9 പല്ലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ

പല്ലിന് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ വരാത്തവർ ആരുമില്ല. നിത്യജീവിതത്തിൽ വരാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും അറിയാം

ഡോ. വിനോദ് മാത്യു മുളമൂട്ടിൽ
സീനിയർ ലക്ചറർ, പുഷ്പഗിരി കോളജ് ഓഫ് ഡെന്റൽ സയൻസസ് തിരുവല്ല
drmathewvinod@gmail.com

ജൂൺ 2022

മനോരമ

കുട്ടികളിലെ പഠനപ്രശ്നങ്ങൾ
വീട്ടിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയാം

പ്രമേഹം വന്നാൽ
ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

ആരോഗ്യം

വില ₹35

2 SPECIAL

32 പല്ല് സംശയങ്ങൾ

- ദന്ത ചികിത്സയിലെ പുതിയ മുന്നേറ്റങ്ങൾ
- പല്ലുവേദന, വായ്നാറ്റം, കുട്ടികളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ -പരിഹാരങ്ങൾ

രോഗം മാറ്റും വ്യായാമം

- ഫാറ്റിലിവർ ഉൾപ്പെടെ 10 രോഗങ്ങൾ മാറ്റാം
- സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേക വ്യായാമ പദ്ധതികൾ

01 ദന്തക്ഷയം

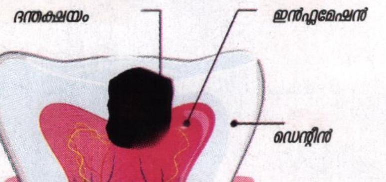
ദന്തക്ഷയം പൾപ്പിൽ എത്തുമ്പോൾ വേദനയും പഴുപ്പും നീരും ആയി അനുഭവപ്പെടും

ദന്തരോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് ദന്തക്ഷയം അഥവാ പോട്. കുട്ടികളിൽ മുതൽ പ്രായമായവരിൽ വരെ ദന്തക്ഷയം കാണാറുണ്ട്. ദന്തക്ഷയത്തെപ്പറ്റി അറിയണമെങ്കിൽ പല്ലിന്റെ ഘടനയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

ഇനാമൽ: പല്ലിന്റെ പുറംതോട്
ഡെന്റീൻ: ഉള്ളിലെ ഭാഗം. ഇത് ഇനാമലിനു ബലം നൽകുന്നു.
പൾപ്പ്: രക്തക്കുഴലുകളും ഞരമ്പുകളും അടങ്ങുന്ന ഭാഗം.

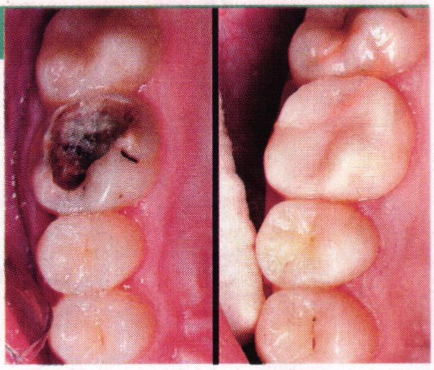
കാരണങ്ങൾ

ദന്തക്ഷയത്തിനു പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഏറ്റവും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പഠനം അനുസരിച്ച് ഭക്ഷണ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ബാക്ടീരിയകൾ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി അമ്ലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ അമ്ലങ്ങൾ ദന്ത ഉപരിതലത്തിലെ ചെറിയ കുഴികളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച് ഇനാമലിന്റെ ധാതുക്കളെ അലിയിപ്പിക്കും. കുഴി ആഴം കൂടി ദന്തക്ഷയമായി മാറുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ കാണുന്നതു രണ്ടു പല്ലുകൾക്ക് ഇടയിലാണ്.



രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ദന്തക്ഷയത്തിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണം ദന്ത ഉപരിതലത്തിലെ ധാതുക്കൾ അലിഞ്ഞ് ചെറിയ സുഷിരങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നതാണ്. ക്രമേണ ഇതിന് ആഴം കൂടുന്നു. ഡെന്റീനിൽ എത്തുമ്പോൾ മുതൽ പുളിപ്പും കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ വേദനയും, പൾപ്പിലെത്തുമ്പോൾ വേദനയും പഴുപ്പും നീരും ആയി അനുഭവപ്പെടും.



പരിശോധനകൾ

വർഷാവർഷം നടത്തുന്ന പല്ലു ക്ലീനിങ്, പല്ലിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളും ഡോക്ടർക്കു പരിശോധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന ചികിത്സയാണ്. ഏതെങ്കിലും സ്ഥലത്ത് പോട് കണ്ടാൽ എക്സ്റേ പരിശോധന നടത്തി പോട് നിർണയിക്കാം. ഇതിന് OPG- പനോരമിക്ക് എക്സ്റേ ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗനിർണയ ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ചികിത്സകൾ

കുട്ടികളിൽ പോട് ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാനുള്ള പിറ്റ്&ഫിഷർ ചികിത്സയും ഫ്ലൂറൈഡ് ആപ്ലിക്കേഷനും നടത്തിയാൽ ഒരുപരിധി വരെ പോടിനെ തടയാം. പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ ഫില്ലിങ് നടത്തി കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോടു ബാധിക്കുന്നതു തടയാം. ആഴം കൂടുതലാണെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സ (വേരു ചികിത്സ) നടത്തി ക്യാപ്പ് ഇട്ടു ബലപ്പെടുത്താം.

ഇവ ശ്രദ്ധിക്കാം

- വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി പരിശോധിക്കുക. ദിവസവും രണ്ടുനേരം പല്ലു തേയ്ക്കുക.
- ദന്ത- മോണ ശുചിത്വം പാലിക്കണം.
- ഡെന്റൽ ഫ്ലോസിങ് ശീലമാക്കുക.

02 പല്ലു പുളിപ്പ് എന്ന സെൻസിറ്റിവിറ്റി

ചൂടും തണുപ്പും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അസഹ്യ വേദന അനുഭവപ്പെടും. പല്ലു തേയ്ക്കുമ്പോൾ അമിതമായി പുളിപ്പു തോന്നും.

ചൂടുള്ളതോ തണുപ്പുള്ളതോ മധുരമുള്ളതോ ആയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ പല്ലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വാസ്ഥ്യം പുളിപ്പായും വേദനയായും അനുഭവപ്പെടും. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കാണ് പല്ലു പുളിപ്പ് എന്നു പറയുന്നത്.

കാരണങ്ങൾ

1. ദന്തക്ഷയം: ദന്തക്ഷയം പല്ലിന്റെ ആദ്യ അംശമായ ഇനാമൽ കഴിഞ്ഞ് രണ്ടാമത്തെ അംശമായ ഡെന്റീനിൽ എത്തുമ്പോൾ കൂടുതൽ പുളിപ്പ് ആരംഭിക്കും. ഇത് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ആകുമ്പോൾ വേദനയും പഴുപ്പും ആകും.

2. തേയ്മാനം: ഇനാമൽ തേഞ്ഞു പോകുന്ന അവസ്ഥ. ഇത് ഉപരിതലത്തിൽ ഉണ്ടാകാം. വശങ്ങളിൽ മോണയുമായി ചേരുന്ന ഭാഗത്തും ഉണ്ടാകാം. അമിതമായ ബലം ചെലുത്തി ഉള്ള ബ്രഷിങ് , തെറ്റായ രീതിയിൽ ഉള്ള ബ്രഷിങ്, രാത്രിയിൽ ഉള്ള പല്ലുകടി, അസിഡിറ്റി ഇവയെല്ലാം ഇതിനു കാരണമാണ്.

3. മോണരോഗം: മോണരോഗം കാരണം മോ

ണയും എല്ലിന്റെ ഭാഗവും താഴേക്കു വലിഞ്ഞ് പല്ലിന്റെ വേരിന്റെ ഭാഗം തെളിഞ്ഞു വരുമ്പോൾ അമിതമായി പുളിപ്പ് അനുഭവപ്പെടും.

4. ട്രോമ ഫ്രം ഒക്ലൂഷൻ: പല്ലുകളിൽ അമിതമായി കടിക്കുന്നതിനാണ് ട്രോമ ഫ്രം ഒക്ലൂഷൻ എന്ന് പറയുന്നത്. അത് ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ കൂടുതലായി വരുമ്പോൾ പുളിപ്പായി അനുഭവപ്പെടും.

ലക്ഷണങ്ങൾ

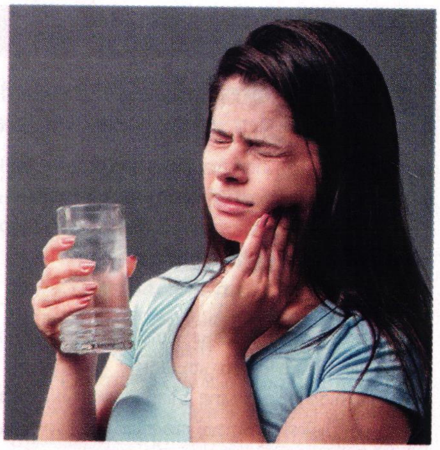
അമിതമായ പുളിപ്പും വേദനയും ആണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇത് കൂടുതൽ ആകുമ്പോൾ വേദനയായി മാറും. ചൂടും തണുപ്പും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അസഹ്യ വേദന അനുഭവപ്പെടും. പല്ലു തേയ്ക്കുമ്പോൾ അമിതമായി പുളിപ്പ് തോന്നും.

പരിശോധനകൾ

പരിശോധനയിൽ ഇനാമൽ നഷ്ടപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടെത്താം. എക്സ്റേ പരിശോധന രണ്ടു പല്ലുകളുടെ ഇടയിലുള്ള പോടു കണ്ടുപിടിക്കാൻ ആവശ്യമാണ്. ഹോട്ട് & കോൾഡ് പരിശോധനയിലൂടെ പ്രശ്നത്തിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിലാക്കാം.

ഇവ ശ്രദ്ധിക്കാം

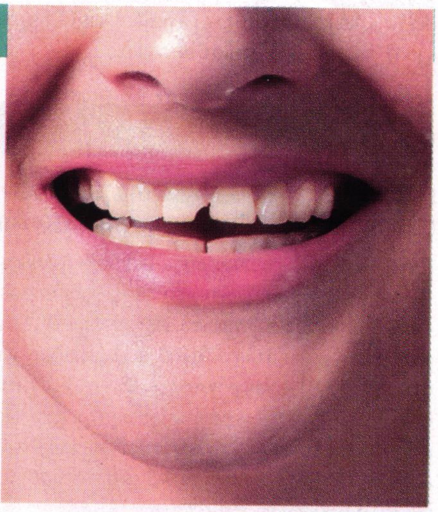
- ഡീസെൻസിറ്റൈസിങ് പേസ്റ്റുകൾ ഒരു പരിധിവരെ പല്ലു പുളിപ്പു കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പോടു കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന പുളിപ്പു പല്ല് അടയ്ക്കുന്നതിലൂടെ പരിഹരിക്കാം.



- പല്ലിന്റെ വശങ്ങളിലെ തേയ്മാനം പല്ലിന്റെ നിറത്തിലുള്ള മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ച് അടയ്ക്കാം.
- കൂടുതൽ തേയ്മാനം ഉണ്ടെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സ നടത്തി ക്യാപ്പ് ഇടുന്നതു വഴി പൂർണമായും പരിഹരിക്കാം.

03 പല്ല് പൊട്ടിപ്പോയാൽ

കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങൾ പല്ലിൽ പൊട്ടൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനു കാരണമാകും



പല്ലു പൊട്ടുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണം വീഴ്ചകളും അപകടങ്ങളുമാണ്. പല്ലുകൾ എല്ലിന്റെ ഉള്ളിൽ നിൽക്കുന്നതിനാൽ ആഘാതത്തിന്റെ കാഠിന്യം അനുസരിച്ച് എല്ലിനും പൊട്ടൽ ഉണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ പല്ല് ഊരിപ്പോകുന്ന അവസ്ഥയും (അവൾഷൻ) ഉള്ളിലേക്കു കയറിപ്പോകുന്ന അവസ്ഥയും (ഇൻട്രൂഷൻ) കാണാറുണ്ട്. കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങൾ പല്ലിന്റെ പൊട്ടലിനു കാരണമാകും.

കാരണങ്ങൾ

- നേരിട്ട് ഉള്ള ആഘാതം / നേരിട്ട് അല്ലാത്ത ആഘാതങ്ങൾ.
- വീഴ്ച - കുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നു.
- അപകടങ്ങൾ- സൈക്കിൾ, ബൈക്ക്, കളിക്കളങ്ങൾ.
- അക്രമണങ്ങളുടെ ഭാഗമായി.

പല്ലിന്റെ മുകൾഭാഗം പൊട്ടൽ, വാഹനാപകടങ്ങൾ, ഉയർന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുള്ള വീഴ്ച എന്നിവ പല്ലിന്റെ മകുടഭാഗം പൊട്ടുന്നതിനു കാരണം ആണ്. ഇതിനെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം.

1. പല്ലിന്റെ ഇനാമൽ മാത്രം പൊട്ടുന്നത്
2. ഇനാമൽ പൊട്ടൽ ഡെന്റീൻ വരെ
3. ഇനാമൽ, ഡെന്റീൻ എന്ന ഭാഗങ്ങൾ പൊട്ടി പൾപ്പിൽ (രക്തക്കുഴലുകളും ഞരമ്പുകളും അടങ്ങുന്ന സ്ഥലം) എത്തുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- പല്ലിന്റെ മുകൾ ഭാഗം ഒടിയുന്നത് • വേരിന്റെ പൊട്ടൽ
- വേരിന്റെയും മുകൾ ഭാഗത്തിന്റെയും പൊട്ടൽ • ഇളക്കം
- പല്ല് ഉള്ളിലേക്ക് കയറി പോകുന്നത് • ഊരിപ്പോകുന്നത്. • പുറത്തേക്ക് തള്ളി വരുന്നത്.

ഇവ ശ്രദ്ധിക്കാം

ചെറിയ പൊട്ടലിനു ചികിത്സ ആവശ്യമില്ല. ചെറുതായി ഇനാമലിനെ പോളിഷ് ചെയ്ത് ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം. എന്നാൽ ഗുരുതരമായ പൊട്ടൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ പല്ലിന്റെ നിറത്തിലുള്ള ഫില്ലിങ് മെറ്റീരിയലുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. പൊട്ടൽ പൾപ്പിനെ ബാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സയിലൂടെ ക്യാപ്പ് ഇട്ടു സംരക്ഷിക്കാം. വേരിന്റെ താഴ്ഭാഗത്ത് ആഘാതം ഏറ്റിട്ടുണ്ട് എങ്കിൽ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ എക്സ്റേ പരിശോധന ചെയ്യണം.

04 പല്ല് ഊരിപ്പോയാൽ

ഊരിപ്പോയ പല്ല് സ്വന്തം ഉമിനീര് ഒരു ബൗളിൽ എടുത്ത് അതിൽ ഇട്ടു കൊണ്ടുവരാം. പാൽ, തേങ്ങാവെള്ളം എന്നിവയും ഉപയോഗിക്കാം.

ഏതെങ്കിലും ആഘാതത്തിൽ പല്ല് എല്ലിൽ നിന്നും മൊത്തമായി ഊരി വരുന്നതിനാണ് ടൂത്ത് അവൾഷൻ എന്നു പറയുന്നത്. ഏറ്റവും സാധാരണയായി കുട്ടികളിൽ മുൻഭാഗത്തെ മുകൾപല്ലുകളാണ് ഊരി വരാറുള്ളത്.

ചികിത്സ

● എത്രയും വേഗം ദന്തഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടുക. ഇതു ചികിത്സയുടെ വിജയ സാധ്യത കൂട്ടും.

● പല്ല് കൊണ്ടു വരേണ്ട രീതി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. സ്വന്തം ഉമിനീര് ഒരു ബൗളിൽ എടുത്ത് അതിൽ പല്ല് ഇട്ടു കൊണ്ടുവരാം. പാൽ, തേങ്ങാവെള്ളം, എന്നിവയിലും പല്ല് ഇട്ടു കൊണ്ടു വരാം. രോഗാണു വിമുക്തമായ സാധാരണ വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം.

● ഡോക്ടർ ഈ പല്ല് യഥാസ്ഥാനത്തു വച്ച് അടുത്ത പല്ലുകളുടെ ബലം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി സ്പ്ലിന്റ് ചെയ്ത് ഉറപ്പിക്കും. ആവശ്യമെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സ ചെയ്യും.

● ചികിത്സയ്ക്കു ശേഷം ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന എല്ലാം മാർഗനിർദേശങ്ങളും പാലിക്കണം.

വേരിനു പൊട്ടൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ എക്സ്റേ എടുത്ത് ചികിത്സ നിർണയിക്കാം. ചികിത്സ സാധ്യമല്ല എങ്കിൽ പല്ല് എടുത്തു കളഞ്ഞ് ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റ് അല്ലെങ്കിൽ ബ്രിഡ്ജ് ചെയ്യാം.

പല്ല് ഉള്ളിലേക്ക് കേറിപോകുന്നത് (ഇൻട്രൂഷൻ)

ഒരു ദന്തഡോക്ടറുടെ സഹായത്താൽ പല്ലിൽ പൊട്ടൽ ഇല്ല എങ്കിൽ യഥാസ്ഥാനത്തു കൊണ്ടുവന്ന് സ്പ്ലിന്റ് ചെയ്യാം. വർഷത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം പരിശോധന നടത്തി വേരിന്റെ അടിയിൽ ദ്രവിച്ചു പോകുന്ന അവസ്ഥയോ പഴുപ്പോ ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം.

പല്ല് താഴേക്ക് ഇറങ്ങി വരുന്നത് (എക്സ്ട്രൂഷൻ)

ഒരു ദന്തഡോക്ടറുടെ സഹായത്താൽ പല്ല് യഥാസ്ഥാനത്ത് തിരിച്ചു വയ്ക്കാം. സ്പ്ലിന്റ് ചെയ്ത് മൂന്ന് ആഴ്ച മുതൽ ആറ് ആഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ ഇത് യഥാസ്ഥാനത്ത് ഉറയ്ക്കും. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ വേരിന്റെ അടിയിൽ ദ്രവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും പഴുപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ എന്നും പരിശോധിക്കണം.

05 ബ്രക്സിസം എന്ന പല്ലിറുമ്മൽ

ഉറക്കത്തിൽ ആണ് പല്ലിറുമ്മൽ കൂടുതലായി കാണുന്നത്. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ദഹനപ്രശ്നങ്ങളുമെല്ലാം ഇതിനു കാരണമാകാം

മുകൾ മോണയിലെയും കീഴ്ത്താടിയിലെയും പല്ലുകൾ തമ്മിൽ ശക്തമായി ഉരസുന്ന ഒരു ദുശ്ശീലമാണ് ബ്രക്സിസം. ഉറക്കത്തിൽ ആണ് പല്ലിറുമ്മൽ കൂടുതലായി കാണുന്നത്. പ്രധാനമായും രണ്ടു തരം ബ്രക്സിസം ഉണ്ട്. ഉറക്കത്തിലും അല്ലാതെയും കാണപ്പെടുന്നവയാണിവ. ഇതിനെ യഥാക്രമം സ്ലീപ് ബ്രക്സിസം എന്നും എവെയ്ക്ക് ബ്രക്സിസം എന്നും പറയുന്നു. ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ പൂർണമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. എവെയ്ക്ക് ബ്രക്സിസം കൂടുതലായി സ്ത്രീകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. സ്ലീപ് ബ്രക്സിസം പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകളിലും ഒരുപോലെ കാണുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

പല്ലുകളിലെ പൊട്ടൽ, പുളിപ്പ്, പെരിയോഡോണ്ടൽ ലിഗമെന്റിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ, നാക്കെരിച്ചിൽ, വായ അടയ്ക്കുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഇവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ

● ഉറക്കക്കുറവ് ● ജീവിതശൈലീ പ്രശ്നങ്ങൾ. ഉദാ: പുകവലി, മദ്യപാനം ● മാനസിക സമ്മർദം ● ദഹനപ്രശ്നങ്ങളും വിരശല്യവും. ● ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം ● ചൂയിങ്ഗം ചവയ്ക്കുന്ന ശീലം ഉള്ളവരിൽ ബ്രക്സിസം കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്.

● ബ്രക്സിസം മൂലം പല്ലുകൾക്കും മോണകൾക്കും ക്ഷതം. ഇത് ഇനാമൽ തേഞ്ഞു പുളിപ്പ് ഉണ്ടാക്കുന്നു.

● ശക്തമായ തലവേദന. താടിയെല്ലിന്റെ കുഴയിൽ (സന്ധി) സമ്മർദം കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ തലവേദന അനുഭവപ്പെടും.

● പല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം മൂലം അളവിൽ വ്യത്യാസം വരുകയും ക്രമേണ ഇത് താടി എല്ലിന്റെ സന്ധിവേദനയായി മാറും.

രോഗനിർണയം

കാരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ വിശദമായ പരിശോധനകൾ ചെയ്യണം. എക്സ്റേയിലൂടെയും പൂർണമായി രോഗം നിർണയിക്കാം.

ദന്ത ചികിത്സകൾ

സ്പ്ലിന്റ്/ നൈറ്റ് മൗത്ത് ഗാർഡ്: ഇത് പല്ലിന്റെ മുകളിൽ ഇടുന്നതിലൂടെ പല്ലിറുമ്മുന്ന ശീലത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്താം.ഇതു കുറച്ചു നാൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ പല്ലുകടിക്കു പരിഹാരമാകും. രാത്രിയിൽ മൗത്ത് ഗാർഡ് ഉപയോഗിച്ചാൽ ശീലം മാറുകയും പല്ലിനു ക്ഷതം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

മറ്റു ചികിത്സാ രീതികൾ

● കൗൺസലിങ് നടത്തി മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാം. ● ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും ഡോക്ടറുടെ നിർദേശം അനുസരിച്ച് പരിഹരിക്കാം. ● മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലമാണ് എങ്കിൽ മരുന്നു മാറ്റി നോക്കാം.

06 പല്ലിലെ പഴുപ്പും അണുബാധയും

പോടു വന്ന പല്ലിൽ പഴുപ്പു വരുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണ് ദന്തൽ ആബ്സസ്സ് എന്നു പറയുന്നത്. ഇതു വളരെ വേദനാജനകമാണ്

ചില സമയങ്ങളിൽ വേരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പല്ലിനു വേദന ഉണ്ടാകാം. വളരെ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന വേദന പോടു വന്ന പല്ലുകളിലെ വേദനയാണ്. പോടു വന്ന പല്ലിൽ പഴുപ്പു വരുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണ് ദന്തൽ ആബ്സസ്സ് എന്നു പറയുന്നത്. പഴുപ്പു വന്ന പല്ലിനെ ആബ്സസ്സ് ടൂത്ത് എന്നു പറയുന്നു. ഇതു വളരെ വേദനയുണ്ടാക്കുന്നു. രോഗാണുക്കളുടെ ഒരു കോളനി തന്നെ ഈ ആബ്സസ്സിൽ ഉണ്ടാകും.

പ്രധാനമായും മൂന്നു തരത്തിലുള്ള ആബ്സസ്സ് ആണ് ഉള്ളത്.
● പെരി എപ്പിക്കൽ ആബ്സസ്സ് ● ജിഞ്ചൈവൽ ആബ്സസ്സ് ● പെരിയോഡോണ്ടൈറ്റിസ് & ആബ്സസ്സ്

1. പെരി എപ്പിക്കൽ ആബ്സസ്സ്

പല്ലുകൾക്കുള്ളിലെ ഞരമ്പുകളും രക്തക്കുഴലുകളും അടങ്ങുന്ന പൾപ്പ് എന്ന ഭാഗത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന പഴുപ്പ് വേരിന്റെ അടിയിൽ എത്തി ആബ്സസ്സായി മാറുന്നു. വേരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്ഥലത്ത് ഇത് കുമളിച്ചു വരുന്നു. ഇതിനോടൊപ്പം പഴുപ്പ് പൊട്ടി പുറത്തേക്കു വരാം. വേദനയും, നീരും ഉണ്ടാകാം.

ചികിത്സ: റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സയ്ക്കു ശേഷം ക്യാപ്പിടുന്ന ചികിത്സയും കൂടി ചെയ്താൽ ഈ പ്രശ്നം പരിഹാരിക്കാം.

2. ജിഞ്ചൈവൽ ആബ്സസ് (ഗം ആബ്സസ്സ്)

തുടക്കം മോണപഴുപ്പിൽ നിന്നാണ്. ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ മോണയിൽ മുറിവുണ്ടായാലും അത് ആബ്സസ്സായി മാറാം. ഇത് മോണയിൽ മാത്രമായി കാണുന്നു. പല്ലിനെയും പല്ലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലിഗമെന്റിനെയും ഇത് ബാധിക്കുന്നില്ല.

ചികിത്സ: ലഘു ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ പരിഹരിക്കാം. മോണയുടെ ചികിത്സയും, ആവശ്യമെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാലും ക്യാപ്പും ചെയ്യാം.

3. പെരിയോഡോണ്ടൈറ്റിസ് & ആബ്സസ്സ്

തുടക്കം മോണവീക്കത്തിൽ നിന്നും പഴുപ്പിൽ നിന്നുമാണ്. ക്രമേണ പല്ലിന്റെ അടിത്തറയായ എല്ലിനെയും ലിഗമെന്റിനെയും ഇതു ബാധിക്കുന്നു. പല്ലിൽ തൊടുമ്പോൾ ഇളക്കം അനുഭവപ്പെടും. പല്ലിന്റെയും മോണകളുടെയും ഇടയിൽ ഭക്ഷണം കയറും. രോഗാണുബാധയുണ്ടാകും.

ചികിത്സ: സർജറിയും റൂട്ട് കനാലും ക്യാപുമാണ് ചികിത്സ. മോണയും പല്ലുമായി ചേരുന്ന സ്ഥലത്തെ അഴുക്കും കട്ടിയായി പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ചെത്തലും ക്ലീൻ ചെയ്യുന്നു. മരവിപ്പിച്ചതിനുശേഷമാണ് ഈ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നത്. എന്നാൽ ഈ ചികിത്സയ്ക്കു ശേഷമുള്ള ദന്തപരിചരണം വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. ഇതിനു ശേഷം വായ ശുചിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ മാത്രമേ പൂർണ പ്രയോജനം ലഭിക്കൂ.

07 പല്ലുവേദന

പല്ലിന്റെ പ്രശ്നം കൊണ്ടാണു വേദനയെങ്കിൽ വേദനാസംഹാരികൾ കഴിക്കാം. മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണമാണെങ്കിൽ വിദഗ്ധ ചികിത്സ തേടാം

പല്ലുവേദന ഒരു തവണ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളവർ അതു മറക്കില്ല. ശാശ്വത പരിഹാരം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ കൃത്യമായ പരിശോധനയും ചികിത്സയും ആവശ്യമാണ്. പല്ലുവേദനയ്ക്കു വേദനാസംഹാരികൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ അമിതമായി കഴിക്കുകയും പോടിനുള്ളിൽ വേദന കുറയ്ക്കുവാൻ കൈയിൽ കിട്ടുന്നത് വയ്ക്കുകയും (ഉദാ: മണ്ണെണ്ണ, പെട്രോൾ പഞ്ഞിയിൽ മുക്കി വയ്ക്കുന്നത്, സിഗരറ്റിന്റെ ചുക്കാ, പുകയില, മറ്റ് കെമിക്കൽസ്) ചെയ്യുന്നത് പോടുവന്ന പല്ലു പൂർണമായും ദ്രവിക്കുന്നതിനും പല്ലിനുള്ളിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ വഴി ഇത് മറ്റു രക്തക്കുഴലുകളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനും കാരണമാകും. പല്ലുവേദന ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടണം. വേദനയുടെ കാരണം പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തി കൃത്യമായ ചികിത്സ നൽകി പരിഹരിക്കാം. വേദനകൾ രോഗാണു ബാധയുടെ സൂചനയുമാകാം.

● കീഴ്ത്താടിയുടെ എല്ലിന് ഉണ്ടാകുന്ന വേദന ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ഒരു സൂചനയായി കാണുന്നു. ● ഓറൽ കാൻസർ, ട്യൂമർ, സിസ്റ്റ് എന്നീ അവസ്ഥകളിൽ മരവിപ്പോ, വേദനയോ ആയി മുകൾ മോണയിലോ കീഴ്ത്താടിയിലോ അനുഭവപ്പെടാം.

● സൈനസൈറ്റിസ് ഉള്ളപ്പോൾ മുകൾ മോണയിലെ അണപ്പല്ലുകൾക്ക് വേദന അനുഭവപ്പെടും. ● പല്ലുകൾ എല്ലിൽ നിന്നും പുറത്തു വരാതിരിക്കുന്ന ഇംപാക്ടഡ് ടൂത്ത് എന്ന അവസ്ഥയിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടും. ● ചെവിയിലും കണ്ണിലും മോണയിലും അനുഭവപ്പെടുന്ന വേദന കണ്ടുപിടിക്കാൻ എക്സ്റേ പരിശോധന വേണ്ടി വരും. ട്രൈജെമിനൽ ന്യൂറാൾജിയ എന്ന പ്രശ്നത്തിനും വേദന മുഖത്തിന്റ ഏതു ഭാഗത്തും ഉണ്ടാകാം. പല്ലുവേദന ഉണ്ടായാൽ വേദനസംഹാരികൾ കഴിച്ച് തൽക്കാല വേദന ഒഴിവാക്കി ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണണം. ദന്തജന്യമായ വേദന ആണെങ്കിൽ പല്ലിന്റെ ചികിത്സ ചെയ്താൽ പൂർണമായും മാറും. മറ്റ് ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ വരുന്ന പല്ലു വേദനയ്ക്കും ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കണം.

08 പല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം

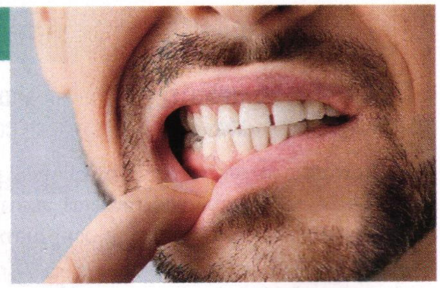
പേനയും പെൻസിലും കടിക്കുന്നത് , ഹെയർ പിന്നുകൾ പല്ലുകൾ കൊണ്ട് കടിച്ചു തുറക്കുന്നത് , നഖം കടിക്കൽ ഇതെല്ലാം തേയ്മാനം വരുത്തും

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും കാഴ്ചയിലുള്ളതുമായ ഗുണത്തെയും ഭംഗിയെയും പല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം കുറയ്ക്കുന്നു. പ്രായം കൂടുമ്പോൾ പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനു തേയ്മാനം ഉണ്ടാകുന്നതുമൂലം പല്ലുകൾക്കു മഞ്ഞനിറം കൂടുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

മുകൾമോണയും കീഴ്ത്താടിയും തമ്മിൽ ഉള്ള കടിയ്ക്ക് ഒരു അളവ് ഉണ്ട്. പല കാരണങ്ങളാൽ പ്രധാനമായും അണപ്പല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം, ഉദാ: ബ്രക്സിസം പല്ലിന്റെ ഉപരിതലത്തിലുള്ള തേയ്മാനത്തിനും കാരണമാണ്. ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ കൂടുതലായി കടി ഉണ്ടാകുമ്പോഴും തേയ്മാനം ഉണ്ടാകുന്നു. മുൻനിരയിലെ പല്ലുകൾ തേയ്മാനം ഉണ്ടായി നീളം കുറയുന്നതു കാണുന്നത് അതിന് എതിരായി നിൽക്കുന്ന പല്ലുകൾക്ക് കടി കൂടുതൽ ആയതിനാലാണ്. അസിഡിറ്റി മൂലം പല്ലുകൾക്കു തേയ്മാനം ഉണ്ടാകുന്നു. രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുമ്പോൾ, വയറ്റിലെ ഫ്ലൂയിഡ് വായിൽ എത്തി പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനെ ദ്രവിപ്പിച്ചു കളയുന്നു. പല ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ടും മാസങ്ങൾ കൊണ്ടും ഇതുണ്ടാകുന്നു. ഇനാമൽ ദ്രവിച്ചാൽ അത് വീണ്ടും ഉണ്ടാകില്ല. പല്ലുകളുടെ മോണയുമായി ചേരുന്ന ഭാഗത്താണ് തേയ്മാനം സാധാരണയായി കാണുന്നത്. നഖംവച്ച് തൊടുമ്പോൾ ഉടക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ തേയ്മാനം ആണ് എന്ന് ഉറപ്പിക്കാം.

പല്ലു തേയ്ക്കുന്ന രീതി, ഫ്ലോസിങ്, ടൂത്ത് പിക്കിങ്ങ് ഇവ ശരിയ



ല്ലെങ്കിലും പേനയും പെൻസിലും കടിക്കുന്ന ശീലം, ഹെയർ പിന്നുകൾ പല്ലുകൾ കൊണ്ട് കടിച്ചു തുറക്കുന്നത്, നഖം കടിക്കൽ, കൃത്രിമ പല്ലുകളുടെ പ്ലേറ്റുകൾ കമ്പി വച്ച് ഉറപ്പിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം പല്ല് തേയുന്നതായി കാണാം.

പരിശോധന : ദന്തഡോക്ടറെ കണ്ടു പരിശോധിപ്പിക്കുക. പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ പരിശോധിച്ചു കണ്ടുപിടിച്ചാൽ നല്ലതാണ്.

ചികിത്സ

● തുടക്കത്തിലും രണ്ടാം ഘട്ടത്തിലും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. തേഞ്ഞുപോയ ഇനാമലിനെ ഇനാമൽ കളറുള്ള ഫില്ലിങ് മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ച് അടച്ച് നിർത്താം.

● വേരിനെയും ഞരമ്പിനെയും ബാധിക്കാത്ത വണ്ണം തേയ്മാനം ഉണ്ടെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സയും ക്യാപ്പും ശാശ്വത പരിഹാരമാണ്.

09 പല്ല് എടുക്കുമ്പോൾ

പല്ലെടുത്ത ദിവസം 24 മണിക്കൂർ വരെ കുറേശ്ശെയായി രക്തം വരാം. അമിതമായി രക്തം വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം

പല്ലു കേടുവന്നാലോ, വേദന വന്നാലോ എടുത്തു കളയുവാൻ ക്ലിനിക്കിൽ വരുന്നവർ പല്ല് എടുത്തു കളയണം എന്ന ആവശ്യമാണ് ആദ്യം പറയുന്നത്. എന്നാൽ ഡോക്ടറോട് ഇത് എടുത്തു കളയാതെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് ആദ്യം ചോദിക്കാം. ഡോക്ടർ എടുത്തു കളയണം എന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചാൽ മാത്രം എടുത്തു കളയുന്നതിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുക.

പല്ലെടുക്കുന്ന ചികിത്സയെ വളരെ നിസ്സാരമായാണ് പലരും കാണുന്നത്. എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ ഒരു അവയവത്തെ നീക്കം ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ അതിനെ കാണണം. പല്ലെടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവവും രോഗാണുബാധയും മരണത്തിനു കാരണമാകാം.

പല്ലെടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

● നിങ്ങളുടെ രോഗങ്ങളെ കുറിച്ച് ഡോക്ടറോട് പറയുക. രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരും മറ്റു മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരും ഡോക്ടറോടു ചികിത്സയ്ക്കു മുൻപ് പറയുക. അലർജി ഉള്ള മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറോടു പറയുക. മുൻപ് പല്ലെടുത്തപ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പറയുക.

● പല്ലെടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് മരുന്നു കഴിക്കണമെങ്കിൽ മറക്കാതെ ചെയ്യുക. പല്ലെടുക്കുവാൻ വരുമ്പോൾ കൂടെ ഒരാളെ കൊണ്ടുവരുക. കാറോ സൈക്കിളോ സ്വന്തമായി ഓടിച്ചു വന്ന് പല്ലെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

● പല്ലെടുക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഉറപ്പിച്ചു വയ്ക്കുന്നതോ എടുത്തു മാറ്റുന്നതോ ആയ പല്ലുകൾ വയ്ക്കാം. എല്ലാ വർഷവും പരിശോധിക്കുക.

പല്ലെടുത്തശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

പല്ലെടുത്ത ഭാഗത്ത് 45 മിനിറ്റ് പഞ്ഞി കടിച്ചു പിടിക്കുക. ശേഷം പഞ്ഞി കളയുക. വീണ്ടും പഞ്ഞി വയ്ക്കരുത്. കഴിയുന്നതും ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് തുപ്പാതിരിക്കുക.

2. രക്തസ്രാവം സാധാരണമാണ്. അമിത രക്തസ്രാവം ഉണ്ടെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഉമിനീരിലെ രക്തമയം കണ്ടു ഭയപ്പെടേണ്ട. ഉമിനീര് സാധാരണപോലെ ഇറക്കാം.

3. പല്ലെടുത്ത ഭാഗത്ത് ചിലപ്പോൾ എല്ല് തെളിഞ്ഞുകാണും. അവിടെ വിരലോ നാക്കോ കൊണ്ട് തൊടരുത്.

4. പല്ലെടുത്ത ദിവസം തണുത്ത ആഹാരം മാത്രം കഴിക്കുക. കഞ്ഞി, പാൽ, ബ്രഡ്, എന്നീ രീതിയിലുള്ള മൃദുവായ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക. കട്ടിയുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ പല്ലെടുത്ത ഭാഗത്തു വച്ച് കഴിക്കരുത്. അടുത്ത ദിവസം മുതൽ (24 മണിക്കൂറിനുശേഷം) അഞ്ചു നേരമെങ്കിലും ചെറിയ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഉപ്പിട്ട് വായിൽ കൊള്ളുക.