

ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ

ಡಾ. ಅಕ್ಷಯ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ದಂತವೈದ್ಯರು, ಬೆಂಗಳೂರು
 ♦ ಈಗೀಗ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ನೋವು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ ಇದೆ. “ನೋವು ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಂತ ಸೇವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಲಭ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಇದರ ವೆಚ್ಚದ ಭಯವೂ ಕೂಡ ಜನರು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದೇ ಇರಲು ಕಾರಣ.

♦ ಯುವಜನತೆ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಯ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚದ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರು ದಂತ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿರಲು ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದಂತ ಸೌಂದರ್ಯ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಾ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, 35-44 ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.89ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರದ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ.



65-74 ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಇದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 15 ವರ್ಷ ಆಸುಪಾಸಿನ ಶೇ. 62ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

♦ ಬಾಯಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ದಂತ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.



♦ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ದಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ದಂತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

♦ ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು, ದಂತರೋಗಗಳು, ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸಮುದಾಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಶಿಬಿರಗಳು, ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯೊಂದಿಗೆ ದಂತ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ದಂತ ಆರೈಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು.

