපය)

කෙලෙසද?

- ළදරුවන් සෝදන විට ක්‍රීඩාවක් ලෙස දත් මැදීම හඳුන්වාදිය හැකි ය. (8 රූපය)
- වයසින් වැඩෙන්ම උදෑසන සහ රාත්‍රි නින්දට පෙර දත් මැදීමට දරුවන් හුරු කර ගත යුතු ය.
- සෑම දතකම සෑම මතුපිටක්ම ඇතුලත්වනසේ ක්‍රමානුකූලව මදින්න. (2 රූපය)
- දරුවාට තනිව දත් මැදීමට හැකියාව ඇති වූ විට ද අවුරුදු 10 පමණ වන තෙක් වැඩිහිටි සුපරීක්ෂණය වැදගත් ය. පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ දත් මැදීමෙන් දරුවා දත් මැදීමට උනන්දු කර විය හැකි ය.

මතක තබා ගන්න. ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප කුඩා දරුවන් හට සුදුසු වන්නේ එය නිසි ලෙස භාවිත කරන තාක් පමණි. ඒ සඳහා;

- දන්තාලේප ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් භාවිත කළ යුතු ය. (9 රූපය)
- වැඩිහිටි සුපරීක්ෂාව යටතේ දත් මැදීම සිදු කළ යුතු ය.
- දත් මැදීමේ දී "කෙළ ගැසීමට" කුඩා කල සිට දරුවන් උනන්දු කළ යුතු ය.
- දරුවන්ට පහසුවෙන් ළඟාවිය නොහැකි තැනක දන්තාලේප තැබිය යුතු ය.

10 රූපය - දත් දිරායාම - මූලික අවස්ථාව

11 රූපය - දත් දිරයාම - පාලනය කිරීම

ප්‍රතිකාරවලට පෙර

ප්‍රතිකාර සාර්ථක වූ පසු

දත් දිරායාම - මූලික අවස්ථාව

හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- දත් මතුපිට දිලිසීමෙන් තොර සුදු පැහැති ලප ඇති අතර මතුපිට පළුදු වී නැත. බොහෝ විට විදුරුමස් දාරයට ආසන්නව ඇත. (10 රූපය).
- නිරෝගී දත් මඳ වශයෙන් කහ පැහැයට හුරු සුදු පැහැයක් ගන්නා අතර මතුපිට දිලිසීමකින් යුක්ත වේ.

මෙයට ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?

- නිතර පැණිරස, රසකැවිලි හා බිස්කට්, බනිස් වැනි ඇලෙනසුළු පිටි සහිත ආහාරපාන ලබාදීම.
- නිසි ලෙස දත් නොමැදීම නිසා ආහාර මුඛයේ රැඳී තිබීම.

මෙවිට එම ආහාරවල ඇති 'සීනි' මුඛයේ බැක්ටීරියා මගින් අම්ල බවට හරවා එ මගින් දත් මතුපිට එනැමලය දියකර දිරායාම ඇතිකරයි.

මෙයට සිදු කළ යුතු ප්‍රතිකාර මොනවාද?

- "පැණිරස ආහාර" භාවිතය හැකි පමණ අවම කිරීම හා "පැණිරස" ගැනීමෙන් පසු ජලය ස්වල්පයක් පානයට හුරු කිරීම.

  දවසට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ස්වල්පයක් යොදා මෙම ප්‍රදේශ විශේෂයෙන් ආවරණයවන ලෙස දත් මැදීම.

මෙම සරල ප්‍රතිකාර නිසි ලෙස පිලිපැදීමෙන් මෙම තත්ත්වය කුහර සෑදීමේ අවස්ථාව දක්වා (12 රූපය) වර්ධනය වීම නවත්වා ගත හැකි ය. නමුත් මෙම ලප තවදුරටත් වර්ධනය වේ නම් දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය.

ප්‍රතිකාර සාර්ථක නම්

- සුදු පැහැයෙන් යුත් දිලිසීමෙන් තොර ප්‍රදේශ නැවත දිලිසීමට පටන් ගනියි. සමහර විට මෙම ප්‍රදේශ මඳ වශයෙන් දුඹුරු පැහැ විය හැකි ය. (11 රූපය)
- දත මතු පිට දිලිසීමෙන් යුතුවීම දත් ආරක්ෂා වී ඇති බව පෙන්නුම් කරයි.

මතක තබා ගන්න. සමහර විට දන්ත ප්‍රතිකාර සඳහා දරුවා තවමත් කුඩා විය හැකි ය. දන්ත ප්‍රතිකාර සඳහා සුදුසු වයස වන තුරු නිසි ලෙස දත් මැදීම සහ "පැණිරස" පාලනය එකම ප්‍රතිකාරය වේ. එය දෙමාපියන් සතු වගකීමකි.

