

ಹಲ್ಲುನೋವು ತಿರುಳು ಸೋರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕೇತ. ಈ ನೋವು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಶೀತ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಾದರೆ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಕೂಡಾ ನೋವು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ, ವಿಸ್ತಿ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರ. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

★ ಮೇಲಿನ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದಬಹುದು ನಿಜವೇ?

ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು ಉದ್ದವಿದ್ದರೂ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ತನಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ನಿರಾಧಾರ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಅಂತೆ ಕಂಠಗಳ ಕಟ್ಟು ಕತೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣತ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೀಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

\* ಇಜ್ಜಲು ಪುಡಿ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಹರಳು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ನಿಜವೇ?

ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಘರ್ಷಣೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ದರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ದರವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಸಂವೇದನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ಯಾವ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಶ್ ಉತ್ತಮ?

ಯಾವ ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟ್ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ತೀರಾ ಬಿರುಸು ಅಥವಾ ಮೃದುವಲ್ಲದ, ಮಧ್ಯಮ ಎಳೆಗಳ ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಡ್ಡಡಲಾಗಿ ಗಸ ಗಸ ತಿಕ್ಕದೇ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷ ಪೋಷಕರೇ ಮಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ತನಕ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ಹಲ್ಲನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮತ್ತು ಕಾಲ ಉಜ್ಜಬೇಕು?

ದಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲು ಜ್ಜಬೇಕು. ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವುದು ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಾದರೂ ಆಹಾರ ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಆಸಿಡ್ ದಾಳಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಕಾಲದ ನಂತರ ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ತೊಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಬಾಯಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮೊದಲು ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹಲ್ಲನ್ನು, ಬ್ರಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ.

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರೀ ಮೌತ್ ವಾಶ್ ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು ಕಷ್ಟ, ಸಮಯ ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಮೌತ್ ವಾಶ್ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದು ಹಲ್ಲು ಜ್ಜುವಿಕೆಗೆ ಪೂರಕ ಹೊರತು ಬದಲಿಯಲ್ಲ! ಆರು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಂಗದೇ ಮೌತ್ ವಾಶ್ ಉಗಿಯಲು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ನುಂಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣವೇ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಗಮನದಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬೆಕಾಂಡಥ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ ಮೌತ್ ವಾಶ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಜ್ಯೂಸ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕುಡಿಯಲೂಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರು.

ಸಂಪರ್ಕ: 9845229542)

