நலம் பேணுக

வாசித்து அறிக.

நம் வாயில் பற்களுக்கு இடையில் பாதுகாப்பாக இருக்கும் உறுப்பு நாக்கு. இது தசையால் ஆனது. உடலில் எலும்பு இல்லாத உறுப்புகளில் நாக்கும் ஒன்று. உணவை உண்பது, உணவை மென்று விழுங்குவது, பானங்களை அருந்துவது போன்ற உணவுச் செரிமான இயக்கத்துக்கு உதவுவது நாக்கின் முக்கியப் பணியாகும்.

நாம் பேசுவதற்குத் தேவையான ஒலி வடிவத்தைத் தருவதற்கு நாக்கின் அசைவுகள் மிக முக்கியமாகும். நாக்கின் மேற்பரப்பில் ஆயிரக்கணக்கான அரும்புகள் அமைந்துள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவின் சுவையை அறிய உதவுவதும் நாக்குதான். அதற்கு உதவும் வகையில் நாக்கில் சுவையுணர்வு ஏற்பிகள் ஏராளமாக உள்ளன. இவை இனிப்பு, கரிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு ஆகிய நான்கு அடிப்படைச் சுவைகளை நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

நாக்கின் நுனி இனிப்புச் சுவையை உணர்த்தும். கரிப்புச் சுவையை நாக்கின் மேற்புறம் அறியும். நாக்கின் பின்புறம் கசப்பு அறியும். புளிப்புச் சுவையை நாக்கின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகள் உணர்த்தும். நமது நாக்கைச் சுத்தமாக வைத்திராவிட்டால் பூஞ்சை போன்ற தொற்றுக் கிருமிகளால் பாதிப்படையும். இதனால், நாக்கில் புண் ஏற்படும். இரும்புச் சத்து போன்ற ஊட்டச் சத்துகள் குறைவாக உள்ளவருக்கு அடிக்கடி நாக்கில் புண்கள் உண்டாகும்.

நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்தவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள், பற்கள் கூர்மையாக உள்ளவர்கள், மருந்துகளின் ஒவ்வாமை இருப்பவர்கள் ஆகியோரின் நாக்கில் புண் தோன்றும். பெரும்பாலும் குழந்தைகள், சிறுவர்கள் இப்பிரச்சனைக்கு ஆளாகின்றனர். இதற்குக் காரணம் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுதான் எனலாம். கீரை வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், பால், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பேரீச்சம், நிலக்கடலை, தக்காளி, திராட்சை போன்ற உணவு வகைகளை அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். நாக்கு என்பது ஒரு நோய் காட்டும் உறுப்பு என்றும் கூறலாம். நாக்கைப் பார்த்தே நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட நோய்களைக் கண்டறியலாம்.

நாக்கைப் பாதுகாக்க காலை, இரவு என இரு வேளைகளிலும் பற்களை நன்கு துலக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பற்களைத் துலக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நாக்கையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதிக சூடான பானங்களும், அதிக குளிரான பானங்களும் நாக்கைப் பாதிப்படையச் செய்யும். அதிகமான நோய் எதிர்ப்பு மருந்து மாத்திரைகளை உண்பதாலும் நாக்கு பாதிப்படையும். எனவே, மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவுக்குத் தண்ணீர் குடிப்பதையும் வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாக்கின் பாதுகாப்பு அம்சங்களைப் பின்பற்ற வேண்டுவது நமது கடமையாகும்.

LIVEWORKSHEETS

பத்தியில் கொடுக்கப்பட்ட கருப்பொருள்களை அடையாளங்கண்டு தேர்தெடுத்துக்கவும்.

நம் வாயில் பற்களுக்கு இடையில் பாதுகாப்பாக இருக்கும் உறுப்பு நாக்கு. உடலில் எலும்பு இல்லாத உறுப்புகளில் நாக்கும் ஒன்று.

நமது நாக்கைச் சுத்தமாக வைத்திராவிட்டால் பூஞ்சை போன்ற தொற்றுக் கிருமிகளால் பாதிப்படையும். நாக்கின் புண் ஏற்படும்.

நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்தவர்கள், புகைப்பிடிப்பவர்கள், பற்கள் கூர்மையாக உள்ளவர்கள் மருந்துகளின் ஒவ்வாமை இருப்பவர்கள் ஆகியோரின் நாக்கில் புண் தோன்றும். ஊட்டச்சத்துகள் குறைபாடுகளும் இதன் காரணமாகும்.

நாம் பேசுவதற்குத் தேவையான ஒலி வடிவத்தைத் தருவது நாக்கு. நாக்கின் மேற்பரப்பில் ஆயிரக்கணக்கான அரும்புகள் உள்ளன. உண்ணும் உணவின் சுவையை அறிய உதவுவது நாக்குதான்.

நாக்கை இரு வேளைகளில் பற்களை நன்கு துலக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பற்களைத் துலக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நாக்கையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதிக சூடான, குளிர்ச்சியான பானங்களும் நாக்கைப் பாதிப்படையச் செய்யும்.

கீரை வகைகள் பழங்கள் காய்கறிகள், பால், முட்டை பருப்பு, தக்காளி, நிலக்கடலை, திராட்சை, பேரீச்சம் போன்ற உணவு வகைகளை அதிகம் உண்ன வேண்டும். நாக்கு என்பது ஒரு நோய் காட்டும் உறுப்பும் எனலாம்.

LIVEWORKSHEETS