ഡോ. മാധവ് മനോജ്

'ദന്തൽ ടൂറിസം' എന്ന വാക്ക് കേരളത്തിൽ പരിചിതമാവുകയാണ്. ദന്തപരിരക്ഷയ്ക്കായി കേരളത്തിലേയ്ക്ക് പല ദിക്കുകളിൽ നിന്നും ആളുകൾ എത്തിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മികച്ച ഡോക്ടർമാരുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും കുറഞ്ഞ ചെലവുമാണ് കേരളത്തിന്റെ പ്രത്യേകത. കേരളത്തിലെ പ്രമുഖ ദന്തരോഗവിദഗ്ധൻ 40 കഴിഞ്ഞവർക്കുണ്ടാകുന്ന സ്വാഭാവിക സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടി പറയുകയാണ് ഈ ലക്കത്തിൽ.

നാൽപതുകളും ദന്തപരിചരണവും

***?** നാല്പതുകഴിയുമ്പോഴാണല്ലോ പല്ലുകൾക്ക് പല അസുഖങ്ങളും പിടിപെടുന്നത്. ഇതു തടയുന്നതിനുവേണ്ടി എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകളാണ് കൈക്കൊള്ളേണ്ടത്?*

= ദന്തസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നാല്പത് എന്ന ഒരു പ്രായത്തിന്റെ പ്രശ്നമില്ല, ചെറുപ്പകാലങ്ങൾ തൊട്ടേ കൃത്യമായി പല്ലുകൾ പരിപാലിക്കാത്തതുകാരണമാണ് നാൽപതിലെത്തുമ്പോഴേക്കും പല്ലിന് അസുഖങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നത്. മാത്രമല്ല മോണരോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണുന്നത് നാൽപതിനുശേഷമാണ്. പല്ലിന് ബലക്കുറവുണ്ടാകുക, പല്ലിന് അകൽച്ചയുണ്ടാകുക, പല്ലു തേയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തം വരിക എന്നിവയെല്ലാം അൻപത് വയസ്സിനോടടുക്കുമ്പോൾ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നു. ദിനചര്യകളിൽ വരുന്ന മാറ്റവും, ജീവിത സമ്മർദ്ദം കൂടുന്നതുമെല്ലാം അസുഖങ്ങൾ വേഗത്തിൽ പിടിപെടാൻ നാൽപ്പതുകാരിൽ കാരണമാകുന്നു.

***?** നാൽപ്പതിൽ എത്തുമ്പോൾ പല്ലിന്റെ സ്വാഭാവികനിറം മാറുന്നതായി പറയുന്നു, ഇതു ശരിയാണോ? എങ്ങനെ മാറ്റിയെടുക്കാം?*

= ഈ പ്രായത്തിൽ പല്ലുകൾക്ക് തേയ്മാനമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. തേയ്മാനം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഇനാമലിനടിയിലുള്ള ഡെന്റിന്റെ നിറം പുറത്തുവരുന്നു. ഇതുകൊണ്ടാണ് പല്ലിന്റെ നിറം മഞ്ഞയായി മാറുന്നത്. പലരീതികളിൽ ഇത് മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.

പല്ലിനെ ക്യാപ്പ് ചെയ്യുകയോ, ക്രൗൺ ചെയ്യുകയോ ആവാം, കൂടുതൽ തേയ്മാനം ഇല്ലെങ്കിൽ വൈറ്റനിംഗ്, ബ്ലീച്ചിംഗ് എന്നിവ ചെയ്യാം. ഇവയെല്ലാം ഒരു ഡെന്റൽ ക്ലിനിക്കിൽ വെച്ച് ചെയ്യേണ്ട പ്രക്രിയയാണ്.

വെപ്പുപല്ലുകൾക്ക് പകരം, വാർദ്ധക്യത്തിലും തനതായ പല്ലുകൾ ആരോഗ്യത്തോടെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം?

= മറ്റേതു അവയവങ്ങൾക്കുമെന്നതുപോലെ പല്ലുകൾക്കും കൃത്യമായ പരിരക്ഷ ആവശ്യമാണ്. പല്ലുകൾക്ക് കേടുകൾ ഉള്ളവരാണെങ്കിൽ ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ ദന്തഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാവേണ്ടതാണ്, കാര്യമായി പ്രശ്നമൊന്നുമില്ലാത്തവർ വർഷത്തിലൊരിയ്ക്കൽ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാവുന്നത് നന്ന്.

പല്ലുകളിൽ കേടുവരുന്ന സമയത്ത് തന്നെ അത് അടയ്ക്കാതെ വേദനവരുന്നതുവരെ വച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് മിക്കപ്പോഴും പല്ല് എടുത്തുകളയേണ്ട ആവശ്യം വരുന്നത്. വേദനവരുമ്പോൾ അണപ്പല്ലാണ് മിക്കവരും എടുത്തുകളയുന്നത്, പകരം സെറ്റ്പല്ലുകൾ വയ്ക്കുന്നു. പുറമേയ്ക്ക് ആരും കാണുകയില്ല എന്നതുകൊണ്ടാണ് അവിടെ സെറ്റുപല്ലുകൾ വെയ്ക്കാൻആളുകളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്, പക്ഷെ ഇതിന് ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ ഏറെയാണ്. ഒരു പല്ല് എടുത്തുകളഞ്ഞാൽ ശേഷിക്കുന്ന പല്ലുകൾ ആ സ്ഥാനത്തോട്ട് നീങ്ങിപ്പോകും, ഇതുകാരണം മറ്റു പല്ലുകൾക്ക് ബലക്കുറവുണ്ടാകും. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ പല്ലിനിടയിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുകയും, ഇത് മോണരോഗങ്ങളിലേക്കും മറ്റും വഴിതെളിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് പല്ലുകളിൽ പോട് വന്നയുടനെ അത് അടച്ചുകളയാൻ ശ്രമിക്കണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം പല്ലുകൾ എടുത്തുകളയുക.

ദന്തചികിത്സ വളരെ ചെലവേറിയതാണോ? ഇത് എത്രമാത്രം സാധാരണക്കാരന് താങ്ങാൻ പറ്റുന്നതാണ്?

= വിദേശരാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ദന്തചികിത്സയ്ക്ക് ചെലവ് കുറവാണ്. സാധാരണക്കാരന് താങ്ങാൻ പറ്റാവുന്നതും, പിന്നെ വളരെയേറെ ചെലവ് വരുന്ന ചികിത്സാരീതികളുമുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു പല്ലിന് ക്യാപ് ഇടുകയാണെങ്കിൽ ഇതിൽതന്നെ പല്ലിന്റെ നിറത്തിലുള്ള ക്യാപ്, മെറ്റൽ ക്യാപ്, സാധാരണക്യാപ് എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുതരത്തിലുണ്ട്. ആവശ്യക്കാരന്റെ സാമ്പത്തികഭദ്രതയനുസരിച്ച് ഇവയിൽ ഏതുവേണമെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഇവ മൂന്നിന്റെയും ഉപയോഗം ഏറെക്കുറെ സമാനമാണ്.

നാല്പത് കഴിഞ്ഞവരുടെ ദന്തപരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

= നാൽപതുകഴിഞ്ഞാൽ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ദന്തപരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാവുന്നത് നല്ലതാണ്. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുള്ള ആളുകൾ കൂടുതൽ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം. പ്രമേഹം മോണരോഗങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നതായി ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത് പല്ലിന് ബലകുറവുണ്ടാക്കും. പെട്ടെന്ന് പല്ല് ഇളകിപ്പോവാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

പല്ലിൽ പോടോ മറ്റോ ഉണ്ടായാൽ അത് പറിച്ചുകളയുന്നതിന് പകരം റൂട്ട്കനാൽ ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. റൂട്ട്കനാൽ എന്നുപറഞ്ഞാൽ പല്ലിന്റെ വേരുകൾ വൃത്തിയായി സംരക്ഷിക്കുക. ആദ്യമേ റൂട്ട്കനാൽ ചെയ്താൽ പല്ലുകൾക്ക് വേറെ കേടുപാടുകൾ വരാതെ നോക്കാം. പല്ലിൽ പോടുള്ളവർ ആറുമാസം കൂടുമ്പോഴും, പ്രമേഹബാധിതർ മൂന്നുമാസത്തിലൊരിക്കലും ദന്തപരിശോധന നടത്തണം.

ആധുനികചികിത്സാരീതിയിൽ ഇന്ന് സെറ്റുപല്ലുകൾക്ക് പകരം ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റേഷൻ എന്നു പറയുന്ന നൂതനചികിത്സാരീതിയുണ്ട്. താടിയെല്ലിലേക്ക് സ്ക്രൂ ചെയ്ത് പല്ലുകൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സാധാരണ പല്ലുകൾപോലെതന്നെ ഇത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റേഷൻ വേദനാജനകമായ ഒരു കാര്യമല്ല. മരവിപ്പിച്ചതിനുശേഷമാണ് ഇംപ്ലാന്റേഷൻ ചെയ്യുക എന്നതുകൊണ്ട് വേദന അറിയുകയേയില്ല. പുറംരാജ്യങ്ങളിൽ ഇത് ഒരുപാട് ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ഇവിടെ അത്രകണ്ട് പ്രചാരത്തിലായിട്ടില്ല. ഏകദേശം 20,000 രൂപ ഒരു പല്ലിന് ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റേഷൻ ചെയ്യുന്നതിനായി ചിലവു വരുന്നുണ്ട്. ബ്രിഡ്ജിംഗ്, ക്രൗണിംഗ് തുടങ്ങിയ ചികിത്സകൾക്ക് ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റേഷനെ അപേക്ഷിച്ച് നാലിലൊന്നു മാത്രമേ ചികിത്സാചെലവ് വരുകയുള്ളൂ.