

ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯ, ವರ್ಕ್ ಫ್ರಮ್ ಹೋಂ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವೆನಿಸಿದರೂ ಧೈನಂದಿನ ಶಿಸ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಾಭದಾಯಕ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ತನ್ನಂತಾನೇ ಆ ಕೆಲಸಗಳತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾಧ್ಯಮ, ವಾಹಿನಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಅವಲಂಬನೆ ಬೇಡ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸಲು

ಧೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇಡುವ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಕೈತೋಟ ಮನೆಕೆಲಸ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕಷ್ಟಕಾಲವೂ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವದಂತಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ, ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಡೈರಿ ಬರೆಯುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೇಹದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಬಾಯಾಡುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು! ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಅತಿಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಅವಧಿ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವು ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಮ್ಲ, ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಕವಚವಾದ ಎನಾಮೆಲ್ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿ ಹುಳುಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಹೆದರಿಕೆ ಜತೆಗೆ ಅಂಥ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ. ಹೀಗಾಗಿ ಹುಳುಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಜತೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು

ಕೋವಿಡ್ ಶುರುವಾದಾಗಲಿಂದ ಹಲವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು. ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ಉರಿ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಯಿದು. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂಥದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಇಂದಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ

ಇದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಿರ್ದಾಹಿನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ ಕೂಡಾ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಿಸಿಕಪಾಯ, ಲೇಷ್ಯ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿದ್ರವ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ , ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ವ್ಯುಧಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಏನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಹಲ್ಲು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಹುಣ್ಣು ಮಾಯಲು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಅಥವಾ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪರಿಹಾರ.

ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವಿಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆ, ವಾಹಿನಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೋವಿಡ್ ಸುದ್ದಿ. ಅದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಸರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಅತಿರಂಜಿತ ಸುದ್ದಿ ಓದಿ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮಗಿವಿಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು ಅದರಲ್ಲೊಂದು. ಇದು ಚಟವಾದಾಗ



ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ತುಂಡಾಗುವಿಕೆ, ಹುಳುಕು, ಬಿರುಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು. ಇದಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ನಡುವೆ ಅಂತರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಗುರಿಗೆ ಕಹಿದ್ರಾವಣ, ವಿಶೇಷ ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಹಚ್ಚಿ ಈ ಚಟ ಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಲ್ಲುಕಡಿಯುವಿಕೆ (ಬ್ರಶಿಸಮ್)

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು; ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿ, ಘರ್ಷಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗದ, ದವಡೆಗಳ ಬಲವಾದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಕೂಡುವಿಕೆ ಕಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ನರವ್ಯೂಹದ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಿರ್ದ್ರಾಭ್ಯಾಸ, ಆತಂಕಗಳೂ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಬೇರೆನೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತಲೆನೋವು ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಿವಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಗಿತ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಸವೆದು ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ, ನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮೇಲಿನಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ತಾಕದಂತೆ, ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅತ್ತಿಲಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ 'ಬೈಟ್‌ಗಾರ್ಡ್' ಎಂಬ ಸಾಧನ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸದಿದ್ದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವಷ್ಟೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■