



ತೊಂದರೆಗಳು

- ಬಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಎಂಜಲು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಎಂಜಲು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ದಂತಕಾಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಸಡು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ದಂತ ಪೊರೆ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲೂ ಒಂದೆಡೆ ಉಂಟಾದ ಸೋಂಕು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ವೈರಾಣು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೇಗನೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಚಹರೆ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಲು ಮುಖ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಅಗಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನಗುವಾಗ ವಸಡು ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಜಾಗ ಪಲ್ಲಟವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಎರಗಿಕೊಂಡು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.
- ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಧೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಾ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಬರಲೂಬಹುದು.

ಮುಖಾಂತರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲೇ ಏಕೆ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು?

- ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರವೇ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪದರದಲ್ಲಿನ ತೆಳುವಾದ ಕೂಡಲು ಇರುವ ಕಣಗಳು, ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ದೂಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಒಳ ಸೇವಿಸಿದ ಒಣಗಾಳಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಪದರವು ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಟ್ರೀಚಿಯಾದ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅನಿಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆಪ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೆಡೆ ಆಪ್ಲ ಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಣ್ಣ ಸ್ವಾಯುಗಳು ವಿಕಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲಕ್ಕೆ ವೈರಾಣು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಮತ್ತು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ದೊರೆತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಜೋರಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಅಳುವುದು, ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ, ಮಕ್ಕಳ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಿರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಜಾಸ್ತಿ ಮಲಗುವುದು, ಓದಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರು ತಕ್ಷಣವೇ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸರಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಎನ್ನುವುದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆತ್ತವರು ಮೂಗು ಮುರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬೇಡಿ. ದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ, ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡಲಿ ಏಟು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in