

പല്ല്, മോണ ഇവയുടെ സംരക്ഷണം

പല്ല്, മോണ ഇവയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കാരണം:

- ശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ള പല്ലുകൾ ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരയ്ക്കുന്നതിനും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമാണ്.
- വേദനയുള്ള ദ്വാരങ്ങളും (ദന്തക്ഷയം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന ദ്വാരങ്ങൾ) പഴുത്ത മോണകളും ശരിയായ ദന്തസംരക്ഷണം കൊണ്ട് തടയാം.
- ശുചിത്വക്കുറവ് കൊണ്ട് കേട് വരുന്ന പല്ലുകൾ ശരീരത്തിന്റെ ഇതരഭാഗങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന അണുബാധകൾക്ക് കാരണമാകാം.



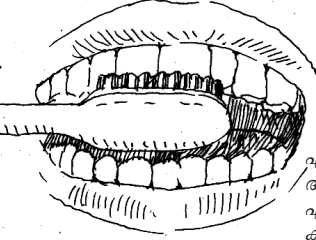
ഈ കുട്ടിയ്ക്ക് ആരോഗ്യമുള്ള പല്ലുകൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ അധികം താമസിയാതെ അവന് പല്ലുകളെ ഇല്ലാതാകും

പല്ലും മോണയും ആരോഗ്യമുള്ളതായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ:

1. **മധുരം വർജ്ജിക്കുക:** ധാരാളം മധുരം (പഞ്ചസാര, കരിമ്പ്, ശർക്കര, മധുരം ചേർത്ത ചായ, കാപ്പി, കോളാ പോലെയുള്ള ശീതള പാനീയങ്ങൾ) തുടങ്ങിയവ അതിവേഗം പല്ലിന് കേടു വരുത്തുന്നു.

ഇതു പോലെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്ക് പല്ലു തേയ്ക്കുക

നല്ല പല്ലുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതിന് മധുരവും ശീതളപാനീയങ്ങളും കഴിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.



വശത്തുനിന്നും വശത്തേയ്ക്കല്ല

എല്ലാ പല്ലുകളുടെയും അകം, പുറം, മുകൾ, താഴെ എല്ലാ ഭാഗവും വൃത്തിയാക്കുക

2. എല്ലാ ദിവസവും പല്ല് നന്നായി വൃത്തിയാക്കുകയും എന്തെങ്കിലും ആഹാരം കഴിച്ചാൽ ഉടൻതന്നെ എപ്പോഴും പല്ല് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക. പല്ലുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാലുടൻ കുട്ടികളുടെ പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്യുക. പിന്നീട് സ്വയം പല്ല് വൃത്തിയാക്കുവാൻ അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും അവർ ശരിയായ രീതിയിൽ അത് ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക.
3. ഭക്ഷണത്തിലും വെള്ളത്തിലും മതിയായ ഫ്ലൂറൈഡ് ഇല്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങളിൽ പല്ലിനുണ്ടാകുന്ന ദ്വാരങ്ങൾ തടയുന്നതിന് കുടിവെള്ളത്തിൽ ഫ്ലൂറൈഡ് കലർത്തുകയോ പല്ലിൽ വെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് സഹായകമാകും. ചില ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ പരിപാടികൾ നടത്തുന്നവർ ഒന്നോ രണ്ടോ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ കുട്ടികളുടെ പല്ലുകളിൽ ഫ്ലൂറൈഡ് വെയ്ക്കാറുണ്ട്.

മുനനീലിപ്പ്: ഫ്ലൂറൈഡ് കലർത്തിയ പേസ്റ്റ് പല്ലുതേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. കാരണം നമ്മുടെ നാട്ടിലെ വെള്ളത്തിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള ഫ്ലൂറൈഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഫ്ലൂറൈഡ് അധികമായാൽ ഫ്ലൂറോസിസ് എന്ന രോഗം ഉണ്ടാകും. അതിന് ചികിത്സ ഇല്ലാത്തതാണ്.

നെല്ലിക്ക, ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ, പേരക്ക, ടുമാറ്റോ തുടങ്ങിയ ജീവകങ്ങളുള്ള ഫലങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് മോണയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണ്. റാഗി, ബജ്റ, പാല് എന്നിവയിലെ കാത്സ്യം പല്ലിനെ ബലമുള്ളതാക്കുന്നു. ഇവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

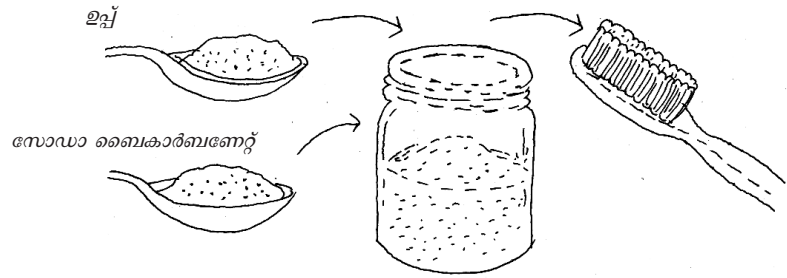
ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഇല്ലെങ്കിൽ

ഒരു വേപ്പുമരത്തിന്റെ തണ്ട് താഴെ പറയുന്ന വിധം ഉപയോഗിക്കാം.



