

ಇಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅಷ್ಟೇನು ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕಿನ್ನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯ ಮಾಯವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಈ ದಿಂಡು ಬಾಯಿಯ ತಳಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಯೋಮಿತಿಯ ಅಡ್ಡಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊರಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಲವು ಕಡೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ.

ಇಂತದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಸಣ್ಣ ಅಂಗಾಂಶ 'ಲೇಬಿಯಲ್ ಫ್ರೀನಂ' ಅಥವಾ 'ಅಂಕೆವಾಣ'. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಯನ್ನು ವಸಡಿಗೆ ಕೂಡಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶ. ಇದು ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಉದ್ದವೂ, ಅಗಲವೂ, ದಪ್ಪಗೂ ಇದ್ದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ವಸಡಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ವಸಡಿನವರೆಗೂ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ದೊಡ್ಡ 'ಸಂದು' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಧ್ಯದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡದಂತೆ ಈ ದಿಂಡು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಅತಿ ತುಂಡವಾಗಿ

ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ನಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ವಸಡುಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೂ ನಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ವಸಡುಗಳು ಮೇಲೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಈ ಸಂದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಅಂಕೆಪೊರೆಯ ಅಡಚಣೆ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ದಬ್ಬುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗಾತ್ರದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವಾದರೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಂಕೆವಾಣ ಅಂಗಾಂಶವೇ ಆಗಿದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ದಂತ ವೈದ್ಯರು, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬಹುದು. ಸಂದು

ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ 2.5 ಮಿ.ಮೀ. ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂದು ತಂತಾನೆ ಸರಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಂದುನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಕಂಬಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಪರಿಣಿತಿಯಿರುವ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುವ ಧೂಮಪಾನ

★ ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಅಲ್ಪಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಜಿಗುಟಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಚ್ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮೆಲ್ ಮೇಲೆ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ದಂತಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಳಾಗುವುದು, ಎನಾಮೆಲ್ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಪ್ಸ್, ಸೋಡಾ ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಿಳುಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಗು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಸ್ಮಾಕ್, ಅನ್ನು ಪರಿಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪೋಷಕಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬ್ರೆಡ್, ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಂದಿ ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಅಪಾಯವಾದವು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೇರಿ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗಲ್ಲದೆ ನಾಲಿಗೆ, ವಸಡುಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಬಾಧೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ನೀಡಲಾರರು. ವ್ಯಾಧಿಯು ಬಲಿತ ನಂತರ ಭಾರೀ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಏರ್ಪಟ್ಟು ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಂಪಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬಂದರೂ, ಈ ಮಚ್ಚೆಯು ನಾಲಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಲೆ ಬಂದರೂ, ಬಾಧೆ ಇದ್ದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಸಹ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಗಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ನುಂಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು, ನಾಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದುರಾದರೂ ಅದು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು, ಸೂಚನೆಗಳೂ ಆಡಿಯೋ, ವಿಡಿಯೋ ಟೀಪುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಕಿರುನಗೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.