

# ಹುಷಾರಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ!

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ವಸಡು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

## ■ ಡಾ. ಎಚ್.ಜಿ. ಶಾಂತ ಕುಮಾರ್

**ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್**ದಿಂದ ನಮ್ಮ ವಸಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಹ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿಯಾದ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಹ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೊಳಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸಹ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

## ಬಾಯಿಯ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?

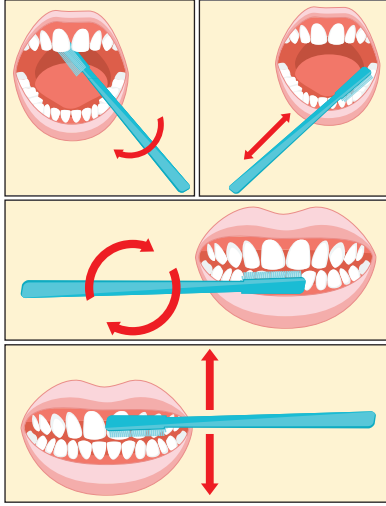
- ವಸಡಿನ ತುದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ.
- ವಸಡಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ.
- ಬಾಯಿಯ ಕೆನ್ನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ.
- ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ
- ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ
- ಕಂಠನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ.

ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್‌ನಿಂದ ವಸಡಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಸಡು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಹುಣ್ಣು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ತುದಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆ ಭಾಗದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸವೆದು, ಹಲ್ಲುಗಳು 'ಜುಂ' ಎನ್ನುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಕೊನೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಬೇರಿನ ದಂತಕ್ಷಯ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಪ್ಪದೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಟ್ರೈಮ್‌ನಿಂದ ಆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಲು ದಂತವೈದ್ಯರೇ ನೀಡಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆತವಾಗಿದ್ದರೆ ಫಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಸವೆತವಾಗಿ ಬೇರಿನ ದಂತಕ್ಷಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ರೂಟ್ ಕೆನಾಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್) ಅನಿವಾರ್ಯ.



## ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಮುಂದಿನ, ಮೇಲಿನ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಕೆಳಗಿನ ಬಾಚಿ, ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಮೇಲಿನ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲು, ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬ್ರಷ್ ತುದಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲು, ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬ್ರಷ್ ತುದಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಮೇಲಿನ ದವಡೆಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗವನ್ನು 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬೇಕು
- ದಿನಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ.



## ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ದಂತಮಂಜನ

|| ಪ್ರಾತರ್ಭಕ್ತಾ ಚ ಮೃದ್ವಗ್ನಂ ಕಷಾಯ ಕಟು ತಿಕ್ತಕಂ || (ವಾಗ್ಭಟ)

ಚೋರು, ಖಾರ, ಕಠಿಣ ಇರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅಲ್ಲಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಒಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಲ್ಲು ಜುಂಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ರೆಮೆಡೀಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್  
ಪರ್ಲಡ್, ಹುತ್ಲೂರು, ದ.ಕ.

ಇಮೇಲ್: [sdpayurveda@gmail.com](mailto:sdpayurveda@gmail.com)

Customer Care No.: +91 99004 09184