

SA Dental Service

පාසැල් දත්ත සේවාව දත්ත ගැලවීමෙන් පසු අවශ්‍ය උපදෙස්

අද

- පැය භාගයක් පමණ යනතෙක් ගෝස් කැබැල්ල කට ඇතුළේ තදින් තදකර තබා ගන්න
- පළමුවන පැය 12 - 24 ඇතුළත කුඩා ලේ ප්‍රමාණයක් යාම සාමාන්‍ය දෙයකි
- අවශ්‍යනම් පිරිසිදු අත් භාවිතාකර අළුත් ගෝස් කැබැල්ලක් තබා ගන්න. පාවිච්චි කල ගෝස් කැබලි කුණු බාල්දියට දැමීමට පෙර ටික්ක කොළයක ඔතා දමන්න
- **දත් ගැලවීමෙන් පැය 24ක් යනතෙක් කට වතුරෙන් සේදීම නොකරන්න**
- දවසේ ඉතිරි කොටස දිවීම, පිහිනීම සහ වෙනත් ශාරීරික ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වැළකී විවේක ගන්න
- දත් ගැලවීමට පැයකට පසු ඔබට කැම සහ බීම ගත හැකි අතර දත් ගැලවූ ප්‍රදේශය මග හැරෙන ලෙස කැම බීම ගන්න
- පැය 24ක් යනතෙක් දුම්පානය හෝ මත්පැන් පානය නොකරන්න
- **ඔබගේ තොල හිරිවැටී ඇති අතර හැපීම සිදු නොවන බවට වග ගලා ගන්න**

හෙට

- ලුණු හේ හැඳි භාගයක් උණුසුම් වතුර වීදුරුවක දියකරන්න
- දත් ගැලවූ ප්‍රදේශය අසල ලුණු වතුර යවා සෙමින් මිනිත්තුවක් සෝදා ඉවතට දමන්න
- දින 3 - 5 අතර කාලයක් කැමට පසු සහ හින්දට යාමට පෙර ලුණු වතුරෙන් සෙමින් කට සෝදා ගන්න
- දිනපතා දත් මැදීම සහ දත් අතර ඇති කැම ඉවත් කිරීම (flossing) කරන්න

වේදනාවෙන් සහනය

- අවශ්‍යනම් පැනඩොල්, ඕප්‍රොඩෝන් හෝ ඒ හා සමාන වේදනා නාශක පෙති ගන්න. අසුරනයේ ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න
- ඇස්පිරින් හෝ ඉබ්ලූප්‍රොෆන් (උදාහරණ වශයෙන් තිසුරෝන්) ගැනීම හේතුවෙන් ලේ ගැලීම වැඩිවිය හැකි නිසා **ලබා නොගන්න**

ලේ ගැලීම

- තරමක ලේ ගැලීමක් ඇතිනම්
 - ශීත වතුරින් සෙමින් කට සෝදා ගන්න
 - දත් ගැලවූ තැනට ඉහලින් නවතා ලද පිරිසිදු ගෝස් කැබැල්ලක් හෝ කපු රෙදි කැබැල්ලක් තබා පැය භාගයක් යනතෙක් ඔබගේ දත්වලින් හොඳින් තදකර වසා සිටින්න. පිරිසිදු අත් පාවිච්චි කරන්න
 - එක මට්ටමට වැකිරී නොසිටින්න, ඔබගේ හිස මදක් උස්ව තබා ගන්න
- වඩා දිගු කාලයක් ලේ ගැලීම හෝ වේදනාව ඇතිනම්

- සාමාන්‍ය රාජකාරී වේලාවලදී ඔබගේ දත්ත සායනය හා සම්බන්ධ වන්න

ඔබගේ දරුවාගේ සිතහිම රැකබලා ගැනීම

- ඔබගේ දරුවාගේ දත් සහ වීදුරුමස පිරිසිදු කිරීමට කුඩා දත් මුරුසුවක් පාවිච්චි කරන්න. කුඩා දරුවන් හට ඔබගේ උපකාර අවශ්‍යවනු ඇත
- සෑම උදෑසනකම සහ නින්දට යාමට පෙර දත් මදින්න
- මාස 0 - 17 දක්වා ට්‍රන්ස්පේරි භාවිතා නොකරන්න
- මාස 18 - අවුරුදු 5 දක්වා ග්ලෝරයිඩ් ඇඩ් ට්‍රන්ස්පේරි කුඩා ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න. ට්‍රන්ස්පේරි ගිලිවී නැතිව ඉවතට දැමීමට ඔබගේ දරුවාම උනන්දු කරන්න
- වයස අවුරුදු 6ට වඩා වැඩි අයට වැඩිහිටි ග්ලෝරයිඩ් කුඩා ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න
- දත් මැදිමෙන් පසු ට්‍රන්ස්පේරි කට්ටි තබා ගන්න නැතිව ඉවතට දමන්න
- ඔබගේ දරුවාගේ සෞඛ්‍යය සම්පන්න සුළු කැම තෝරා ගන්න. සුළු ආහාර වර්ග, බීම වර්ග සහ පුස්තිකර භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න
- ඔබගේ දරුවා හට හොඳම පානය වන්නේ පයිරිප් වතුරවේ
- හැකි සෑමවිටම සීනි නොමැති බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි කරන්න
- පාසැල් දත්ත සායනවල දුරකථන අංක වැඩි විට ජෙප්සිඩ් **Dental** යටතේ ඇත

[වැඩිදුර විස්තර සඳහා](#)

Health Promotion Unit (සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ඒකකය)
PO Box 864,
Adelaide 5001
 දුරකථන: **+61 8 8222 9016**
 ෆැක්ස්: **+61 8 8222 9020**
 ඊමේල්: **+61 8 8222 8390**
www.sadental.sa.gov.au

03/10

© Department of Health, Government of South Australia. All rights reserved