



ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಶುಚಿ ಹೇಗೆ?



■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಶ್ಚಿತಾಗೆ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು. ನೋಡಲು ಬಹಳ ಸುಂದರಿ. ಶೈತವರ್ಣ, ಅಂದದ ತುಟಿ, ಗುಳಿಕೆನ್ನೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಮುಂಗುರುಳು... ಎಲ್ಲವೂ ಈಕೆಗೆ 'ಸ್ಪಂದ್ರೂಪಿ' ಪಟ್ಟಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದೇನೋ, 'ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಣ್ಣಗೇಡು' ಅಂತಾರಲ್ಲ... ಹಾಗೆ, ನಿಶ್ಚಿತಾ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ದುರ್ಗಂಧ, ಹಲ್ಲುಗಳೋ ಓರೆಕೋರೆ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು. 'ಮೇಲೆ ತಳುಕು, ಒಳಗೆಲ್ಲಾ ಹುಳುಕು' ಎಂಬ ಮಾತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಈಕೆಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಈಕೆ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಧೋರಣೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತಾಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೃಶರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ದಂತಾರೋಗ್ಯ, ವಸಡುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ದಂತಕುಳಿಯ ನಿವಾರಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಓರಲ್ ಹೆಲ್ತ್ (ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ) ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಬಾಯಿ-ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೈಕೆ, ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವ, ವಸಡುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಾರ್ಚ್ 20 ವಿಶ್ವ ಓರಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಡೇ

ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಯ, ವಸಡು ತೊಂದರೆ, ಹಲ್ಲು ಬಿಡ್ಡುಹೋಗುವುದು, ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ತಂಬಾಕು, ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡಬೇಕು. ತಂಬಾಕು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ವಸಡು ರೋಗ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದಂತವೈದ್ಯರು.

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ

ಉತ್ತಮ 'ಓರಲ್ ಹೆಲ್ತ್' ಕೇವಲ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೃದಯರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಗಂಭೀರ

ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಮೊದಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ಇತರೇ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ, ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆಹಾರ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು.