



ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ; ಬೇಡ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ

ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

ಮುಖ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿ, ಸುಂದರವಾದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಂದವಾದ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶುಭ್ರ, ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ನಗು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬಾಯಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ದಿಕ್ಕೂಚಿ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆಸ್ತಿ, ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸುಂದರ, ಸದೃಢವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿಯಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ದೇಹದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು, ನಾರುಯುಕ್ತ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಿತೋಪಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಜಠರವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ತಿಂದ ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ವವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಾತನಾಡಲು ಕೂಡಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಚ್ಚಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು

ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಲ್ಲಿನ ಜೋಪಾನವೇ ಸುಖ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಸದೃಢವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರತೀಕ. ಸುಂದರವಾಗಿ ನಗಲು, ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಲು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಶ್ನನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ತಾನು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಯಾಕಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆತ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೀಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ದಾಸನಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದು, 'ತಿನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ರೋಗ'. ನಾವು ನಮ್ಮ ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿತೋಪಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹುಶಃ ರೋಗ ರೋಗರುಜಿನಗಳಲ್ಲದೆ ಬದುಕಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ



ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮುಖ ಕನ್ನಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಬಾಯಿಯ ತೆಳುವಾದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ 6 ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಬೋಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ ಎಂಬ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ

