Written by
Saturday, 02 August 2008 15:18 -

வாய ்ப ் பகுதியில ் உண ்டாகக ் க□டிய நோய ்களில ் இதுவும ் ஒன ்றாகும ். கி.மு 2500 ஆண ்டுகளுக ்கு முன ் சீ ன நாட ்டவர ் இதற ்கு யா-கோன ் என ்று தமது மொழியில ் பெயரிட ்டு அழைத ்தார ்கள ். இதன ் அர ்த ்தம ், பற ்களைச ் சுற ்றியிருக ்கும ் மென ்மையான தசைப ் பகுதியில ் உருவாகும ் நோய ் என ்பதாகும ். தற ்காலத ்தில ் விஞ ்ஞானமும ் மருத ்துவமும ் மிகவும ் முன ்னேறியிருக ்கும ் நிலையிலும ் க□ட, ஈறுகளிலிருந ்து குருதி வடிதல ் வாய ்ப ்பகுதியைப ் பாதிக ்கின ்றது.

ஈறுப ் பகுதியில ் நோய ் உண ்டாவதற ்கான அறிகுறியே இரத ்தம ் வடிதலாகும ். சரியாக சொல ்லப ் போனால ் ஈறிலிருந ்து குருதி வடிதல ், பல ்லெயிற ்று வீ க ்கம ் என ்ற நோயிற ்கான அறிகுறியாகவே க□டுதலாக தோன ்றும ். இதைச ் சரியாக கவனிக ்காவிட ்டால ்; பின ்பு இந ் நோய ் முற ்றி, ஆபத ்தான பற ்குழி நோயை உண ்டாக ்கிவிடும ். இவற ்றிற ்கும ் சிகிச ்சை செய ்யாவிடில ் பின ்பு பற ்கள ் தானாகவே கழன ்று விளத ்தொடங ்கும ்.

க□டுதலானோருக ்கு ஈறிலிருந ்து குருதி வடிதல ் ஏதாவது ஒரு சந ்தர ்ப ்பத ்தில ் உருவாவதுண ்டு. இது பொதுவாக இனிப ்பு க□டிய மறே ்கத ்திய நாட ்டு உணவுகளை க□டுதலாக உட ்கொள ்ளும ் போது அவ ் உணவிலுள ்ள இனிப ்பு, பற ்களிலுள ்ள பற ்றீ ரியா கிருமிகளின ் விருத ்திக ்குக ் காரணமாகி, இக ்கிருமிகள ் ஈறுப ் பகுதியை பாதிக ்கத ் தொடங ்கும ்.

இந ் நோய ் உருவாகாமலிருக ்க ஒரு நாளிற ்கு இரு முறையாவது பல ் துலக ்குங ்கள ். அத ்துடன ் இனிப ்புப ் பண ்டங ்கள ் உண ்பதை குறைப ்பதுடன ், ஒழுங ்கான இடைவெளியில ், பற ்சிகிச ்சை நிபுணரிடம ் சென ்று உங ்கள ் பற ்களைப ்பரிசோதித ்துக ் கொள ்ளுங ்கள ்.

□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

பற்களின் கழுத்துப் பகுதியை சுற்றியுள்ள மென்மையான தசைப்பகுதியில், பல்லயிற்று வீக்கம் ஏற்பட்டு இதன் காரணமாக பற்களை தசையுடன் பிடித்து வைத்திருக்கும் வேர்கள் நலிவடைந்து போகும்.

இனிப்பு பண்டங்களையோ அல்லது பானங்களையோ அருந்தியதன் பின்பு பல் துலக்காமல் விடும் போது இந் நேரங்களில் பற்றீரியாக் கிருமிகளின் விருத்தி அதிகரிக்கும். ஆகவே ஒழுங்கான முறையில் பல் துலக்குவதன் மூலமும், உணவை உட்கொண்ட பின்பு நன்றாக வாயை கொப்பளிப்பதன் மூலமும் வாய்ப்பகுதியை சுத்தமாக வைத்திருக்கலாம்.

பெண்கள் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போது ஈறுப்பகுதி கூடுதலாக மென்மையடைவதால், அதன் மூலம் குருதி வடிதல் அதிகரிக்கும். இந் நிலையில் கூடுதலாக பற்சிகிச்சை நிபுணரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

விற்றமின் ஊ குறைவு, குருதி உறையாக் கேடு, வெண்புற்று நோய் போன்றன ஏற்பட்டாலும் ஈறிலிருந்து குருதி உண்டாக வாய்ப்புண்டு.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□.

சில வேளைகளிரல் குருதி வடியும் போது சாதுவான நோவு ஏற்படும்.

பற்களை துலக்கும் போதோ, வாயைக் கொப்புளிக்கும் போதோ, உமிழ் நீரிலோ இரத்தம் காணப்படும்.

மொறுமொறுவான உணவுப் பண்டங்களை உட்கொள்ளும் போது குருதி வடிதல் உண்டாகும்.

ஈறிலிருந்து தான் குருதி வடிகிறதென்பதை எப்படி அறிந்து கொள்ளலாம்?

பல் சிகிச்சை நிபுணர் பற்களிற்கும் அதன் தசைக்கும் இடையில் நீண்ட கூரான இரண சிகிச்சை ஆயுதத்தை செலுத்தி பார்ப்பதன் மூலம் குருதி எங்கிருந்து வடிகிறதென்பதை கண்டு கொள்வார்.

இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் குருதி உறையாக் கட்டு நோய் உண்டாகியிருக்கிறதா என்பதை கண்டு பிடிக்கலாம்.

□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□?

பற்களை சுத்தமாக வதைத்திருப்பதுடன் பற்றீ ரியாக் கிருமிகள் உண்டாதற்கான ம□ல காரணத்தை கண்டு பிடித்து அகற்றுதல் வணேடும்.

விற்றமின் குறவைால் உண்டாகியிருந்தால் அதற்கான விற்றமின் மாத்திரகைளை எடுத்தல் வணேடும்.

சிற்றிரஸ் பானங்கள், மொறுமொறுவான உணவுகள், கார உணவுகள், மதுபானங்கள், சிகரடெ்டு பரோன்றவ குருதி வடிதலை மிகபைப்படுத்தும்.

சயெற்கயைான பற்கள், குருதி வடிதலை மிகபைப்படுத்தும். ஆகவே இவற்றை உணவை உட்கொள்ளும் பரோது மட்டும் பரோட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

நீ ரில் தரோய்ந்த பஞ்சயைோ, அல்லது மலெ்லிய துணியயைோ குருதி வடியும் ஈறில் சிறிது நரேத்திற்கு வபைப்பதன் ம□லம் குருதி கசிவதை நிற்பாட்டலாம்.

மனெ்மயைான பற் த□ரிகை கொண்டு பற்களை துலக்கலாம். உப்புத் தண்ணீ ர், அல்லது அல்ககோல் சரே்ந்த வாய் கொப்புளிக்கும் திரவம் கொண்டு வாயை கொப்புளிக்குமாறு உங்கள் பற்சிகிச்சை நிபுணர் அறிவுறை வழங்கக் க□டும்.

ஈறிலிருந்து குருதி வடிதலை தடுப்பதற்கு வீ ட்டில் கயைாளக் க□டிய முறைகள்.

காலையும், மாலையும், உப்புக் கலந்த இளஞ் சூட்டு நீ ர் கொண்டு, வாயை கொப்பளிப்பதன் ம□லம் சவ்விலுள்ள வீ க்கத்தை குறைத்து சுற்றோட்டத்தை ஒழுங்காகக்கலாம்.

பற்களை ஒழுங்காக துலக்குவதன் ம□லமும், பற்களிற்கும் மனெ்சவ்விற்கும் இடபை்பட்ட பிரதசேங்களில் அகப்பட்டிருக்கும் உணவை பல்குத்தி கொண்டு துப்பரவு சயெ்தல் ம□லமும் வாய்ப்பகுதியை சுத்தமாக பணேலாம்.

http://www.tamilhealth.net/index.php?option=com_content&task=view&id=122&Itemid=104