ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ನಂತರ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತೊಡನೆ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತವನ್ನು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಜುಂ ಜುಂ ಎನಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸೇವನೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

ಏಳು ವರ್ಷದ ರಿಯಾಳಿಗೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಲು ಹಲ್ಲಾಗಿದ್ದು ಬೀಳುವ ಸಮಯವೂ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಯಿತು. ಆಕೆಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಭಯ. ಕಡೆಗೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಹೇಗೋ ಮಾಡಿ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಕರೆತಂದರು. ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವ ಮುನ್ನ ಆಕೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಒಂದೇ. 'ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತರೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಬಹುದಾ?'. ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಖುಷಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕರಿಸಿದಳು.

ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆ, ಆಗುವ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವಿದ್ದರೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವ ಸಂತೋಷ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿತ್ತು! ಇದು ಬರೀ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಕೂಡಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣರಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಹಿಯಾದ ರುಚಿಯಾದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಲು ಕೇವಲ ಆಮಿಷವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಬಳಿಕ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದರ ಹಿಂದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಕಾರಣವಿದೆ.

ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭ

ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗದಂತೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶೇಷ ಇಕ್ಕಳಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಸಡು, ದವಡೆ, ನಾಲಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದ ಜೊತೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸ್ಥಾನಿಕ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿರುವಾಗ ನೋವು ಕಾಣದೇ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಮೆದುವಾದ, ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಕರಗುವ, ತಣ್ಣಗಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಿ ನೋವು ಮರೆಸುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂನ ತಂಪು ಅಲ್ಲಿ ತಾಗಿದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು