ಹಲ್ಲು ಅಲ್ಲಾಡುತಾವ...

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಹಲ್ಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಸವೆದು, ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಅಲುಗಾಡಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

ಏಳು ವರ್ಷದ ಸಿರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂಭ್ರಮ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತನ್ನ ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ವಿಡಿಯೊ ಮಾಡಿ ಜಂಭದಿಂದ ಅಲುಗಾಡುವ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲು ತೋರಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿ ಬರಿದಾದ ಜಾಗ ಕಂಡು ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರಿಂದ 'ಬಾವಿ, ಬಾವಿ...' ಎಂದು ರೇಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ ಸಿರಿಗೆ ಏನೋ ಪುಳಕ!

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಹಲ್ಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಸವೆದು, ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಅಲುಗಾಡಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವಧಿ ಮೀರಿದರೂ ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಸಡಿಲವಾಗದೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹೊಸ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ? ಆತಂಕವಾಗುವುದು ಸಹಜವೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾತು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸದೃಢ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಕಷ್ಟ, ಮಾತನಾಡಲು ಕಿರಿಕಿರಿಯ, ನೋವು, ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿದ ವಸಡು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಜತೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ!

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಸುಮಾರು 0.25 ಮಿ.ಮೀನಷ್ಟು ಹಲ್ಲಿನ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹಲ್ಲು, ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲುಬಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮೂಳೆನಾರಿನ (ಲಿಗಮೆಂಟ್) ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಅಗಿದುಕಚ್ಚಿತುಂಡರಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರಭಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಈ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಈ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡಲು ಕಾರಣಗಳು

ದಂತಸುತ್ತು ಪರೆರೋಗ (ಪೆರಿಯೋಡಾಂಟೈಟಿಸ್): ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಸಡಿನಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲುಬು ಇದ್ದು ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹಲ್ಲು ಪಾಚಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗಾರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ವಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ವಸಡು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ, ಕೀವು ಇರಬಹುದು. ವಸಡಿನ ಉರಿಯೂತ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲುಬಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ನಾಶವಾದಂತೆ ಹಲ್ಲಿನ ಅಲುಗಾಟ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ವಸಡಿನ ಉರಿಯೂತ ಸುತ್ತಲೂಬೇಗ ಹರಡಿ ಈ ದಂತಸುತ್ತುಪರೆರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಾಯ ಮಾಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬಿನ ಸವೆತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು: ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ, ಮೂಳೆನಾರು ಮತ್ತು ಎಲುಬು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