

ಸೈನುಸೈಟಿಸ್

ನೆಗಡಿವಾಗಿ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆನ್ನೆ, ಹಣೆ ಭಾರವೆನಿಸುವುದರ ಜತೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಗಿರುವ ಸೈನಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೇಲಿನ ದವಡೆಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಊತ, ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ಅದು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ತಾನಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ...

ಬುದ್ಧಿಹಲ್ಲು ಹೊರಬರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೋರಾದ ನೋವಿನ ಜತೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಊತ, ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಡೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಉಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಯ ತೀರಾ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ ಹುಳುಕಾದ ಇವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಲ್ಲದೆ ತುಂಬಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ದವಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಯ್ದು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಅರ್ಧ ಬೆಳೆದ, ಹುಳುಕಾದ, ನೋವು ಕೊಡುವ ಕಡೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸುವ ಸಲಹೆ ದಂತವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದರೆ ತೆಗೆಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವಿಕೆ

ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದವಡೆಗಳ ಬಲವಾದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೂಡುವಿಕೆಗೆ ಬ್ರಕ್ಸಿಸಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತದ ಜತೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸಲು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಕ್ರೀಲಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬೈಟ್ ಗಾರ್ಡ್ ಎಂಬ ಸಾಧನ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಏರುಪೇರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು

ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಬೇರನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿದ ರಕ್ತ ಒಸರುವ ವಸಡು ಕೀವು, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯೂ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಸಡಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ದಂತಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಸಡು ಅಗತ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಹಿಂಸೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಅಥವಾ

ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲು ಕಾರಣ ಹೀಗಿವೆ. ಹಲ್ಲು ಎನಾಮೆಲ್, ಡೆಂಟಿನ್ ಮತ್ತು ತಿರುಳು ಎಂಬ ಪದರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಪದರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಹೊರಗಿನ ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಹಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಪದರಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ಹೊರಪದರ ಎನಾಮೆಲ್ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮೆದುಪದರ ಡೆಂಟಿನ್ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿ ನೋವು/ ಅಸಹನೀಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ಇದ್ದಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಸೂಪ್, ಬಜ್ಜಿ ಹೀಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ನೀಡಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಈ ಬಿಸಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಪದರದ ನರತಂತುಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಜುಂ ಅಥವಾ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಥಂಡಿ ಗಾಳಿ ನೇರವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಓಡಾಡುವಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಆದಷ್ಟೂ ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿ, ಬಾಯಿ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ತಲೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆ ಧರಿಸುವುದು.

ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಲಕ್ಷಣ ಬೇರೆಯಾದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಹಲವು. ನೋವು ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಗುರುತಿಸುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ■

