

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶ, ಮೂಳೆಗೂ ಹರಡಿ ಪರಿಧತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಬಾಯಿಯ ತಪಾಸಣೆ, ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವೂ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ!

ಬಾಲಕಿ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ವಸಡು ಕೆಂಪಾಗಿ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ; ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮತ್ತು ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಬಿರುಸಾದ ಎಳೆಗಳುಳ್ಳ ಗಟ್ಟಿ ಬ್ರಶ್ ಬದಲು ಮೃದು ಬ್ರಶ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನ ಬ್ರಿಶಿಂಗ್ ಜತೆ ವಸಡುಗಳ ಮೃದುವಾದ ಮಸಾಜ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬ್ರಿಶಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿಸುವ/ ನೆನಪಿಸುವ ಪೋಷಕರು ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಲಘುಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇವು ಹಲ್ಲಿನ ಸವತ, ದಂತಕುಳಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನುವ

ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹರಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ವಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 60ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ಜನರು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ವಸಡಿನ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವಾಂತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮಲ್ ಪದರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಸಿಹಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತ ಕುಳಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬ್ರಿಶಿಂಗ್ ಜತೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ವಾಂತಿ ಆದ ನಂತರ ಬಾಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಪಾಸಣೆ ಖಂಡಿತಾ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ.

ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ನಿಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಒಮ್ಮೆ ದಂತ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ವತಃ ತಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಸಡಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕುಕಾರಕ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೆರಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು.

ಋತುಬಂಧ; ಮೂಳೆ ನಷ್ಟ

45 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಬಂಧದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರವಾಗಿ ನಂತರ ನಿಲ್ಲುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು, ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ದಂತಾರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದವಡೆ ಮೂಳೆ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಳೆಗಳು ನಷ್ಟವಾದಂತೆ ವಸಡು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಸಡಿನಿಂದ ಆವರಿಸಿದ್ದ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ, ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿಯುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೂಳೆ ನಷ್ಟದ ಪರಿಣಾಮ.

ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಲಾಲಾರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಲು ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಲಾಲಾರಸವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಬಾಯಿ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಅನುಭವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟ ಆಗುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಖಾರ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿರುವ ಆಹಾರ, ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತಹ ಪಾನೀಯ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೆಫಿನ್, ತಂಬಾಕು ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಾಗ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಕೆಫಿನ್ ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೀ ಮತ್ತು ಮೌತ್ ವಾಶ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೂಳೆನಷ್ಟದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

