

(4)

ദന്തഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുക



കഠിനമായ പല്ലുവേദന



വായിൽ കടുത്ത രക്തസ്രാവം



പൊട്ടിയ ഒരു പല്ല്



മുട്ടിപ്പോയ ഒരു പല്ല്.



ഡെന്റൽ അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ (വായിലോ മുഖത്തോ ഉള്ള വീക്കം)



www.moph.gov.qa [f /MOPHQatar](#) [X /MOPHQatar](#) [@ /MOPHQatar](#)

നിങ്ങളുടെ വായുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള നൂറുങ്ങൾ



الحملة الوطنية لصحة الفم 2023
ദേശീയ ഓറൽ ഹെൽത്ത് കാമ്പയിൻ 2023

(1)

വായ നന്നായി ശുചീകരിക്കാൻ പരിശീലിക്കുക



ഫ്ലൂറൈഡ് സുത്ത് പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ ഓരോ തവണയും രണ്ട് മിനിറ്റ് ബ്രഷ് ചെയ്യുക



മുൻ മാസം കൂടുമ്പോൾ സുത്ത് ബ്രഷ് മാറ്റുക



ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ഫ്ലോസ് ചെയ്യുക, അത് വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്



നിങ്ങളുടെ സുത്ത് ബ്രഷ് മറ്റാരുമായും പങ്കിടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

(2)

ആരോഗ്യകരമായ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക

ഇനിപ്പറയുന്നവയ്ക്കായി:



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക



മധുരപലഹാരങ്ങൾ (ചോക്കലേറ്റുകൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ) ഒഴിവാക്കുക



ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, അയഞ്ഞ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

(3)

എല്ലാ രൂപത്തിലും പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക

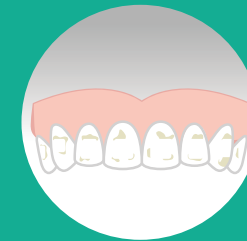
പുകയില ഉപയോഗം നിങ്ങളെ അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു:



ഓറൽ ക്യാൻസർ



മോണ രോഗം



പല്ലിന്റെ കറ



അകാല പല്ല് നഷ്ടം



മോശം ശ്വാസം