

মাড়ির রক্তপাতে ঘরোয়া চিকিৎসা



দাঁতের যত্নে আমরা কত কী-ই করি! জানেন কি, সুস্থ দাঁত পেতে চাইলে মাড়ি সুস্থ রাখাটা জরুরি? বেশির ভাগ মানুষই মাড়ি থেকে রক্তপাতের সমস্যায় ভুগে থাকেন। বিশেষ করে দাঁত ব্রাশ করার সময় বা শক্ত কিছুতে কামড় দিলে অনেকেরই মাড়ি থেকে রক্ত বের হয়। দাঁত, মাড়ি বা মুখের যে কোনো সমস্যায় ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। তবে ঘরোয়া কিছু উপায়েও মাড়িকে সুস্থ রাখতে পারবেন। যেমন-

লবঙ্গের তেল : লবঙ্গ অতি পরিচিত একটি মসলা। দাঁতের গোড়া বা মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করতে লবঙ্গের জুড়ি নেই। মাড়ি থেকে রক্ত পড়লে বা যন্ত্রণা শুরু হলে আঙুলে সামান্য একটু লবঙ্গের তেল নিয়ে মাড়িতে ঘষুন। অথবা দু-একটি লবঙ্গ চিবিয়ে আক্রান্ত স্থানে রাখুন। প্রথমে একটু শিরশিরে অনুভূতি হলেও পরে খুবই কাজে দেবে।

অ্যালোভেরা : অ্যালোভেরা বা ঘৃতকুমারীও একটি পরিচিত ভেষজ। এর রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। মাড়ির যন্ত্রণা বা রক্তপাতে ব্যবহার করতে পারেন অ্যালোভেরা। এর ভেতরে যে স্বচ্ছ জেলির মতো উপাদান থাকে, তা সামান্য একটু নিয়ে মাড়িতে ম্যাসাজ করুন। কিছুক্ষণ পর কুলি করুন। মাড়ির ছোটখাটো রোগ অ্যালোভেরার রস দিয়েই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

ব্রাশ এবং ফ্লসিং করা : কথায় আছে, প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। সুতরাং মাড়ির যন্ত্রণা শুরু হওয়ার আগেই এর যত্ন নিন। দিনে অন্তত দু-বার দাঁত ব্রাশ করুন এবং ফ্লসিং করুন। এতে শুধু সুন্দর হাসিই পাবেন না, বরং দাঁত ও মাড়ির বিভিন্ন রোগও থাকবে দূরে।

টাটকা ফল ও সবজি : টাটকা কাঁচা সবজি এবং ফল শুধু যে শরীরের জন্য ভালো তা নয়, দাঁত ও মাড়ির জন্যও দারুণ উপকারী। ফল ও সবজি থাকে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থে ভরপুর। কাঁচা সবজি ও ফল চিবিয়ে খেলে তা মাড়িতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং মাড়িকে সুস্থ রাখে।

লবণ-পানির গড়গড়া : মাড়ির সমস্যায় সবচেয়ে সহজ এবং সাধারণ ঘরোয়া চিকিৎসা হলো লবণ-পানির গড়গড়া বা গার্গল করা। হালকা গরম পানিতে সামান্য লবণ মিশিয়ে দিনে তিনবার গার্গল করুন।

ভিটামিন-ই যখন ক্ষতিকর!

কিছু ভোজ্য তেলে বিদ্যমান ভিটামিন-ই হতে পারে ফুসফুসের ক্ষতির কারণ। নর্থ ওয়েস্টার্ন ইউনিভার্সিটির ফেইনবার্গ স্কুল অব মেডিসিনের একটি দীর্ঘ গবেষণা থেকে বিষয়টি জানা যায়। সাধারণভাবে ভিটামিন-ই একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য উপাদান হিসেবে বিবেচিত হলেও কিছু তেল, যেমন- ক্যানোলা, সয়াবিন এবং ভুট্টার তেল হতে পারে ফুসফুসের জ্বালাপোড়া এমনকি অ্যাজমারও কারণ! ভিটামিন-ই-এর একটি প্রকার হলো গামা-টকোফেরল, যা সয়াবিন, ভুট্টা ও ক্যানোলা তেলে থাকে। এই উপাদানটি ফুসফুসের কর্মক্ষমতা হ্রাস করে। ভিটামিন-ই-এর আরেকটি প্রকার হলো আলফা-টকোফেরল। এটি থাকে জলপাই ও সূর্যমুখীর তেলে এবং এটি ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বরং বাড়ায়। গবেষক কুক মাইলসের ভাষ্যমতে, যেসব দেশের মানুষ খাবারে জলপাই ও সূর্যমুখীর তেল ব্যবহার করেন সেসব দেশে হাঁপানির হার কম। আর যেসব দেশের লোকেরা খাবারে সয়াবিন, ভুট্টা বা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করেন, সেসব দেশে হাঁপানির হার তুলনামূলক অনেক বেশি।



অতিরিক্ত টিভি দেখা শিশুর জন্য ক্ষতিকর

সম্প্রতি ইউনিভার্সিটি অব ইস্টার্ন ফিনল্যান্ডে করা একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব শিশু অতিরিক্ত টিভি দেখে এবং শারীরিক পরিশ্রম কম করে তাদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস ও রক্তনালীর বিড়-ন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি।

যেসব শিশু অনেক বেশি ইলেক্ট্রনিক মিডিয়া, বিশেষ করে টিভি ও ভিডিও বেশি দেখে এবং খেলাধুলা একেবারেই করে না তারা ঝুঁকিতে রয়েছে সবচেয়ে বেশি। যারা টিভি বেশি দেখে এবং কায়িক শ্রম করে কম শুধু এমন শিশুরাই ঝুঁকিতে আছে তা নয়, যারা অতিরিক্ত টিভি দেখে কিন্তু শারীরিক পরিশ্রম করে, এমন শিশুরাও ঝুঁকিতে রয়েছে। গবেষণায় ছয় থেকে আট বছরের ৫১২ শিশুকে পর্যবেক্ষণ করা হয়।

