



ಆರೋಗ್ಯ

ಹಲ್ಲುನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಳುಕು, ಮುರಿತ, ಸೋಂಕು, ಸವೆತ... ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಅನೇಕರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಗ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

# ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಹಲ್ಲುನೋವಿನ ಕತೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು; ತಲೆ ಸಿಡಿದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಯಮಯಾತನೆ, ಬಿಸಿತಂಪು ತಿಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ, ಇಡೀ ದಿನ ಕಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಸೆಳೆತ, ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ವೇದನೆ, ದವಡೆಯಿಂದ ತಲೆಕತ್ತು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಚಳಕು, ಎಲ್ಲದರ ಜತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಈ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿದೆ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಬೇಸರಿಸಿದರು.

ವಯಸ್ಸು ಲಿಂಗ ಅಂತಸ್ತಿನ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹಲ್ಲುನೋವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಡುವ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ನಿಜ. ಹುಳುಕು, ಮುರಿತ, ಸೋಂಕು, ಸವೆತ ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಕಂಡುಬರಲು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಹೊರಗಿನ ತಣ್ಣಗೆ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಹಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಪರದಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ಹೊರಪದರ ಎನಾಮೆಲ್ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮೆದುಪದರ ಡೆಂಟಿನ್ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿ ನೋವು/ ಅಸಹನೀಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೀರಾ ಚಳಿ ಇರುವಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ

ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಕಟಕಟ ಎಂದು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಘರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ದರ ಸವೆದು ರಕ್ತಣೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿಡಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಗತ್ಯ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಒಳಗಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದಷ್ಟೂ ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು(ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ತಲೆಬಾಯಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆ), ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ (ಅಣಬೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ), ಮೃದುವಾದ ಎಳೆಗಳುಳ್ಳ ಹಲ್ಲಿನ ಬ್ರಶ್ ಬಳಕೆ ಜತೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯಿಂದ ಈ ಚಳಿಗಾಲದ ಹಲ್ಲುನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಲ್ಲುನೋವು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋವು

ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

## ಹಲ್ಲುನೋವಿನ ವಿಧಗಳು

### ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ

ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ, ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದಾಗ, ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ನೀರು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡು ಅಥವಾ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಮಾಯವಾಗುವ ನೋವಿದು. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೀಳು, ಹುಳುಕು ಇದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

### ಸದಾ ಕಾಡುವ ಮಂದ ನೋವು

ಇದು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಇಡೀ ದಿನ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನಚರಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರದಿದ್ದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ! ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವು ಇದಾಗಿದ್ದು, ಹಾಗೇ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ ಅಲಕ್ಷಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು