



ಮಲಗಿದಲ್ಲೇ ಕಟಕಟ ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?



# ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯುವುದೇಕೆ?

ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು, ಸುಖ ನಿದ್ರೆ. ಈ ಸವಿ ನಿದ್ರೆಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಇವ ಕೈಲ್ಲ ವಿರಾಮ ನೀಡಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಒತ್ತಡ, ಒತ್ತಡ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಸೆತ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಕಾರಿ ರುಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೇಳಿಸಿದ ಕರಕರ ಸದ್ದಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಮೂಡಿದ ಭೀತಿ. ಸದ್ದು ಮಾಡಿದವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಎಚ್ಚರವಾದವ ಏನೂ ಅರಿಯದಂತೆ 'ಯಾಕೆ? ಏನಾಯ್ತು?' ಎಂದಾಗ ಎಚ್ಚರಿಸಿದವನಿಗೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದನೇ ಎಂಬ ಭಾವ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಕರಕರ ಸದ್ದಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸದವರು ಬಹು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಮಗು ಮಲಗಿದಾಗ ಆ ಕನಸಿನ ಪುಳಕದ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾತರರಾದ ಪೋಷಕರು ಹಲವರು. ಸರಾಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕಡಿತ ಶುರುವಾದರೆ ತಂದೆ- ತಾಯಿಗಳೂ ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲು. ಕಂದಾಚಾರದವರಾದರೆ ದವ್ವದ ಕಾಟ ಎಂಭ ಭ್ರಮೆ.

ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕಡಿತ, ದಂತಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೆಸರು 'ಬ್ರೂಕ್ಸಿಸಮ್'. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಸೆತಕ್ಕೆ ಜೀವ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಅಧಿಕವಾದರೂ ಹರೆಯದವರಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳ. ಬಹಳಷ್ಟು ಅದ್ಭುತನ ನಡೆದರೂ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಕಾರಣ ಯಾವುದೆಂದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಸೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಪಂಕ್ತಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಲು ಎರ್ರಾಬಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವುದು. ಕಿವಿ ನೋವು, ಹಲ್ಲು ನೋವು ಇದ್ದವರೂ ಈ ಕರಕರ ಸದ್ದು ಹೊರಡಿಸದೆ ಬಿಡರು. ನೋವಿನಿಂದ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು, ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಸೆದಾಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಒತ್ತಡ- ನರ್ವಸ್ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದ್ದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ, ತಮ್ಮನೋ, ತಂಗಿಯದೋ ಆಗಮನದಿಂದ, ಅಕ್ಕ, ಅಣ್ಣನ ಜೊತೆ ಜಗಳದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಒತ್ತಡ ಹೊರಹಾಕುವ ಪರಿಯೆಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಮಸೆತ, ದವಡೆ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು..

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೇ ಆಗದು. ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಕಾಡುವ ಸಣ್ಣ ತಲೆನೋವು, ಗಾಯವಾದ ದಂತ ಈ ಹಲ್ಲು ಮಸೆತದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಂದಲೋ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಂದಲೋ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾ? ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮುರಿತ, ಹಲ್ಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ. ಇಂಥವರಿಗೆ ರೂಟ್ ಕೆನಲ್, ಬ್ರಿಜ್, ಕ್ರೌನ್, ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ ಪರಿಹಾರ. ತೀವ್ರವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಕಡಿತದಿಂದ ದಂತಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಿವುಡು ಕೂಡಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಖದ ಆಕಾರವೇ ಬದಲಾಗಿಬಿಡಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ. ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮೌತ್‌ಗಾರ್ಡ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಮಸೆತವಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಫಿಸಿಕಲ್ ಥೆರಪಿ... ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಇವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ಔಷಧವೂ ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಕೆಫಿನ್ ಇರುವ ಕೋಲಾ, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಕಾಫಿಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ದುರಭ್ಯಾಸ ಈ ಹಲ್ಲಿನ ಮಸೆತಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಂತೆ. ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಪೆನ್ ತುದಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚುವುದೂ ಜ್ಞಾಪಿಯಂತೆ. ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ದಂತವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಇದು ಕೂಡಾ ಹಲ್ಲು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಆರಂಭ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆನ್ನೆಯ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದ ನಂತರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರದ ಕಡೆ ಗಮನವಿಡಿ.



ಸವಿ