

ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ನಂತರ...

- ಸ್ಥಾನಿಕ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹತ್ತಿಯನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಬೇಗ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ 2-4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೋರಾಗಿ ಉಗುಳುವುದು, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ನಾನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ

ವಲ್ಲಟವಾಗಬಹುದು.

- ಧೂಮಪಾನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿನ ಕೂಡದು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಯುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಟ್ಟಿ ಮಸಾಲೆಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಡ. ಮೊದಲ ಎರಡು ದಿನ ಆದಷ್ಟು ಮೆತ್ತಗಿನ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಎರಡನೇ ದಿನದಿಂದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ದಿನವೂ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬೇಗನೆ ನಿಂತು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತೊಡನೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಸಹಜ ಐಸ್ಟ್ರೀಂನ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೆಸ್

ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೆಸ್ ಕೊಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ತಂಪು

ಆ ಜಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗೇ ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೆಸ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತುಂಡು, ಟಾಪಿಂಗ್, ಹಣ್ಣುಗಳ ತುಂಡು ಹಾಕಿರುವ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ಬೇಡ. ಇವು ಜಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೋವು ಊತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಲ್ಡ್ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆಯಬೇಕು, ನಾಲಗೆಯ ಅಲುಗಾಟವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಬಾಯನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ ಕೋಲ್ಡ್ ನೆಕ್ಕುವಾಗ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ

ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ 2-4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಾಯಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ತಿಂದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಲ. ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ!

ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಐಸ್ಟ್ರೀಂನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಹಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇನ್‌ಟಾಲೆರೆನ್ಸ್ (ಹಾಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ) ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಐಸ್ಟ್ರೀಂ ಬದಲು ಸಿಹಿ ಸೇರಿಸದ ಐಸ್ ಶೇವಿಂಗ್ಸ್, ತಣ್ಣಗಿನ ಮೊಸರು, ಲಸಿ, ಕಳೆತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣು ಮೊಸರಿನ ಸ್ಮೂತಿ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳು.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲೀಯ ಅಂಶ ವಸಡಿಗೆ ಉರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಹಿಯಾದ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಣ್ಣಗಿನ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್ ಕೂಡ ಹಿತವೆನಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಛಿದ್ರ ವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೂ ನೇರವಾಗಿ ಲೋಟದಿಂದಲೇ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಐಸ್ಟ್ರೀಂ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭ. ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಅದು ನೀಡುವ ಉಪಶಮನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾತ್ರ. ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೋವು, ಊತ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

