

ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಡಾ, ವೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಅಸಮವಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲ ಕೂರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಲ್ಲದೆ ವರ್ಣಕಾರಕಗಳಾದ ಕ್ರೋಮೋಜನ್, ಟ್ಯಾನಿನ್ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕಪ್ ಖಾಲಿಯಾದರೂ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ!

ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಸರಿ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್, ಬೆರಿ, ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

### ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಮ್ಲ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಾನಾ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉಳಿಯದಂತೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಕ್ ಎಂಬ ಅಂಟಾದ ಪದರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರಶಿಂಗ್ ಮತ್ತು ದಂತದಾರ ಬಳಸಿ ಇದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದಾಗ, ಇದು ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಪಾಚಿ ಎಂಬ ದಪ್ಪ ಪದರವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಲ್ಲು ಕರೆಗಟ್ಟುವುದು (ಟಾರ್ಟರ್/ಕಾಲ್ಕುಲಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಸು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಈ ಪದರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ದಂತಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

### ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ, ಹುಳುಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಸೇವನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಕುಡಿಯುವ ನೀರು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಳಸುವ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವಂತಹ ಜನರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ನೀಡುವಂತಹ ಅನೇಕ ಡ್ರಿಗ್‌ಟಿಲಿಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು,

ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣದಿಂದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಪರಿಹಾರ

- ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ
- ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಪದರವನ್ನು

### ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ!

- ಹಲ್ಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲಿ ಎಂದು ಉಪ್ಪು, ಮರಳು, ಇಜ್ಜಲು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಗಸಗಸ ತಿಕ್ಕುವುದು, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಪದರ ಎನಾಮೆಲ್ ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಷ್ಟ ಎರಡೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಖಿನಜೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ (ಡಿಮಿನರಲ್‌ಜೀಶನ್) ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿದರೆ, ದುರ್ಬಲವಾದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ರಭಸವಾದ



ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸ್ಕೇಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಪದರಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ನೇರವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿತು.

- ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಪದರಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಪದರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ವಸ್ತುವಿನ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಪದರ ಅಂಟಿಸಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವೆನಿಯರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ ಅಥವಾ ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಕೂಡಾ ಹಾಕಬಹುದು.

ಉಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿ. ಆಹಾರ ತಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಸಿಡ್ ದಾಳಿ ನಡೆದರೂ ಮತ್ತೆ ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ತೊಳೆದು ಬಾಯಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಬೇಕು.

- ಆಹಾರ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಲಾಲಾರಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹಲ್ಲನ್ನು, ಬ್ರಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ.