

ಬಾಯಿಗೇಕೆ ದುರ್ಗಂಧ?



ಚಿಂದದ ಹುಡುಗಿ. ಹದಿನಾರರ ಹರೆಯದ ಟ್ಯಾಗ್ ಬೇರೆ. ಹವಳದ ತುಟಿಯನ್ನು ಅರೆಬಿಂದು ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಡುಗರು ಬ್ರೇಟ್ ಲೀ ಬೌಲಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕ್ಲೀನ್‌ಬೌಲ್ಡ್. ಸುಖಾಸುಮ್ಮನೆ ಏನೇನೋ ನೆವ ಮಾತನಾಡಿಸಲು. ಆ ಹುಡುಗಿಗೂ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವಾಸೆ, ಇಲ್ಲದ ಜೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಗುವಾಸೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಿಪ್ಯದ ಸುಖ, ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಸಂತಸ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನಿಸುವಷ್ಟರಲೇ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಕರವಸ್ತ್ರ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ ಜಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವಕಳೆ ಹಿಂಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯೆ ವಿಲ್ಲನ್ ಆಗಿ ನಿಂತಿದ್ದು ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ. ಸಂಭಾಷಣೆ ಮದ್ಯೆಯೇ ಎದುರು ನಿಂತವನ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿದ್ದು ತನ್ನ ಮಧುರ ಅಧರಗಳ ಎಡೆಯಿಂದ ಹೊರಟ ದುರ್ಗಂಧ ಎಂದರಿತಾಗ ಅವಮಾನಿತಳಾದ ಭಾವನೆ. ಪರಿಣಾಮ ಇಂಥ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದಲೇ ವಂಚಿತಳಾಗುವ ಯತ್ನ.

ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಅಮರಿಕೊಂಡು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜಗ್ಗಾಡಿಸುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ನಂಬರ್ ಒನ್ ವೈರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ. ಬಾಯಿಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡು ದಾಂದಲೆ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಕೀಟಲೆ. ನಾಲಿಗೆ, ದಂತ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಿಡುವ ಸಲ್ಫರ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಟಿ ಓಡಿಸುವಂಥ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಕೂರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡಗುದಾಣದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಓಡಿಸಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಜಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಅಲ್ಪಕಾಲದ ದುರ್ವಾಸನಾ ಅತಿಥಿಯೆಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಮನ ಮೆಚ್ಚಿದವಳ ಜೊತೆ ಡಿನ್ನರ್‌ಗೆ ಕೂತಾಗ ಪುರಾಣಕಾಲದ ಈ ಎರಡೂ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶುಭರಾತ್ರಿಯ ಮುತ್ತಿಗೆ

ಕುತ್ತ ಬಂದೀತು. ಆದರೂ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲದ ಮದ್ಯೆ ಮರೆತುಹೋದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ಲವಂಗ, ಸೋಂಪು ಅಥವಾ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ಬಾಯಿಗೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಳಿನಿಂದಲೇ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಾಯಿಯನ್ನು, ಮೀಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುವ ವಿಘ್ನಸಂತೋಷಿಗಳು. ಮಿಂಟ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಾಸನೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ತಾನಾಗೇ ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕೆಲ ಗಂಟೆ ಕಾಯಲೇ ಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟ್, ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸತವಂತೂ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ, ಮೌಥ್‌ವಾಷ್‌ನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ತಳಿಸಿ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಓಡಿಸುವ ಸ್ಟ್ರೀ ಹೋಡೆದುಕೊಂಡರೂ ಇದು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗದೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ಹಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದಂತವೂ ಹಾಳಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದಲೂ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಸೂಸಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ತಾಜಾ ಸುವಾಸನೆ ಬರಬೇಕಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಧೂಮಪಾನದ ಸಹವಾಸ ತ್ಯಜಿಸಿ.

ಕೃತಕ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಹಾಗೇ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ ಅವು ಕೂಡಾ ತಾವೇನು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ. ಛೇ! ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿಗೂ ದುರ್ವಾಸನೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಅದೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯದ್ದು. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ತೇವವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಣಗಿದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೂತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಸಂತಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗೇ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೀಗೂ ಓಡಿಸಬಹುದು- ಪುದಿನಾ ಎಲೆ ಅಗಿಯಿರಿ. ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಕಲಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ತಳಿಸಿ. ನಾಲಿಗೆಯ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನೂ ಉಜ್ಜಿ, ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಳಿಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಅಗಿದು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಕ್ಕರೆರಹಿತ ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅಗಿದರೆ ಉಸಿರೂ ಕೂಡಾ ಘಮಘಮ. ಸ್ಟ್ರೀ ಕೂಡಾ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್ ರಸ ಕುಡಿದರೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಓಟ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಿ. ಸತು ಇರುವ ಮೌಥ್‌ವಾಷ್ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆ ಈ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದುಬಿಡಿ. ಆಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಉಸಿರೂ ಫ್ರೇಷ್ ಫ್ರೇಷ್.

■ ಸವಿ



ದುರ್ವಾಸನಾ ಅತಿಥಿಯೆಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಮನ ಮೆಚ್ಚಿದವಳ ಜೊತೆ ಡಿನ್ನರ್‌ಗೆ ಕೂತಾಗ ಪುರಾಣಕಾಲದ ಈ ಎರಡೂ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶುಭರಾತ್ರಿಯ ಮುತ್ತಿಗೆ ಕುತ್ತ ಬಂದೀತು. ಆದರೂ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲದ ಮದ್ಯೆ ಮರೆತುಹೋದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ಲವಂಗ, ಸೋಂಪು ಅಥವಾ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ಬಾಯಿಗೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಿ.