# ദന്തരോഗങ്ങൾ

## (പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിവിധികളും-33)

Dr. Vinod Mathew Mulamoottil

## 33.തേയ്മാനം

അൻപതു വയസ്സുള്ള എന്റെ പല്ലുകളുടെ സൈഡ് തേഞ്ഞ് വെട്ടലുകൾ വീണിരിക്കുന്നു. ചൂടും തണുപ്പും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത പുളിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നു. മുകൾ മോണയിലെ രണ്ടു പല്ലു കൾ ഇക്കണക്കിന് തേഞ്ഞ് ഒടിഞ്ഞു പോയിട്ട് കുറ്റി യായി നിൽക്കുന്നു. പല്ലെടുത്തു കളയാതെ ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാൻ എന്താണു മാർഗം -

മോഹനചന്ദ്രൻ, മാന്നാർ

എല്ലാ ദിവസവും ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ശരീരഭാഗമാണ് വായ. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന പല്ലുകൾ ഭക്ഷണം ചവച്ച് അരച്ചു കഴിക്കു വാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമാണെങ്കിലും എത്ര കട്ടിയുള്ളതാ യാലും ചവച്ചരച്ചു കഴിക്കുവാൻ പല്ലുകൾ തന്നെ ആശ്രയം - ചവച്ചരച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കു ന്നത് ദഹനത്തെ കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിലാക്കുന്നു. പല്ലുകളുടെ തേയ്മാനം ഭക്ഷണം കഴിക്കു വാനുള്ളതും കാഴ്ചയ്ക്കുള്ളതുമായ ഗുണത്തെയും ഭംഗിയെയും കുറയ്ക്കുന്നു. പ്രായം കൂടു മ്പോൾ പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനു തേയ്മാനം ഉണ്ടാക്കുന്നതു മൂലം പല്ലുകൾക്ക് മഞ്ഞനിറം കൂടു ന്നു.

### തേയാമാനം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള കാരണങ്ങൾ

- സാധാരണ രീതിയിൽ മുകൾ മോണയും കീഴ്ത്താടിയും തമ്മിൽ ഉള്ള കടിയ്ക്ക് ഒരു അളവ് ഉണ്ട്. ഇത് ജന്മസിദ്ധമാണ്. പല കാരണങ്ങളാൽ പ്രധാനമായും അണപ്പല്ലുകളുടെ തേയാമാനം ഈ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. അമിതമായ കടി കാരണം ഉണ്ടാക്കുന്ന തേയ്മാനം ഉദാ:

ബ്രക്സിസ്സം ( രാത്രിയിൽ ഉള്ള പല്ലുകടി) പല്ലുന്റെ ഉപരിതലത്തിലുള്ള തേയ്മാനത്തിനും കാരണമാണ്- ഇതു കൂടാതെ ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ കൂടുതലായി കടി ഉണ്ടാകുമ്പോഴും തേയ്മാനം ഉണ്ടാക്കുന്നു. മുൻനിരയിലെ പല്ലുകൾ തേയ്മാനം ഉണ്ടായി നീളം കുറയുന്നത് കാണുന്നത് അതിന് എതിരായി നിൽക്കുന്ന പല്ലുകൾക്ക് കടി കൂടുതൽ ആയതിനാലാണ് മുകൾ മോണയുടെയും കീഴ്ത്താടിയുടെയും അളവ് വ്യത്യാസപ്പെട്ടാൽ കഴയ്ക്ക് വേദനയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

- വയറ്റിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന അയിഡിറ്റി മൂലമോ മറ്റു തരത്തിലുള്ള അസിഡിറ്റികൾ, മൂലമോ പല്ലുകൾക്ക് തേയ്മാനം ഉണ്ടാക്കുന്നു - രാത്രിയിൽ കുടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ, വയറ്റിലെ ഫ്ളൂയിഡ് വായിൽ എത്തുകയും ഇത് പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനെ ഒലിപ്പിച്ച് ദ്രവിപ്പിച്ച് കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. - ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു പ്രശ്നമല്ല ഇത് - പല ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ടും മാസങ്ങൾ കൊണ്ടും ഇതുണ്ടാക്കുന്നു. ഇനാമൽ ദ്രവിച്ചുപോയാൽ അത് വീണ്ടും ഉണ്ടായി വരില്ല. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും കട്ടിയുള്ള അംശമാണ് പല്ലിന്റെ ഇനാമൽ.

- പല്ലുകളുടെ മോണയുമായി ചേരുന്ന ഭാഗത്ത് തേയ്മാനം സാധാരണയായി കാണുന്നു്. നഖം വച്ച് തൊടുമ്പോൾ ഉടക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ - തേയ്മാനം ആണ് എന്ന് ഉറപ്പിക്കാം. കാരണങ്ങൾ

-പല്ലു തേക്കുന്ന രീതി ശരിയല്ല എങ്കിൽ -പല്ലു തേക്കുന്നതിന്റെ ശക്തി കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ

- ശരിയായ രീതിയിലല്ല ഫ്ളോസു ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ

- ശരിയായ രീതിയിലല്ലാത്ത ടൂത്ത് പിക്കിങ്ങ്

- പേനയും പെൻസിലും കടിക്കുന്ന ശിലം

  ഹെയർ പിന്നുകൾ പല്ലുകൾ കൊണ്ട് കടിച്ചുതുറക്കുന്നതു മൂലം, നഖം കടിയ്ക്കൽ.

- ക്രിത്രിമ പല്ലുകളുടെ പ്ലേറ്റുകൾ കമ്പി വച്ച് ഉറപ്പിക്കുമ്പോൾ, കമ്പി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പല്ല് തേയുന്നതായി കാണാം.

- ജോലികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉള്ള പല്ലിന്റെ തേയ്മാനത്തിൽ, തയ്യൽ, ചെരുപ്പ് നിർമ്മാണം, ചില സംഗീത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഇവരിൽ പല്ലിന്റെ തേയ്മാനം കാണാം.

കടിയ്ക്കുന്ന ശക്തി കൂടുതൽ വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ മോണയിൽ നിന്നും പല്ല് തുടങ്ങുന്ന സ്ഥലത്ത് തേയ്മാനം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് വി-ഷേപ്പിൽ തേയുകയും പുളിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയും ക്രമേണ ഇത് ഒടിഞ്ഞ് പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരിശോധന:

ഒരു ദന്തഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധിപ്പിക്കുന്നത് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് കണ്ട് പിടിയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും. ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ പരിശോധിച്ചു കണ്ടു പിടിച്ചാൽ നല്ലതാണ്. ഇതു കാരണം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഇനാമൽ നഷ്ടം ശാശ്വത നഷ്ടമാണ്.

നല്ല ലൈറ്റിൽ, പ്രത്യേക ഉരകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു പരിശോധിച്ചാൽ മാത്രമേ ഇതു തുടക്കത്തിൽ കണ്ടു പിടിയ്ക്കുവാൻ  ആകൂ.

ചികിൽസ:

1. തുടക്കത്തിലും രണ്ടാം ഘട്ടത്തിലും ഫലപ്രദമായ ചികിൽസ ലഭ്യമാണ്. തേഞ്ഞുപോയ ഇനാമിനെ ഇനാമൽ കളറുള്ള ഫില്ലിംഗ് മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ച് അടച്ച് നിർത്തുവാൻ സാധിക്കും.

2. വേരിനെയും ഞരമ്പിനെയും ബാധിക്കത്തക്കവണ്ണം തേയ്മാനം ഉണ്ടെങ്കിൽ റൂട്ട് കനാൽ ചികിൽസയും ക്യാപ്പും ശാശ്വത പരിഹാരമാണ്.

3. മുകൾ മോണയും കീഴ്താടിയും കൃത്യമായ അളവിൽ അല്ല കടി കൊള്ളുന്നത് എങ്കിൽ  ദന്ത ചികിൽസകന്റെ സഹായത്തോടെ ഇത് കൃത്യതയിലേക്കു കൊണ്ടു വരണം

1. തേയ്മാനം സംഭവിച്ച പല്ലുകളെ ക്യാപ്പിട്ടു കൃത്യം അളവിലേക്ക് കൊണ്ടുവരണം.

4. വയറു സംബന്ധമായള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അസിഡിറ്റി ഇവ പരിഹരിക്കുന്നത് കൂടുതൽ തേയ്മാനം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

5. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ബ്രഷിംഗ് ആൻഡ് ഫ്ളോസിംഗ് നിങ്ങളുടെ ദന്തഡോക്ടറോടു ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കണം.

5. പല്ലുകടി രാത്രിയിൽ ( ബ്രക്സ്സിസ്സം) ഉള്ളവർ ഡോക്ടറെ കണ്ട് ഇതിന് പരിഹാരം തേടുകയും രാത്രി പല്ലുകടിച്ചാൽ പല്ലുകൾക്ക് തേയ്മാനം വരാത്ത രീതിയിലുള്ള

അപ്ലയൻസുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.മോഹനചന്ദ്രന്റെ പ്രശ്നത്തിന് മുകൾ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ പരിഹാരമായി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

(തുടരും.......)

---

# Dr. Vinod Mathew Mulamoottil

**(Lecturer: Pushpagiri College Of Dental Sciences)**
**Mulamoottil Dental Clinic**
**Police Quarters Road**
**Near DYSP Office**
**Tiruvalla.689101**
**919447219903**
**914692603552**
**drvinod@dentalmulamoottil.com**
**www.dentalmulamoottil.com**