

## ಅಧ್ಯಾಯ

೧೭

## ಹಲ್ಲು ವಸಡು, ಬಾಯಿ

ಇಡೀ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಏನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಎಷ್ಟು ಅಗಿದು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನೂ, ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ನಾಲಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ:

- ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಬೇಕು.
- ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗಿ ತೂತಾಗುವುದನ್ನು, ವಸಡು ಬಾಯಿಯವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಇಡದೇ ಅವುಗಳು ಹುಳುಕಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು

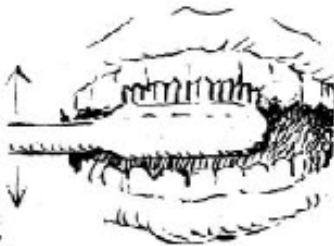
೧. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಬಹಳ ಸಿಹಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ (ಕಬ್ಬು, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಹಲ್ಲು, ಬಹಳ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಕಾಫಿ, ಪೆಪ್ಪಿ, ಚಾಕೋಲೇಟುಗಳು, ಕೋಕಾಕೋಲಾ) ಬಲು ಬೇಗ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುತ್ತವೆ.



ಇಂದು ಸಿಹಿಹಲ್ಲು  
(ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟ ಪಡುವ)  
ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ  
ವಾಳೆ ಆವೃಂದೂ  
ಉಳಿಯಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಕೆಂದರೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೨. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಸಿಹಿ ತಿಂದಾಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತಲೇ ನಿತ್ಯ ಉಜ್ಜಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲನ್ನು ತಾವೇ ಉಜ್ಜಲು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತದೆಯೇ ನೋಡಿ.



ಬ್ರಷ್ ನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.

ಎಂದೂ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬೇಡ.

ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬುಡಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ಉಜ್ಜಿ.

೩. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಲ್ಲಿಗೆ

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಾಕಬಹುದು. ಫ್ಲೋರೈಡನ್ನು ಸೀದಾ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

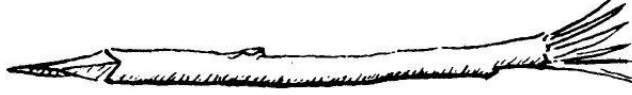
**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:** ಆದರೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ನ ಬಹಳ ಸೇವನೆ ಹಲ್ಲಿಗೂ, ದೇಹದ ಎಲುವುಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದು ವಿಷ. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಬಹಳ ತಿನ್ನದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಪೇರಲ ಹಣ್ಣು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಟೊಮೆಟೋಗಳಂಥ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಸಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡಲು ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಇಂಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು ಅವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲೂ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,

ಒಂದು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಮೊನಚು ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಹೊಲಸನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಜಗಿದು (ಜಜ್ಜಿ) ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬಹುದು.



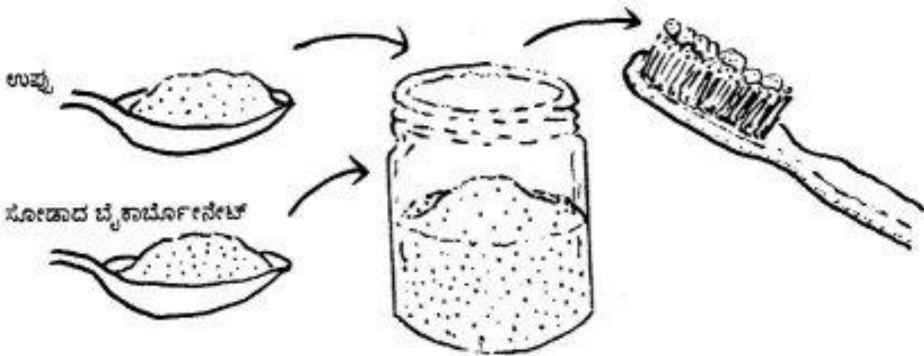
ಒರಟು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯ ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಬ್ರಷ್ ನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಒರಟು ಟವೆಲ್ಲಿನ ತುಂಡು

### ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ;

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಸೋಡದ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್‌ನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬ್ರಷ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಈ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿ.



ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬರಿಯ ಉಪ್ಪು ಆದೀತು.

## ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಲೇ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ;

ಅದು ನೋಯದಿರಲು, ಬಾವು ಬರಬಾರದೆಂದರೆ ಬಹಳ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.  
ಊಟ ತಿಂಡಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಶುರುವಿನಲ್ಲೇ ಹೋದರೆ ಕುಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

## ಹಲ್ಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಕುರು

ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ,

- ಗುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

- ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್‌ನಂಥ ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಲವಂಗವನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸಿತು.

- ಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾತಿದ್ದು ಕೀವು ತುಂಬಿ



ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹದಗಡಲೆ ಎದ್ದಿದ್ದರೆ, ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೩ ನೇ ಪುಟ), ನಂಥ ಜೀವಿರೋಧಕ ಬಳಸಿ. ನೋವು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕಾದೀತು. ಸೋಂಕು ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಮೊದಲೇ ಹಲ್ಲುಕುರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

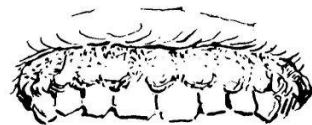
ಹಲ್ಲಿನ ಗುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದವರೆಗೆ ಸೋಂಕು ತಲುಪಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದಾಗ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ.

## ಪಯೋರಿಯಾ, ವಸಡಿನ ರೋಗ:

ವಸಡು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಬಾತು, ನೋವು ತುಂಬಿ ರಕ್ತ ಒಸರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

೧. ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಉಜ್ಜದಿರುವುದು.

೨. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನದಿರುವುದು.



## ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಿಟ್ಟವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

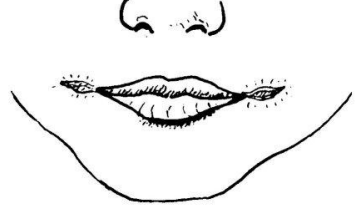
- ರಕ್ತಕ ಆಹಾರ, ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ತತ್ತಿ, ಹಾಲು, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ (೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ). ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಜ್ಜಾಯ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

**ಸೂಚನೆ:** ಮೂರ್ಛ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಸಡು ದಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. (೪೩೯ ನೇ ಪುಟ) ಹೀಗಾಯಿತೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಕೇಳಿ.

### ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗೆ ಒಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು

ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಇರುವ ಮತ್ತು ಪ್ಯೂಟೀನು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಾಲು, ಗೋಡಂಬಿ, ತತ್ತಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

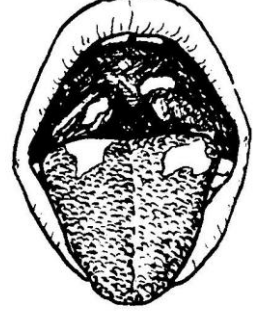
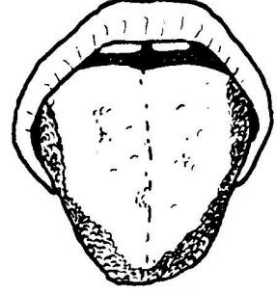


### ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಲೇಪ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಲೇಪ ಆಗಬಹುದು. ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಗೂ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. (ವೊನಿಲಿಯಾಸಿಸ್-೨೯೨ ನೇ ಪುಟ) ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜೀವಿರೋಧಕ, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ನುಂಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ.

ಆ ಜೀವಿರೋಧಕ ನುಂಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಜೆಂಶೀನ್ ವಯೋಲೇಟ್‌ನ್ನು ಬಾಯಿ ಒಳಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಸಿಹಿಮೊಸರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.



### ತುಟಿ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಡೆಯುವುದು:

ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ತುಂಬಿದ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಯಾಕಾಗುತ್ತವೆನ್ನಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಜಾಸ್ತಿ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಕುಳಿಗೆ ಅದು ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನೂಚನೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ದಿನವಿದ್ದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬೋಕ್ಸಿರಾಯಿಡ್ ಮುಲಾಮನ್ನು ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ. ಜೀವಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ತುಟಿಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ ಆದಾಗ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೂಡ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.



### ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್:

ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ, ಗುಣವಾಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ, ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅವು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿಂದೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಲಕ್ಷಣವಿರಬಹುದು. ತಂಬಾಕು ಎಲೆ ಹಾಕುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.