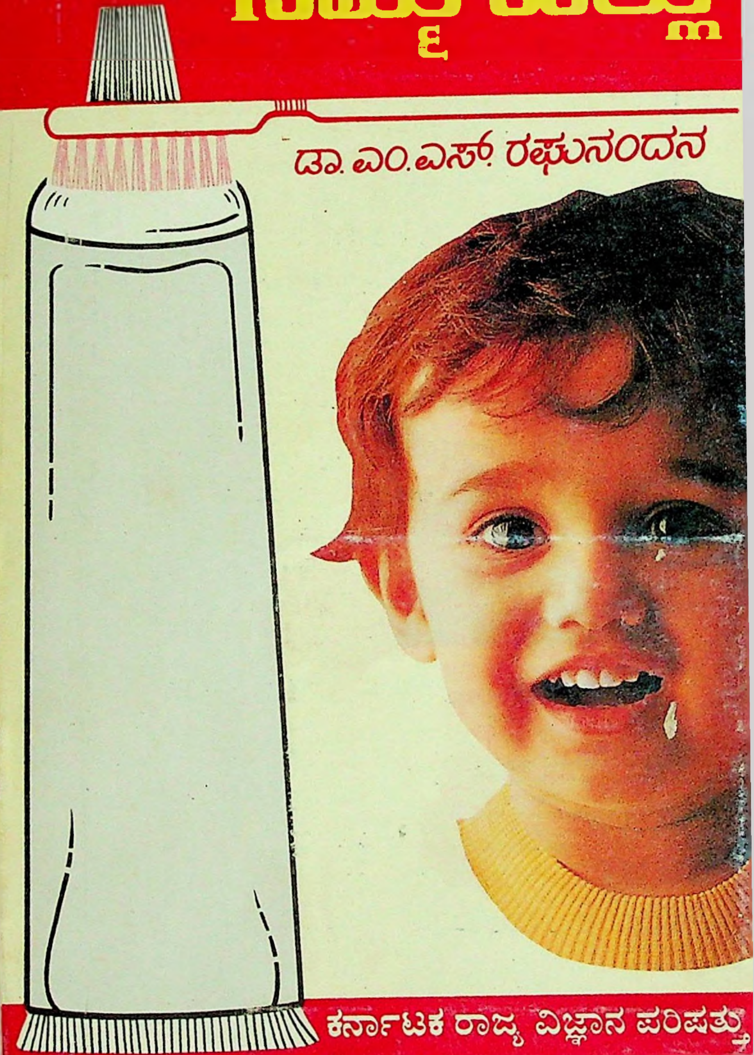
ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು

ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ರಘುನಂದನ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು

ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು

ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ರಘುನಂದನ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು

ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಆವರಣ

ಬೆಂಗಳೂರು – 560 012

NIMMA HALLU, a popular account of human teeth, their common disorders, remedies and dental care needed to safeguard dental health by Mr.M.S.Raghunandan; published by Karnataka Rajya Vijnana Parishat, Indian Institute of Science Campus, Bangalore - 560 012

Crown 1/8 Pages : 28 + iv Price : Rs. 8-00

ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 1986

ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿ : 1993

ಮೂರನೇ ಆವೃತ್ತಿ : 1996

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ : 1997

ಪ್ರತಿಗಳು : 4000

© ಕರಾವಿಪ

ಬೆಲೆ : ರೂ. 8–00

ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಡಿಟಿಪಿ : ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ್

ಪ್ರಕಾಶನ :

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು

ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಆವರಣ

ಬೆಂಗಳೂರು – 560 012

ಮುದ್ರಣ :

