



# ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ, ಹಳದಿ ಯಾಕಣ್ಣ?

ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೊಳೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ನೋಡಲು ಚಂದ. ಹಲ್ಲು ಹಳದಿಗಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮಾರಕ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಲು, ಅಂದ, ಬಣ್ಣಗುಂದಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

**ಮು**ತ್ತಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಲ್ಲರ ಕನಸು! ಹೀಗಿರುವಾಗ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ? ಬರೀ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ನಿಜ. ಆದರೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕರು ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ನೀಡುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹಳದಿ ಹಲ್ಲು ತೀರ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು:**

**ಆನುವಂಶೀಯತೆ**

ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವಂತೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣವೂ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಆನುವಂಶೀಯವಾದದ್ದು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ

ಹಳದಿ ಹಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ ತಿಳಿ ಹಳದಿ, ಕಂದು ಮತ್ತು ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ**

ಹಲ್ಲು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಪದರಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಗಟ್ಟಿ ಪದರ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಎನಾಮೆಲ್ ಇದು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ರಕ್ಷಾಪದರವು ಹೌದು. ಇದರ ಒಳಗಿನ ಪದರ ಡೆಂಟೀನ್ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದು. ಎನಾಮೆಲ್ ದಪ್ಪವಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲು ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹಳದಿಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಎನಾಮೆಲ್ ಗಟ್ಟಿ ಕವಚವಾದರೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸವೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಿಕೆಯೂ ಈ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಎನಾಮೆಲ್

ಪದರ ಸವೆದು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮೆಲ್ ಮತ್ತು ಡೆಂಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಪದರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದಾಗ ಹಲ್ಲು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

**ಆಹಾರ**

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಅಲ್ಲ ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಬೆಯಾಡುವ ಸ್ವಾಂಗ್ ಕಾಫಿ/ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹುತೇಕರ ರೂಢಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಫಿ/ ಟೀಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಎನಾಮೆಲ್‌ನ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಇವು ಒಳಪದರ ತಲುಪಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