ടൂത്ത് പേസ്റ്റ് ഇല്ലെങ്കിൽ

ഉപ്പും സോഡാ ബൈ കാർബണേറ്റും (ബേക്കിംഗ് സോഡായും) കൂട്ടിച്ചേർത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം പൽപ്പൊടി ഉണ്ടാക്കാം. ബ്രഷ് വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയതിനു ശേഷം മിശ്രിതം ബ്രഷിൽ വച്ചാൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കും.



പല്ലു വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് ഉപ്പും സോഡയും കലർന്ന മിശ്രിതം ടൂത്ത് പേസ്റ്റ് പോലെ നല്ല പ്രയോജനം ചെയ്യും. സോഡാ ബൈ കാർബണേറ്റ് കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ഉപ്പ് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാം.

പല്ലിനു ദാഹം ഉണ്ടായാൽ

പല്ലിന് വേദന, വീക്കം ഇവ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ മധുരമുള്ളവ വർജ്ജിക്കുകയും ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലുടൻ പല്ലു തേയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഉടൻതന്നെ ഒരു ദന്തഡോക്ടറെ കാണുക. എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ കാണിച്ചാൽ അദ്ദേഹം പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കുകയും ദാഹം അടയ്ക്കുകയും അങ്ങനെ വളരെ വർഷങ്ങളിലേയ്ക്ക് പല്ല് നിലനില്ക്കുകയും ചെയ്യും.



പല്ലിന് ദാഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ, നല്ല വേദന ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കരുത്. ഒരു ദന്തഡോക്ടറെ കണ്ട് ഉടൻതന്നെ ദാഹം അടയ്ക്കുക

പല്ലുവേദനയും പഴുപ്പും

വേദന കുറയ്ക്കുന്നതിന്:

- പല്ലിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന ചാരനിറത്തിലുള്ള ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കി വൃത്തിയാക്കുക. അതിനുശേഷം ചുടുള്ള ഉപ്പു വെള്ളം വായിൽ കൊള്ളുക.
 - ആസ്പിരിൻ പോലെയുള്ള വേദന സംഹാരി ഗുളികകൾ കഴിക്കുക.
 - പല്ലിനുണ്ടായിരിക്കുന്ന അണുബാധ ശക്തമാണെങ്കിൽ (നീർ, പഴുപ്പ്, ചെറിയ കഴലുകൾ) ഏതെങ്കിലും ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ കഴിക്കുക. പെൻസിലിൻ അല്ലെങ്കിൽ ആംപിസിലിൻ ഗുളികകൾ ഫലപ്രദമാണ്.
- നീരും വേദനയും മാറുന്നില്ലെങ്കിലോ വീണ്ടും വീണ്ടും വേദന വരികയാണെങ്കിലോ മിക്കവാറും പല്ല് പഠിച്ചു കളയേണ്ടി വരും.



പല്ലിനുള്ളിൽ ദാഹങ്ങളിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് പല്ലുവേദന ഉണ്ടാകുന്നത്.

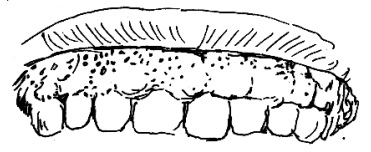
പല്ലിന്റെ വേരിന്റെ അറ്റത്ത് അണുബാധ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് പഴുപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

ശരീരത്തിന്റെ ഇതര ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് ബാധിയ്ക്കുന്നതിന് മുൻപ് പഴുപ്പിന് ചികിത്സിക്കുക.

മോണകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ (മോണപഴുപ്പ്)

മോണയ്ക്ക് നീരും പഴുപ്പും വേദനയും ഉണ്ടായി രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ:

1. പല്ലും മോണയും നന്നായും കൂടെക്കൂടെയും വൃത്തിയാക്കാതിരിക്കുന്നതു കൊണ്ട്
2. മതിയായ പോഷകാഹാരം കഴിക്കാത്തതുകൊണ്ട്.



