



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್



**ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಹಕಾರಿ.** ಬೆಳ್ಳಗೆ, ನೀಟಾಗಿರುವ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ತುಟಿ ತೆರೆದೊಡನೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎಡತಾಕುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ.

**ಎನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಬರಿ ಪಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುತ್ತುಗಳಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವವು.

ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಣಕದಿಂದ ದಿನಾಲೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೊಳೆತು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇಬುಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಥಳಿಥಳಿಸುವುದು. ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ದಿನವಿಡೀ ಹೊಳಪಾಗಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯುವವು.

ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಥಳಿಥಳಿಸುವವು.

# ದಂತ ಸೌಂದರ್ಯ

ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಬೆಳ್ಳಗೆ, ನೀಟಾಗಿರುವ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ತುಟಿ ತೆರೆದೊಡನೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎಡತಾಕುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ.