12 රූපය - දත් දිරායාම - කුහර සෑදීම

13 රූපය - දත් දිරායාම - තිව්‍ර අවස්ථාව

දත් දිරායාම - වර්ධනයවූ අවස්ථාව

හඳුනාගන්නේ කෙසේ ද?

- මෙම අවස්ථාවේදී දත් මතුපිට පළුදු වී කුහර සෑදී ඇත. (12 රූපය)

මෙය ඇතිවන්නේ කෙලෙස ද?

- මූලික අවස්ථාවේ දී රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා නියමිත ක්‍රමවේද අනුගමනය නොකිරීම.
- නිතර "පැණිරස" භාවිතය (පිටු අංක 5) සහ නිසි លෙස දත් පිරිසිදු නොවීම.

මෙයට සිදු කල යුතු ප්‍රතිකාර මොනවා ද?

- දවසට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ස්වල්පයක් යොදා මෙම දිරායාම හටගත් ප්‍රදේශ විශේෂයෙන් ආවරණයවන ලෙස දත් මැදීම.
- දරුවාගේ ආහාරපානවලට සීනි එකතු කිරීම නැවැත්වීම හා රසකැවිලි සහ අනෙකුත් සීනි/පිටි සහිත ආහාරපාන අනිවාර්යයෙන් ම සීමා කිරීම.
- "ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රතිකාරය" හා අවශ්‍ය පිරවුම් ලබා ගැනීමට දරුවා ළඟම ඇති දන්ත සායනයට යොමු කිරීම.

මෙම ප්‍රතිකාර නිසි ලෙස පිළිපැදීමෙන් දත් දිරායාම තිවූ අවස්ථාව දක්වා (13 රූපය) වර්ධනය වීම නවත්වා ගත හැකි ය.

ප්‍රතිකාර සාර්ථක නම්:

- දිලිසීමෙන් තොර දුඹුරු පැහැ ප්‍රදේශ නැවත දිලිසීමට පටන් ගනියි.
- හානි වී ඇති දතේ කොටස් නැවත වර්ධනයක් සිදු නොවේ. නමුත් එම ප්‍රදේශ දිලිසීමෙන් යුතු වීම තවදුරටත් රෝගය වර්ධනය නොවන බව පෙන්නුම් කරයි.

මතක තබා ගන්න. කිරි දත් ගලවා ඉවත් කිරීම ස්ථිර දත්වල නිසි පිහිටීමට අහිතකර ලෙස බලපාන බැවින් එය යෝග්‍යය නොවේ. නමුත් දරුවා නිතරම දත්වල ආසාදනවලට (ඉදිමීම වේදනාව ආදිය) ගොදුරු වේ නම් පමණක් ඒවා ගැලවීමට සිදු විය හැකි ය.

නිසි මුඛ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට උපදෙස්

ගර්භණී සමයේ දී

- සමබල ආහාර රටාවක් පවත්වා ගන්න.
- පැණිරස සහ ඇඹුල්රස ආහාර ගැනීම සීමා කරන්න.
- හැකි සෑම විටම ආහාර ගැනීමෙන් පසු ජලය ස්වල්පයක් පානය කරන්න.
- දිනකට දෙවතාවක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයකින් දත් මදින්න.
- දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී දත් පරීක්ෂා කර උපදෙස් හා යෝජිත ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

ළදරු හා පූර්ව ළමා වියේ දී

හිතකර ආහාර රටාවකට ඇබ්බැහි කළ හැකි පරිදි දරුවා පුරුදු කරන්න

- හැකි සෑමවිටම නැවුම් පළතුරු එළවළු හා ධාන්‍ය වර්ග ලබා දෙන්න.
- පැණිරස, රසකැවිලි හා බිස්කට්, බනිස් වැනි ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර සීමා කරන්න.
- ළදරු ආහාරපානවලට සීනි එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- පැණිරස ආහාර ගැනීමෙන් පසු, වතුර බීමට පුරුදු කරන්න.

දරුවාගේ දත් නිවැරදිව මදින්න.

- පළමු දත මතුවූ දා සිට දවසට දෙවරක් දත් මදින්න.
- දත් 4ක් මතුවූ දා සිට අනිවාර්යයෙන් ම දත් බුරුසුවක් භාවිත කරන්න.
- වයස මාස 12 ඉක්මවූ පසු ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ස්වල්පයක් (තුනී පටලයක්) අනිවාර්යයෙන් ම භාවිත කරන්න.

දරුවාගේ දත් නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න

- දත් මතුපිට සුදු හෝ දුඹුරු පැහැ ලප ඇතිදැයි සතියකට වරක් පරීක්ෂා කරන්න.
- එවන් ලප දුටුවහොත් දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න.