നിവാരണവും ചികിത്സയും:

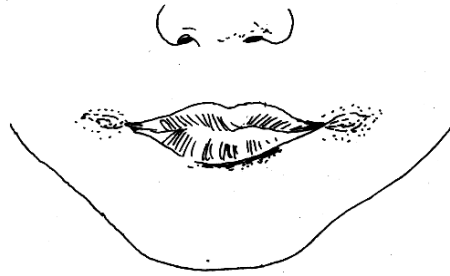
- ഓരോ ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷവും പല്ല് നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ള അവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യണം. പല്ലും മോണയും കൂട്ടിച്ചേർന്നിടത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള കക്ക ഉരച്ചു കളയുകയും വേണം. അതിനുശേഷം ചൂട് ഉപ്പുവെള്ളം വായിൽ കൊള്ളുക.
- ശരീരസംരക്ഷണങ്ങളായ വിറ്റാമിനുകൾ ധാരാളമടങ്ങിയ മുട്ട, മാംസം, ബീൻസ്, ഇലക്കറികൾ, ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങാ, തക്കാളി തുടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്ന, മധുരമുള്ള ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന നാരുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക.

കുറിപ്പ്: ചിലപ്പോൾ അപസ്മാരത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ നീരിനും മോണയുടെ അനാരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വായുടെ രണ്ട് അറ്റത്തും ഉണ്ടാകുന്ന കുരുക്കളും വിള്ളലുകളും

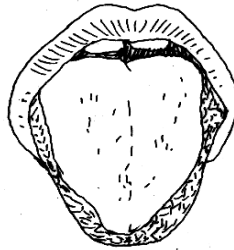
കുട്ടികളുടെ വായുടെ അറ്റത്തുണ്ടാകുന്ന നേരിയ കുരുക്കൾ പോഷകാഹാരക്കുറവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഇത്തരം കുരുക്കളുള്ള കുട്ടികൾ പാൽ, മാംസം, മത്സ്യം, പരിപ്പുകൾ, മുട്ട, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ മുതലായ ജീവകങ്ങളും മാംസ്യവും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം.

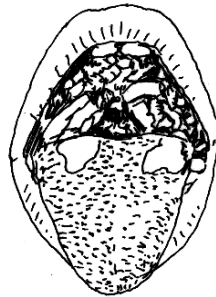


വായ്ക്കകത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന വെളുത്ത പാടുകളും പൊട്ടുകളും

നാവ് വെളുത്ത് പൂപ്പൽ കൊണ്ട് ആവരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പല രോഗങ്ങളും നാവിലും വായുടെ മുകൾഭാഗത്തും വെളുത്തതോ മഞ്ഞയോ ആയ ഒരു ആവരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. പനി ഉള്ളപ്പോൾ ഇത് സാധാരണമാണ്. ഈ ആവരണം അത്ര ഗൗരവമുള്ളതല്ലെങ്കിലും ഉപ്പും സോഡാ ബൈ കാർബണേറ്റും ചേർത്ത ചുടുവെള്ളത്തിൽ ദിവസവും വായ് പലപ്രാവശ്യം കഴുകുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്.



(ത്രഷ് (Thrush): പച്ചമാംസത്തിൽ തൈരു പറ്റിപ്പിടിച്ച്രിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള വെളുത്ത പാടുകൾ വായ്ക്കകത്തും നാവിലും ഉണ്ടാകുന്നതാണിത്. മോണിലിയാസിസ് (Moniliasis) എന്ന് പറയുന്ന ഒരു തരം പൂപ്പലോ, യീസ്റ്റോ മൂലമുണ്ടാകുന്ന അണുബാധയാണിത്. നവജാത ശിശുക്കളിലും എയ്ഡ്സ് വൈറസുള്ളവരിലും, ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ പ്രത്യേകിച്ച് ട്രൈട്രൈസൈക്കിളിനോ (Tetracycline) ആമ്പിസിലിനോ (ampicillin) എടുക്കുന്നവരിലും ഇത് സാധാരണമാണ്.



ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ തുടർന്നു കഴിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ലെങ്കിൽ അവ നിർത്തുക. വായ്ക്കകത്ത് ജൻഷ്യൻ വയലറ്റ് (gentian violet) പുരട്ടുക. വെളുത്തുള്ളി ചവയ്ക്കുന്നതോ തൈരു കഴിക്കുന്നതോ ഉത്തമാണ്. ഗുരുതരമായ കേസുകളിൽ നൈസ്റ്റാറ്റിൻ (nystatin) കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

കാൻകർ കുരുക്കൾ (Cold sores) : അധരങ്ങൾക്കുള്ളിലോ വായിലോ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ വെളുത്ത വേദനയുള്ള കുരുക്കളാണിവ. പനിയ്ക്കോ ജലദോഷത്തിനു ശേഷമോ ഇവ ഉണ്ടാകാം. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഇത് മാറും. ഉപ്പുവെള്ളം വായിലൊഴിക്കുക. അല്പം ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡോ, കോർട്ടിക്കോ സ്റ്റീറോയിഡ് ഓയിൻ്റ്മെന്റോ പുരട്ടുക. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഫലപ്രദമല്ല.

