



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ದಿನ ಆರಂಭವಾಗುವುದೇ

ಹಲ್ಲು ಜ್ವರವು ದಿಂದ. ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಆಕಳಿಸುತ್ತಾ ಹೇಗೋ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲೋ ಇಟ್ಟರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದ್ದಾಯ್ತು ಎಂಬ ನೆಮ್ಮದಿ. ಆದರೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಬಾಯಿ ದೇಹದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು. ಇಲ್ಲಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬ್ರಷಿಂಗ್ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಧನ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಬ್ರಷ್ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಬ್ರಷ್ ಆರಿಸುವಾಗ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಹಿಡಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರ ಮುಂಭಾಗ ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ತಲುಪುವಂತಿರಬೇಕು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಅಗಲ, ಒಂದು ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮುಂಭಾಗವಿರುವ ಬ್ರಷ್ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಎಳೆಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಳಕು ಪದರ ತೆಗೆಯುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಿದ್ದರೂ ಹಲ್ಲಿನ ಸವೆತ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತೀರಾ ಮೃದು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಲ್ಲದ, ಮಧ್ಯಮ ಎಳೆಗಳುಳ್ಳ ಬ್ರಷ್ ಉತ್ತಮ.

ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮದಿಂದ ಹತ್ತಾರು ನಿಮಿಷ ಉಜ್ಜುವುದೂ ತಪ್ಪು! ಏಕೆಂದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರ ಪದರ ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ವಸಡಿನ ರೇಪೆಗೆ 45 ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ ಹಿಡಿದು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚಲನೆಯಿಂದ ಬ್ರಷಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ಮೈ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲು ಜ್ವರ ಸಾಕು. ಎಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ನೀರು, ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರವಾಹ ಸರಿಯಾಗಿರುವ, ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕಾಣುವಂಥ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಜ್ವರ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ ಇಡಬೇಕು. ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಲ್ಮಶ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ!

ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬ್ರಷ್ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಒದ್ದೆ ಇರುವ ಬ್ರಷ್, ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಾಣ. ಬ್ರಷಿಂಗ್ ನಂತರ ಹರಿಯುವ ನಲ್ಲಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಇಡುವ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಡವ ನೀರು ಬಿಸಿಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬ್ರಷ್ ಇಡುವಾಗ ಅದರ ಮುಂಭಾಗ ಮೇಲಿರಲಿ. ಹಲವು ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ತುರುಕಿ ಪರಸ್ಪರ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರ ಬಾಯಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಷ್ ನ ಮುಂಭಾಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಎಷ್ಟೇ ಆತ್ಮೀಯರಾದರೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬ್ರಷ್ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಕೂಡದು. ಹಲ್ಲು ಜ್ವರ ನಂತರ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಅದರ ತಳದಲ್ಲಿ ಕಸ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ದಿನಾ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಾ?

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

ಬೆಳಗಿನ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ಲೋಟದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಹಜ. ಈ ಕಸ ಬ್ರಷ್ ಗೆ ತಾಗಿ ನೇರ ಬಾಯಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಲೋಟವನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ತ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಣ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬ್ರಷ್ ಮುರಿದು ತುಂಡಾಗುವ ತನಕ ಬಳಸೋಣ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಬೇಡ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬ್ರಷ್ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಜ್ವರ ವಿಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಬೇಗನೇ ಬ್ರಷ್ ನ ಎಳೆಗಳು ಸವೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಟ್ಟ, ಮೃದು ಎಳೆಯ ಬ್ರಷ್ ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸಿ

ಬ್ರಷ್, ಬೇಗ ಸವೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ವೈರಲ್ ಫೀವರ್ ಇಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಬ್ರಷ್ ಹೊಸದಾಗಿದ್ದರೂ ಬದಲಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿನ ಓರೆ ಕೋರೆ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಕ್ರದಂತೆ ಚಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಲೋಹದ ಆಯತ ಕೂರಿಸಿ ತಂತಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಚಿಕ್ಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ವಿಶೇಷ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಜ್ವರ ಬೇಕು.

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬ್ರಷ್

ಬಣ್ಣ, ಎಳೆ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರದ ಆಯ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಟರಿ ಅಥವಾ ಚಾರ್ಜಿಂಗಿನ ರಗಳೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಒಯ್ಯಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಜ್ವರ ಕೆಲಸ ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಉಜ್ಜಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬ್ರಷ್

ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಠ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಚಗುಳಿಯಂತೆ ಅನಿಸುವುದರಿಂದ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಕೈ ಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ. ಟೈಮರ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ದುಬಾರಿ, ಬ್ಯಾಟರಿ ಅಥವಾ ಚಾರ್ಜಿಂಗ್ ಬೇಕು, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರವಾದ್ದರಿಂದ ಒಯ್ಯಲು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ಒಡೆಯುವ/ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಬ್ರಷಿಂಗ್ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ವಿಧಾನ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.