



## ದಂತಕ್ಷಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಎಂಥವರಿಗೂ ಬೇಕರ ತರುವ ಅಥವಾ ಮರೆತೇ ಹೋಗುವ ಕೆಲಸ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಸೇಬು, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ಅಥವಾ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ)ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಚೂಯಿಂಗಮ್ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಮೌತ್‌ವಾಷ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದಂತೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿಗಳು ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆಸಿಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಆಸಿಡ್ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮದರವನ್ನು ತಿಂದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಮೌತ್‌ವಾಷ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಸವಕಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಸಿಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮದರ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಬದಲು ಎಳನೀರು ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಮಾತು.

## ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪಾರಾಗುವವರ ಪತ್ರೆ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದರೆ ಎಂಥವರಿಗೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಕಾಯಿಲೆ. ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರದ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಜೀವನ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವಂತದ್ದು. ಆದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಕ್ಷಣ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾರಾ ಅಥವಾ ಸಾಯುತ್ತಾರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪತ್ರೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದ ತೂಕ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ

ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿಯಾಗ್ರಾಮ್ (ಇಸಿಜಿ) ಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ತಕ್ಷಣದ ಸಾವು ಅಥವಾ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

‘ಮೊದಲ ಹೃದಯಾಘಾತವೇ ಕೆಲವರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ರೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಮೊದಲ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕದು’ ಎಂದು ಎಚ್‌ಡಿಮೊಲಾಜಿಕಲ್ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಲ್ಲೆಡ್ ರುಡ್ ಸಾಲಿಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

‘ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲದ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಸಂಭವಿಸದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲವೂ ಹೌದು’ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲೆಂದೇ 18 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟವರ ಸಂಖ್ಯೆ 2.3ರಿಂದ 3.25 ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆಯಂತೆ.

## ನಡೆದಷ್ಟೂ ಆರೋಗ್ಯ

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಿತಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ನಿರ್ದಯನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಂತೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರಲಿದೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್



# ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಿಮ್ಮ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಸುಮಧುರ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.



ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಯೋನಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಆಗಿರುವ *Today*, ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಓಲಾಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ನೀವು ಇನ್ನು ವಾಕರಿಕೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳತಗಳಂತಹ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. *Today* ನಾನ್-ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಂತಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಇದು ಆ ಕ್ಷಣಗಳ ಅಭೂತವೂರ್ವ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ  
ಆಯ್ಕೆ ಅನರದ್ಧು ನಿರ್ಣಯ ನನ್ನದು.

www.carencure.in

0% ವಾರ್ಷಿಕ ಪರಿಣಾಮ 100% ಆರೋಗ್ಯ