



ಬಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಗೊಳಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಾಯಿತು. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಬದುಕು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿತ್ತು ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೋವಿಡ್ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವೈರಸ್ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಎಂಬ ಭಯ, ಮುಂದೇನು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ, ಇನ್ನೇನು ಉಳಿದಿದೆ ಎಂಬ ಹತಾಶೆ, ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವು... ಹೀಗೆ ದಿನವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜವೇ.

ಈ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಒತ್ತಡ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು

ಅಮೂರ್ತವಾದರೂ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂರ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಬಾಯಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಕೋವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರುವುದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ, ದಿನಚರಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಕಾಳಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬ್ರಶ್

ಮಾಡುವುದು, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರದ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗುಟಾದ ತೆಳುಪೊರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಕಸ /ಗಾಲೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪೊರೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ವಸಡಿನ ಊತ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಆಹಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕು

ಸದಾ ಗಾಬರಿ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಜತೆ ಏನುಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ತಿಂದೆವು ಕುಡಿದೆವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ.