



ನಾಲಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಲಾಭಗಳು

- ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಲಗೆ ನಸು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತದ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಲಗೆ ನಸು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಪದರ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಿಳಿಪದರ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ನಾಲಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ರುಚಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಪದರ ಶೇಖರಣೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ರುಚಿ ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದ ನಾಲಗೆ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಊದಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಲಗೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ನಾಲಗೆ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿಯಲು ಮತ್ತು ಜೊಲ್ಲುರಸ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗೇರುಬೀಜದ ಎಲೆಯ ಕಡ್ಡಿ, ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಏನೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ನಾಲಗೆಯನ್ನು

ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದಲ್ಲಿ, ನಾಲಗೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ವಸರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕವೇ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ದಂತ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸಲೇಬಾರದು.

ನಾಲಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಹಲವು ರೋಗಗಳು ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿನಾಲಗೆ, ಕೆಂಪು ನಾಲಗೆ ನಾಲಗೆ, ಉರಿಯೂತದ ನಾಲಗೆ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಲಗೆಯಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಅಂದಾಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಚಾಚಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ನಾಲಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾತಕ ತಿಳಿಸುವ ನಾಲಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನನಿತ್ಯ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.



ಮಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕಂದವಾಡುವ ಇರುವೆ ಪ್ರಾಣ ತೊರೆಯುವುದೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ!

—ಅವಿಜ್ಞಾನಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಬಾಯಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹೇಗೆ?

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುವ ಕಾರಣ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿ ಬಾಯಿಯೇ ಆಗಿದ್ದು ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಹಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಬಾಯಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಕಾಳಜಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲಘುವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಜೊತೆಗೆ ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್ ಕೂಡ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗಿ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಟಿಪ್ಸ್ ಪಾಲಿಸಿ

- ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು
- ಫ್ಲೋಸಿಂಗ್: ಪ್ರತಿದಿನ ಒಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಫ್ಲೋಸ್ ಬಳಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ: ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ: ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ: ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ.