

ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆಸಿದ. ಈತ ಕಟ್ಟಿದ 16 ದೇಶಗಳ 140 ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ಬ್ರಿತ್ ಓಡರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆ 2000 ದಲ್ಲಿ ಆತನ ಮರಣದ ನಂತರವೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ.

ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಬರುವುದೇಕೆ?

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಲ್ಫರ್ ಅನಿಲ ಇದ್ದರೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಎರಡು ತರದ್ದು. ಒಂದು ನಾವೇ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತದ್ದು.

ವಾಸನೆಯ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದಿರುವುದು, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಇವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇದರ ಜೊತೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಆಸಿಡ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್, ಕಾಯಿಲೆ, ನೈನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಎದೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಬಾಯಿಯ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣ ಗಳು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ನ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಹಲವರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ನಡೆದು ರೋಗವಿರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ, ವಸಡುಗಳ ಒಳಗಿನ ಬೇರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಟ್ಟದ ಒಂದು ತೆಳು ಪದರ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳಿಗೆ ವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ ಯಿಂದ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಬ್ರಷ್ ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಮೌತ್ ವಾಷ್ ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಟ್ಟದ ಪದರ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸ ಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿ ಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಲೋರ್ ಹೆಕ್ಸಿಡಿನ ಗ್ಲುಕೋನೇಟ್ (Chlorhexidine gluconate) ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರುವ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವ ದ್ರವಣ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜಿಂಕ್ ಅಸಿಟೇಟ್ (zinc acetate) ಇರುವ ಮೌತ್ ವಾಷ್ ಸಿಕ್ವೆಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಇವೆರಡೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಮೀರಿ ಈ ಕೆಟ್ಟದ ಪದರ ನಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಅದನ್ನು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾದ ನಂತರ ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕಾರಣ ಈ ಕೆಟ್ಟದ ತೆಳು ಪದರ ನಮ್ಮ ವಸಡಿನ ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ವಸಡಿನ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇದು ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಣ್ಣ ವಸಡಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಈ ಪದರದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗಂಟಲು, ಎದೆ, ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಕೆಟ್ಟ ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ತರದೆ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿವೆ ಹರಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಇವರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು

ಹಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಗಂಧದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಮಂದಿಯೋ, ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರೋ, ಸಂಗಾತಿಯೋ ಇವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಬಂದಂತ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಮಾನಸಿಕ (OCD obsessive cleaning disorder) ಅಥವಾ ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳಿರಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಂಕೋಚದ ವಿಚಾರವಾದರೂ, ಹಿಂಬರಿಕೆಯನ್ನು ತಂದರೂ, ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಹಲವರಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ/ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸುಮ್ಮನೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅನವಶ್ಯಕ. ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅವಂಗ ತಿನ್ನುವುದು, ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅನಿಯುವುದು ಇವು ಬಹಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳು. ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ನಂತರವೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ತೊಂದರೆ ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

