



# ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ 'ದಂತ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ'

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ದಂತದ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ವಸಡು ನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

**ಸಾ**ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಂತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಾದ ದಂತ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು, ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ದಿಂದ ರಕ್ತ ಜಿನುಗುವುದು, ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವಾಗುವುದು.. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದಂತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗವೆಂದರೆ ದಂತ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಜುಂ ಎನ್ನುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ತುಂಡಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಒಣ ಬಾಯಿ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲೇ ಬಾರದು. ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಂಪಗಿನ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂಶ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಒಣ ಬಾಯಿಯಾಗಿಸಿ, ಶುಷ್ಕ ಬಾಯಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ತಾಗುವ, ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇರುವ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳು ಕೆಫೇನ್‌ಯುಕ್ತ ಕಾಫಿ, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಣಬಾಯಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿ.

## ವಸಡುಗಳ ಉರಿಯೂತ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳ ತೊಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒಸರಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ, ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಅಭಾವದಿಂದ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರಿಕೊಂಡು, ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ,

ವಿಟಮಿನ್‌ಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

## ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇರುವ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

## ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಾಯಿ ಒಳಗಿನ ತೆಳುವಾದ ಪದರ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ರೀತಿ ಗಾಯ ಒಣಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಾಗದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿ. ಒತ್ತಡರಹಿತ ಜೀವನ, ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ, ವಿಟಮಿನ್‌ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ 7ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

## ಹಲ್ಲುನೋವು ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜ ಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಏಣಮಲ್ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ದಂತ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೇಯಗಳಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಶುದ್ಧನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ.

(ಲೇಖಕರು ಮಂಜೇಶ್ವರ ಸಮೀಪದ ಹೊಸಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದಂತ ತಜ್ಞರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9845135787)