



ನಾಲಿಗೆ ಉಜ್ಜುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?



ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಅಲ್ಲೇ ಕೊಳೆತು ಕ್ರಿಮಿ ಉಂಟಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.

■ ಹರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್

ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ, ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಇರುವ ಅಂಗ ಇದಾಗಿದ್ದು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ರುಚಿಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ತೀರಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ ನಾಲಿಗೆ.

ಹುಷಾರಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಅವರು ನಾಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವ ನಾಲಿಗೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಅನೇಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ವಸಡು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

❖ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ

- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಮೌತ್ ವಾಷ್ ಬಳಸಿದರೆ ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಲವಣಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಕೂಡ ಮೌತ್ ವಾಷ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬ್ರಷ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿ ಒರಟಾಗಿರುವ ಹಲವು ಮಾದರಿಗಳ ಬ್ರಶ್ ಅನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ❖ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಡೀಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಸಹ ನಾಲಿಗೆಯ ಬಣ್ಣಗೆಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಾಲಿಗೆ ಶುಷ್ಕವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ❖ ಊಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅನೇಕ ಜನರ ಸಲಹೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಊಟದ ಮೊದಲು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ❖ ನಾಲಿಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಆಹಾರ ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ನೀವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ■