



ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಡಿ!

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು ಎಂದು ದಂತ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದ ಕೆಲವರು ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಇನ್ನೂ ಭೀಕರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಂತ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಲ್ಲು ಹೊಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು ತಿಂಡಿ, ಊಟ- ಕಾಫಿ ಏನೇ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಕೂಡಲೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ತಿಂದುಂಡ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಮ್ಲೀಯ ಅಂಶ ದಂತಪಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಒಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುವ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ತಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹೊಳಪಿನ ಪೊರೆಯೇ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉಜ್ಜುವ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶ ದಂತ ಹಾಗೂ ಒಸಡಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸುಡುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಮ್ಲವು ದಂತದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇಳಿದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ- ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು; ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿ ಇಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ದ್ರವ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲನ್

ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ. ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಹಾ- ಕಾಫಿ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ನೀರಿನಂಶವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು, ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾರಕ ಕೂಡ!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್' ಮಾಡಿಸುವುದು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಕೆನಡಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ, ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ವಿಕಿರಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ, ಆ ವಿಕಿರಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದೆ. 1985ರಿಂದ 2002ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 180000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರು, ಎಳೆಯರು, ಯುವಕರು ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ 74 ಜನರಿಗೆ ರಕ್ತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, 135 ಮಂದಿಗೆ ಮೆದುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿತ್ತು.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