ಪ್ರಭಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 003

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION

DIS-335 N97

05450

ಅರಿಕೆ

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಜನರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯ. ರಾಜ್ಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಘಟಕಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿವೆ. ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳು, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಜನತೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಮೂಲಕವೂ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಧ್ಯೇಯಗಳನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಪರಿಷತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳೂ, ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳೂ ಆ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹದಿಮೂರು ತುಂಬಿ ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವ ಬಾಲವಿಜ್ಞಾನ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದೆ;ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಅರುವತ್ತು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಜನ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಮುಂದೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಲಭಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿರುವ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದುದರಿಂದ ಜನ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ಅನೇಕಾನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿತವರೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಸಹ ಇಂಥ ನಿರಾಧಾರವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಜರೂರು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಬೆಳಕು ಕಂಡಿರುವ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೊನ್ನೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೇನಲ್ಲ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ, ಜನರ ಆಡುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವವರು ಗೋವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡಿಗ, ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್.ರಘುನಂದನ. ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಿ ಮೆಚ್ಚಿ ಅದರ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದವರು ಮೈಸೂರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಂತ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಬಿ.ಕೆ.ಚಂದ್ರಮೋಹನ್ ಅವರು. ಈ ಇಬ್ಬರು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಮೇತ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಅಚ್ಚಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮಿತ್ರ ಜೆ.ಆರ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾಯರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಪುಸ್ತಕದ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಿತ್ರ ಕೆ.ಮುರುಳೀಧರ ರಾಯರಿಗೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜನಶಕ್ತ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಅವರಿಗೂ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಎಂ.ಎ.ಸೇತುರಾವ್
ಜುಲೈ, 1993 ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕರಾವಿಪ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣ

ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣದ "ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು" ಪುಸ್ತಕದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿದು, ನಾಲ್ಕನೇ ಮರುಮುದ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ ಹಾಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ
ಅಕ್ಟೋಬರ್, 1997 ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕರಾವಿಪ

ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು

ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಂತೆ ಹಲ್ಲು ಸಹ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನೇಕರು ಮರೆತಿರುವರೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾಗ. ಮುಖವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆಂಟು ಬಾರಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು, ಬ್ಯೂಟಿ ಕ್ರೀಮ್, ಆಫ್ಟರ್ ಶೇವ್, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪೂಸುವ ಮಂದಿ ಅನೇಕ. ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗ ತುಟಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ಬಿಚ್ಚಿದರೆ ಇವರ ಬಣ್ಣ ಬಯಲಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಮುಖವೂ ಸೊಟ್ಟಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಲಕ್ಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ, ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ ಹಾಗೂ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಅಜ್ಞಾನ–ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ದಂತಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಯಾತನೆ ಕೊಡುವವರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಮಕಿಂಕರರ ತರುವಾಯ ಜನ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ದಂತ ವೈದ್ಯನನ್ನು. "ನನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ನನ್ನ ದಂತವೈದ್ಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡದ್ದು" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾನೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿದೆ.

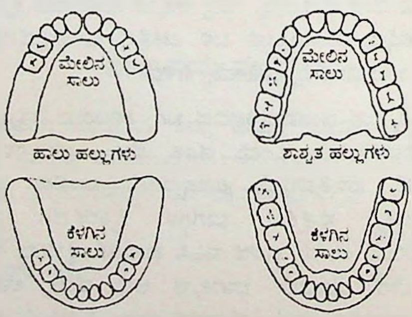
ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ 'ಸ್ವಲ್ಪ'ದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯದೇ ಒಂದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೆ, ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳ ಸ್ಥಿತಿರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಲವಣಯುಕ್ತ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸಂಖ್ಯೆ, ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಅಪರಾಧ ಶೋಧನೆಗೆ ಅವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬಗೆ

ಮಾನವನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ: ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಲು ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರೇಳು ವರ್ಷವಾಗಿರುವಾಗ ಇವು ಬೀಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 10 –12 ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಇನ್ನೂ ಇರುವಾಗಲೇ ಒಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಬಿದ್ದು ಹೋದ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಒಟ್ಟು ಮೂವತ್ತೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ (ಚಿತ್ರ, 1). ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.



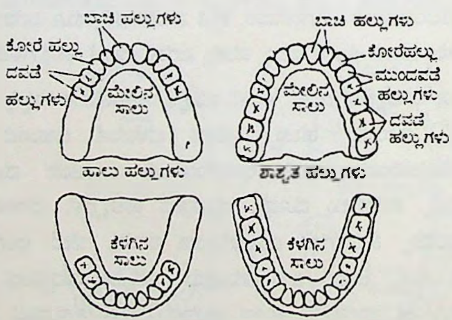
ಚಿತ್ರ 1. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು, ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು

ಮಗು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೂಡುವುದರಿಂದ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳೆಂಬ ಹೆಸರು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆ ಡೆಸಿಡ್ಯೂಅಸ್ (deciduous, ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ) ಹಲ್ಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರಾದರೂ ಮಿಲ್ಕ್ ಟೀತ್ (milk teeth) ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಆಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಇಪ್ಪತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ತರಹದ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ. ಮೊದಲು ಮೂಡುವ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಅನಂತರ ಬರುವ ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊನೆಗೆ ಬರುವ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರದಿದ್ದ ಕಾಲ ಒಂದಿತ್ತು. ಆಗಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇನ್ನೂ ಅದೇ ರೂಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮೂಲತಃ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿದ್ದುವು. ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಡುಸಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಳೆದು ಹರಿಯಲು ಬೇಕಾಗಿದ್ದುವು. ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ಅರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿದ್ದುವು. ಇರುವ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಡ, ಬಲ ಹಾಗೂ ಕೆಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಡ, ಬಲ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಲಯಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಒಂದು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಎರಡು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಗಾತ್ರ, ರಚನೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹ ಬೆಳೆದಂತೆ ಆಹಾರದ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ದೊಡ್ಡ, ದೃಢವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡ ನಂತರ, ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಬದಲಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಹಾರ ರೀತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಮೂಡಿದ ನಂತರ ರೋಗದಿಂದಾಗಲೀ, ಅಪಘಾತದಿಂದಾಗಲೀ ಬೀಳದ ಹೊರತು, ಇವು ಕೊನೆಯ ತನಕ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಎಡ, ಬಲ, ಕೆಳದವಡೆಯ ಎಡ, ಬಲ, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಎಂಟು ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎರಡು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳುವ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳ ಆಚೆ ಒಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎರಡು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳೆಂದು (pre-molars) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಅನಂತರದ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲು, ಇದಾದನಂತರ ಎರಡು ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮೂರು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು–ಇವು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು (ಚಿತ್ರ2).



ಚಿತ್ರ 2. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರುಗಳು

ಹಾಲು ಹಲ್ಲಿನ ವರ್ಗದ ಬಾಚಿ ಮತ್ತು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲಿನ ವರ್ಗದ ಬಾಚಿ ಮತ್ತು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಹಾಲು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಆಚೆ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೂಡುವಿಕೆ

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ದವಡೆಗಳ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನನದ ನಂತರ 14–15ನೇ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡೆರಡು ಶಾಶ್ವತ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್, ವಿಟಮಿನ್–ಡಿ ಮತ್ತಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಗಳಿಗೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ 14–15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಅಲುಗಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊದಲು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಾಲು

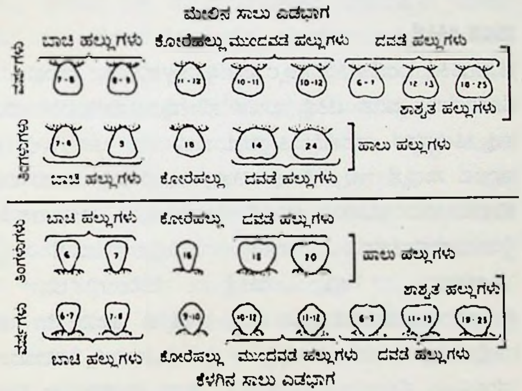
ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವಸಡಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಇರುಸು ಮುರುಸಿನಿಂದ ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆರು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಶಾಶ್ವತ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಮೂಡುವ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊದಲು ದಂತ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳೊಡನೆಯೇ ಇವು ಮೂಡುವುದರಿಂದ, ಇವೂ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಹಲ್ಲುಗಳೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅವು ಹುಳುಕಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರೂ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ಅಗತ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿದು ಆ ಸ್ಥಳ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾದ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದೆ, ಅದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಹೊರಹೊರಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆ ವಕ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಳಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ತವಕಪಡುವ ಶಾಶ್ವತ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಹಾಲು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು, ಅವು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುವು. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಹನ್ನೊಂದು–ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಆ ವೇಳೆಗೆ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು, ಶಾಶ್ವತ ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆ

ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. 13–14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎರಡನೇ ಶಾಶ್ವತ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು (wisdom tooth) ಹದಿನೆಂಟರಿಂದ ಮೂವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳದ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬರುವಾಗ ನೋವು, ಊತ, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



ಚಿತ್ರ, 3. ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯಗಳು

ಹಲ್ಲು ಪೂರ್ತಿ ಮೂಡಿದ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಡದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ, ದೇಹ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ (ಚಿತ್ರ3)

ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುವ ಸಮಯಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುವ ಸಮಯಗಳನ್ನು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವುದಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮೂಡುವ ಸಮಯವೂ ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಹಾಲು ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವ ಸಮಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಒಂದೇ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದೊಡನೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬರುವ ಯೋಚನೆ ನೋವಿನದು. ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವಂತಹದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯದ ಬಹುಪಾಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ನಿಜ., ಆದರೆ ಇದು ಸೈರಿಸಲಾಗುವಂತಹದು. ಇದನ್ನೂ ತಡೆಯಲಾಗದವರಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ನಿಶ್ಚೇತಕವನ್ನು ನೀಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುವುದು ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಹೊರತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುವಾಗಲೇ "ದಯವಿಟ್ಟು ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯುವುದನ್ನೂ ಕಂಡಾಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೇ ವಿನಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ದಂತ ವೈದ್ಯನ ನೆನಪಿನೊಡನೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಲೇಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿತ್ರ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸುವುದು. ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಜೋಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಉಳಿಸಲಾಗದಂಥ, ಉಳಿಸಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ನಿಶ್ಚೇತಕವನ್ನು ನೀಡಿಯೇ ನಡೆಸುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ಮಂದಿಗೆ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಂದಿಗೆ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದ ಅಥವಾ ಅಲುಗಾಡಿದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದುಂಟು. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೊ ಕೊಂಚ ಊತ ಅಥವಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಅಂಥ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 45–50 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕೊಂಚ ಮಂದವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಊಹೆ. ಹಲ್ಲಿನ ನರಗಳ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳ ಉಗಮ ಮಿದುಳೊಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದರೆ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಊತ, ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸಬಾರದೆಂಬುದು ಇದೇ ತರಹದ ಮತ್ತೊಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಕೈವಾಡ ಇಲ್ಲುಂಟು. ಬಸಿರಿನ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅತಿ ಭಯ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಉಳ್ಳ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಾಗಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂಂದೂಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವಂತಹ, ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸಿದ ನಂತರ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ, ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಏನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ದಂತಕ್ಷಯ

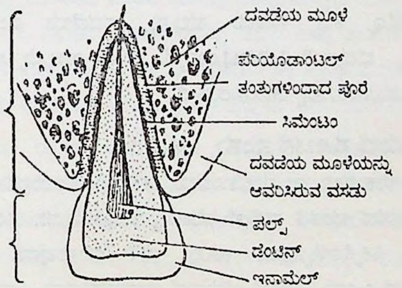
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ ದಂತಕ್ಷಯ. ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆಡುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಲು ಕಾರಣ ಇಂಥದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ರೀತಿ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಲಾಲಾರಸದ (ಜೊಲ್ಲಿನ) ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದವು. ಇದೇನೇ ಇರಲಿ, ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಉಳಿದು ನೆಲೆಗೊಂಡರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಗಡುಸಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ದಂತಕ್ಷಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಬಹುತೇಕ ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ಮೈ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನಂತರ ಅಷ್ಟು ಗಡುಸಲ್ಲದ ಒಳಭಾಗ ಬಹುಬೇಗ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ, ಆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು

ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದಿರುವ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ತಾಣಗಳಾಗಿ, ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಕ್ಷಯ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 4. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನ ಬಾಚಿಹಲ್ಲು

ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ

ನಮಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ 'ಹಲ್ಲು'ಹಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು ಕ್ರೌನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದರ್ಧವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲಿಗೂ ಅದರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬೇರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ (ಚಿತ್ರ 4).

ಹಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶ ಡೆಂಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಆದದ್ದು, ಹಲ್ಲಿನ

ಕ್ರೌನ್ ಭಾಗವನ್ನು ಇನಾಮೆಲ್ ಎಂಬ ನುಣುಪಾದ ಗಡಸು ಪದರವೂ ಬೇರಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸಿಮೆಂಟಂ ಎಂಬ ಪದರವೂ ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ವಸ್ತು ಇನಾಮೆಲ್, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಬೇರಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ರೌನ್ ಭಾಗವನ್ನು ತಲಪುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ನರಗಳು ಕೂಡಿರುವ ತಿರುಳನ್ನು 'ಪಲ್ಪ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಹಾಯುವ ಬೇರಿನ ಭಾಗದ ನಾಳಕ್ಕೆ 'ರೂಟ್ ಕೆನಾಲ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪೆರಿಯೊಡಾಂಟಲ್ ತಂತುಗಳು ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಂತುಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನೂ (ಸಿಮೆಂಟು ಭಾಗ) ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯನ್ನೂ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ಹಲ್ಲನ್ನು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ವಸಡು ಹಲ್ಲನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ದಂತಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿವಸದ ನಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಲ್ಲು ಗುಳಿ ಬೀಳುವುದು. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣ ದಂತಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಿದ್ದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಲು ಸುಲಭ. ಹುಳುಕಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕೊರೆದು ತೆಗೆದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಗುಳಿಯನ್ನು 'ಡೆಂಟಲ್ ಸಿಮೆಂಟ್'ನಿಂದಾಗಲೀ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಅಮಾಲ್ಗಮ್‌ನಿಂದಾಗಲೀ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆ ತುಂಬಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದೆ ಹಲ್ಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚೇತಕದ ನೆರವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ನೋವಿಲ್ಲದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಹೋದರೆ ಸಾಕು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ದಂತಕ್ಷಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಹುಳುಕು ಒಳಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಪಲ್ಪ್‌ಅನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೋವು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಮೊದಲು ಔಷಧಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ ಅನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆದರೆ ಬಹುಮಂದಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವುದೇನಿದ್ದರೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೇ. ದಂತಕ್ಷಯದ ಸೋಂಕು ಪಲ್ಪ್ ಅನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ನಂತರ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತಲಪಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದವಡೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಲಪಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರವೂ, ಹಾಳಾಗಿರುವ ಪಲ್ಪ್‌ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾಳವನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಬೇರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. 'ರೂಟ್‌ಕೆನಾಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂಬ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹತ್ತೆಂಟು ಬಾರಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹಲ್ಲಿಗೆ ತಗುಲಿದಷ್ಟೇ ಪೆಟ್ಟು ಕಿಸೆಗೂ ತಗಲಿರುತ್ತದೆ.

ದಂತಕ್ಷಯ ತಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ದಂತಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಸೇರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ

ಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅದೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಹಾಯಕ. ದಂತಕ್ಷಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

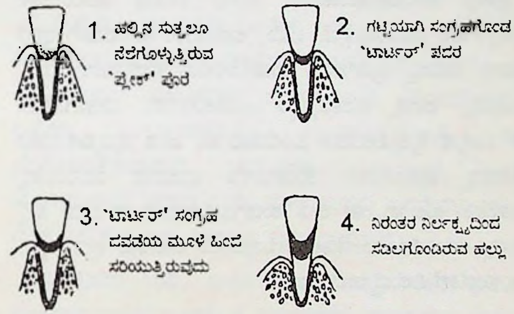
ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಾಗಲೀ ಇನ್ನಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲೀ ಕಂಡಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15-20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ಜನ ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ವಸಡಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಜನ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಜೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ 'ಡೆಂಟಲ್ ಪ್ಲೇಕ್' ಎಂಬ ಪೊರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ

ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲವಣ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ನಂತರ ಪ್ಲೇಕ್ ಪೊರೆ 'ಟಾರ್ಟರ್' ಎಂಬ ಗಟ್ಟಿ ಪದರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಈ ಪದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದಂತೆ ವಸಡನ್ನು ಒತ್ತಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಸಡು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಸಡು



ಚಿತ್ರ 5

ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂತೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಕರಗಿ ನಾಶವಾದಾಗ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. (ಚಿತ್ರ 5).

ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಕೆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಲವಾರು ಸೂಚನೆಗಳು

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಪದರ ಕಾಣಿಸುವುದು. ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಇರಸು ಮರಸು, ಬಾಯಿವಾಸನೆ, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂದು ಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಸಲ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊದಿ ಬಾಧೆಯಾಗುವುದುಂಟು. ಇದು ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ಲೇಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಲವಣಗಳು ಶೇಖರವಾಗಿ ಪೂರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಉಪಕರಣಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಟಾರ್ಟರ್ ಸಂಗ್ರಹ ಸ್ವಲ್ಪವಿರುವಾಗ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹಲ್ಲನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜ ಸಂಗತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಂಬಿಕೆ.

ಅನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟು ಹಾಳಾಗಲು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರವೂ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ತರುವಾಯ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಟ್ಟು ದಂತವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗೆ ಹಾನಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡಲು

ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಅವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ನಿನ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಸಡಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಸಡಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಯೂ ಬಹಳ ಜನ ಗುಣ ಕಾಣುವ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣ ಕಾಣುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ತಾಳ್ಮೆಗೆಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಲ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವರು ಆಲಸ್ಯ ತೋರದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಸದೆನಿಸುವ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

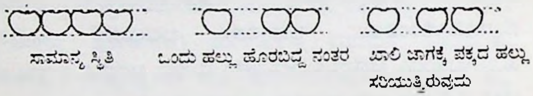
ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ, ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ವಸಡುಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಟೀ. ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದ ಲಘು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನೂ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

ಕೃತಕ ದಂತಗಳು

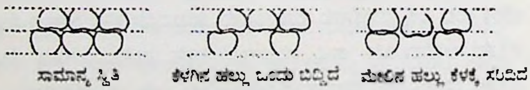
ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅದರ ಕಥೆ ಮುಗಿದು ಸುಖಾಂತವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮಧ್ಯದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹಲ್ಲು

ತೆಗೆಸಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ಬೇಡದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಅದರ ವಿಚಾರ ಮರೆತು ಹಾಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ, ಅಷ್ಟೇ.

ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಅಂದ ಬಹಳವಾಗಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಉಚ್ಚಾರಣೆಗಳು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ಜೋಡಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 6



ಚಿತ್ರ 7

ದವಡೆಯ.ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿದಾಗ, ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. (ಚಿತ್ರ 6). ಜತೆಗೆ ತೆಗೆದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವಿರುದ್ಧ ಸಾಲಿನ ಹಲ್ಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 7). ಈ ಸರಿಯುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂದುಗಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಏರಿಳಿತಗಳುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಟ್ಟು ದೃಢತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

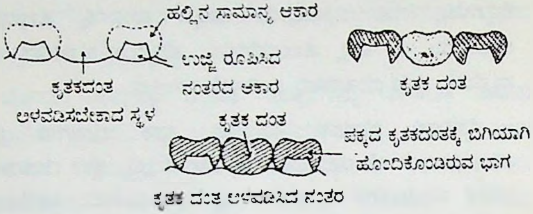
ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಷ್ಟದಿಂದ ಬಾಯಿ ಬೊಚ್ಚಾದಂತೆ ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿ ಬೀಳುವುದು. ತಿನ್ನುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೊರಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಂತಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ಭಾಗಶಃ ಸರಿಪಡಿಸುವುವೇ ಹೊರತು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಲ್ಲ. ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ಬಳಕೆ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ, ಬಿದ್ದ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ರೂಪಿಸಿ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಚಿನ್ನದ ತಂತಿಗಳಿಂದ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈಗಲೂ ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಅನೇಕರ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ದಂತಗಳು. ಜತೆಗೆ ಚಿನ್ನ, ಕೊಬಾಲ್ಟ್, ಕ್ರೋಮಿಯಮ್, ಸ್ಟೀಲ್ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೃತಕ ದಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದಂತಗಳೂ ತಯಾರಿಕೆಯ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಒಂದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯದರಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರೂಪ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ರೂಪಿಸಿದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೃತಕ ದಂತವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಒತ್ತಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ದಂತಕ್ಷಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುರಿದು ಹಾಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಹ, ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೀಗೆಯೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ದಂತವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಬಗೆಯ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೂ



ಚಿತ್ರ 8

ಇಲ್ಲ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ರ 8) ತೋರಿಸಿರುವ ಕೃತಕ ದಂತ ಅಂಥದು. ಇದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅಚ್ಚಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಈ ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಂತಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿದಷ್ಟು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದೃಢವಾಗಿ ಕೂಡಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅವುಗಳಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೋಡಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ವೆಚ್ಚವು ಅಧಿಕ. ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಸಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಸಡಿನ ಆಕಾರದ್ದೇ ಆದ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆ ಸಾಧನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ಬದಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆ ಸಾಧನ ವಸಡನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ವಸಡಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಈ ಬಗೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ತಗಲುವ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆ. ಇವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟರೆ ವಸಡುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ತಪ್ಪಿ ವಸಡಿನ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ತಿನ್ನುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತರಹದ ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಯಾವ ಬಗೆಯ ದಂತ ಅಳವಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಧರಿಸಬೇಕಾದವರ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅನುಕೂಲ, ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ, ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ ದಂತಗಳು

ಬಹುತೇಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಸಿ ಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ವಸಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡಿ ಅನಂತರ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವಸಡುಗಳು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ದಂತಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ತಯಾರಿಸಿದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಸಾಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಂತಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು

MUNITY HEALTH C ... RY
DIS - 335
06450
N97-

ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತಯಾರಿಸಿದರೂ ಒಂದು ಸಾಲಿನ ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ವಿರುದ್ಧ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಂತಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಸಿ ಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಐದಾರು ಸಲ ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುನ್ನೂರು ನಾನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಈ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ದವಡೆಯ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಚ್ಚನ್ನು ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಚ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡುವಂತೆ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದವಡೆಯ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚಿನ ಆಕಾರ ಗಾತ್ರ ಒಂದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ದಂತಗಳು ದವಡೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿ ಕೂಡುತ್ತವೆ.

ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಹುರಿಗಾಳು, ಚಕ್ಕುಲಿ ತಿನ್ನಲು ಹೊರಟರೆ ಅಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ಹಾರಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಒತ್ತಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೇ ಕ್ಷೇಮವೆಂದೂ ಅನಿಸುವುದುಂಟು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿನಾ ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನೋವು ಕಾಣುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಧರಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತು ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿದರೆ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಗುರವಾದ, ಗರಿಗರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಎಡ ಬಲ ಎರಡೂ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ತವೆ ಗಮನ ನೀಡದೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಲು ಕಲಿತಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಾಬೂನು ಪುಡಿಯಿಂದ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ನಂತರವೂ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ವಸಡಿಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದಾಗಿ ವರನ ಕಡೆಯವರು ತಿಳಿಸಿರುವರೆಂದೂ ಅವರು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಕಾಶೀಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ, ನಿಜ. ಆದರೇನು ಮಾಡುವುದು? ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ತಗಲುತ್ತದೆಂದೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವರ ಸಿಕ್ಕು ಅವರ ತಲೆಯ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರ ಕಿಸೆಯ ಭಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲಿನ ಅಂಕುಡೊಂಕುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಅಧಿಕ ವೆಚ್ಚದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟುಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲಿನ ಜೋಡಣೆ ಅತಿ ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಗತ್ಯವೇ ವಿನಾ ಉಳಿದಂತೆ ಅದು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ

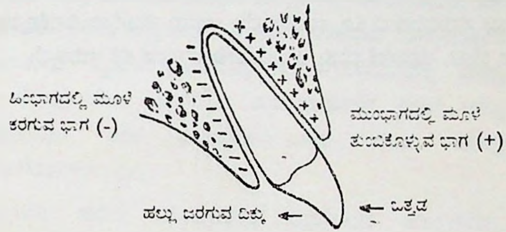
ಎನಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಕ್ರತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲೆಂದು ಹೊಳೆಯುವ ಸ್ಟೀಲ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಧರಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವ ನಗು ನೀಡುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿದೆ.

ಆರ್ಥೊಡಾಂಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರವಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ – ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಬೇಕಾದರೂ ತಳ್ಳಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಲಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ತಂತಿಗಳಿಂದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಾಧನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಸಾಧನ ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರುವುದು. ಇದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಕ್ಲಿಪ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಉಪಕರಣ. ಇದನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ತಂತಿಯ ಸಾಧನಗಳು ಹಲ್ಲನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬೇಕಾದ ಕಡೆ ತಳ್ಳಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜರುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಜರುಗಿದಂತೆ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜರುಗುವಿಕೆಗೆ ಜಟಿಲವಾಗಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಲಿನ ಜೋಡಣೆ ಅತಿ ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಜರುಗುವಿಕೆ ಜಟಿಲವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ತೆಗೆಯಲಾಗದಂಥ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತ ಜೋಡಿಸಿ, ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಎಳೆತದಿಂದ ತಂತಿಗಳು ಒತ್ತಡ ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಜರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೇ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಧರಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಜಟಿಲವಾದ ಜರುಗುವಿಕೆ ಬೇಗ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜರುಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ

ಕರಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಜರುಗುವಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಬೆಳೆದು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ , ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ (ಚಿತ್ರ 9) ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಬಾಚಿಹಲ್ಲಿನ ಉಬ್ಬನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು 'ಕ್ಲಿಪ್' ಅಳವಡಿಸಿ ತಂತಿಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹಲ್ಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೂಳೆ (ನಾಲಿಗೆಯ ಕಡೆಯದು) ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿ ಖಾಲಿಯಾದ ಮುಂಭಾಗದ ಮೂಳೆ (ತುಟಿಯ ಕಡೆಯದು) ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 9

ಮೂಳೆಯು ಒಂದು ಕಡೆ ಕರಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥೊಡಾಂಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಸುತ್ತುವರಿದ ಮೂಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ದೃಢತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥೊಡಾಂಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12-13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮೂಳೆಗಳು ಗಡುಸಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾಲವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ನೂರಕ್ಕೆ ಎಂಭತ್ತು ಜನರ ಉದ್ದೇಶ ಹಲ್ಲಿನ ಉಬ್ಬನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಉಬ್ಬು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮುಂದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ಥಳ

ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಕರಣ ತೆಗೆಯಲಾಗುವಂತಹದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿವಸ ತೆಗೆದರೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತರೆ ನಿರಂತರವಾದ ಮುಂದಿನ ಹಿಂದಿನ ಜರುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ದೃಢತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್ ಉಪಕರಣ ಧರಿಸಿದಾಗಲೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ದಂತದಂತೆ, ಕೊಂಚ ಇರಸು ಮುರುಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದುದ್ದಕ್ಕೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ, ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಚಿತ್ರ 10 ಅನಂತರ

ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದನಂತರವೂ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಕಾಲ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಮೂಳೆಯ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನ ಹಾಗೂ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದಂತಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಈಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

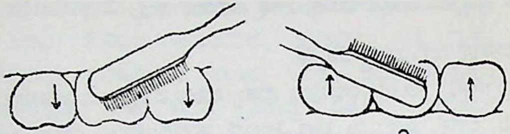
ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡುವ ಜನ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಬೆಳಗಿನದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಬ್ರಷ್‌ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುಚಿಮಾಡುವಾಗ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ ಮುಖ್ಯವೇ ವಿನಾ ಯಾವ ಪೇಸ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಸವೆದು ಹೋಗುವಂತೆ ರಭಸದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸವೆದು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಶುಚಿ ಮಾಡಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 11).

ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಾಚಣಿಗೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಗಿಯುವ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 12). ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ವಸಡನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಬೇಕು.

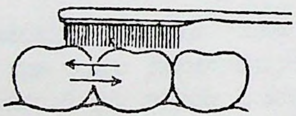
ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿಯೆ,



1 2

ಚಿತ್ರ 11

ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಕುಡಿದರೆ, ಅನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ದಂತಗಳ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸೂಚನೆ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಾಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅವರು ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.



3

ಚಿತ್ರ 12

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿದ ತರುವಾಯ "ಇದು ಅತಿಯಾಯಿತು" ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿದು "ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷವಾದರೂ ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ ಬ್ರಷ್‌ಅನ್ನೇ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಉಡಾಫೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ " ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು

ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಆವರಣ
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 012

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು : ಡಾ. ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು : ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಡಿ. ಪಾಟೀಲ
ಶ್ರೀ ಬಿ.ಬಿ. ಹಂಡರಗಲ್
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ : ಪ್ರೊ. ಎಂ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜು

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಪರಿಷತ್ತಿನ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿರಿ.

ಪರಿಷತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದುದಾದರೂ ಅದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳದ್ದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ. ನೀವು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿತಿರದಿದ್ದರೂ ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಖೇನ ಜನ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಪರಿಷತ್ತು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ಯಾವುದೇ ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಪಡದ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬುಗೆಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಬಾಗಿಲು ಸದಾ ನಿಮಗೆ ತೆರೆದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು

ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ರಘುನಂದನ್

ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೂಡುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯ, ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದಂತ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಂತಕ್ಷಯ ತಾಗದಂತೆ ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ವಿವರ, ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಯುವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ದಂತಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರು ಅಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಲೆ ರೂ. 8.00