

வாயின் பயன்களும் பாதிப்புகளும்

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான உணவை உள் எடுத்தலும் மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வார்த்தைகளை வெளிவிடுவதும் வாயின் இரு முக்கிய தொழிற்பாடுகளாக உள்ளன. ஆனால் பொருத்தமற்ற உணவுகளை உள் எடுப்பதாலும் அவசியமற்ற வார்த்தைகளை வெளியேற்றுவதாலும் உபத்திரவம் ஏற்படவும் வாய் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது. இதுதவிர வேறுபல சிக்கலான செயற்பாடுகளையும் வாய் மூலம் நாம் பெற்றுக் கொள்கின்றோம்.

மனமும் வாயும்

எமது மன நிலையை வெளிப்படுத்தும் சாதனமாக வாய் அமைகின்றது. சிரிப்பு, புன்சிரிப்பு, பல்லு நெறுமுதல் போன்றவை சில உதாரணங்கள். மாறாக வாய் செயற்படும் போது மன நிலையும் மாறுபடுகின்றது. வாய்விட்டு அழும் போது கவலை குறைகின்றது. பல்லை நெறுமும் போது கோபம் தணிகின்றது. வாயினுள் எதையாவது மெல்லும்போது மனம் அமைதியடைகின்றது. சித்

தனைதெளிவடைகின்றது. புகைத்தல், வெற்றிலை சப்புதல் போன்ற பழக்கங்கள் ஏற்படுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். ஆனால் இவை இரண்டிலும் பொதுக்காரணியான புகை

யிலை அதன் நச்சுத்தன்மை காரணமாக விலக்கப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. வெற்றிலையிலுள்ள மருத்துவ இயல்புகள் வாயினுள் நுண்ணுயிர்கள் பெருகுவதைத் தடுத்து, வாய் மணம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கின்றது. மெல்லும் இனிப்புகள் (சூயிங்கம்) இத்தேவைக்கு உகந்தவையாக உருக்கின்றன.

உயிழ்நீர் சுரத்தலும் பயன்களும்

எமது உயிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் தொடர்ச்சியாக உயிழ்நீரை வாயினுள் சுரந்து கொண்டே இருக்கின்றன. நல்ல உணவைக் கண்டதும், அல்லது மணத்ததும் உயிழ்நீர் சுரப்பது அதிகரிக்கப்படுகின்றது. வாயினுள் உணவு வைக்கப்பட்டாலும் இது அதிகரிக்கும். மாறாக, உணர்ச்சிவசப்படும் போதும் நித்திரையின் போதும் உயிழ்நீர் சுரக்கும் வீதம் குறைவடைகின்றது.

உணவு உண்ணும் வேளையில் உராய்வகற்றியாக வாயினுள் கிறைகள் ஏற்படுவதை உயிழ்நீர் தடுக்க

கின்றது. அதுபோலவே நாம் பேசும் போதும் பாடும் போதும் உமிழ் நீரின் துணை அவசியமாகும். நாம் ஒலி எழுப்பும் போது தொண்டையிலுள்ள குரல் நாண் அதிர்கின்றது. அப்போது நாக் கும் வாயும் அசைவதற்கேற்ப சொற்கள் உருவாகும். இவ்வதிர்வுகளும் அசைவுகளும் வாயின் மென்சவ்வுகளைப் பாதிக்காமல் இருக்க உமிழ்நீர் அவசியம். இதனால் தான் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, உமிழ் நீர் சுரப்பது குறையும் போது சத்தம் வெளிவர மறுக்கின்றது. மேலும் நீண்டநேரம் பேசும் போது தொண்டையில் நோ ஏற்படுகின்றது.

இது தவிர, வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் உமிழ்நீர் அவசியமாகும். வாயினுள் நுண்ணுயிர்கள் வளர்வதை முற்றாகத் தடுக்க இயலாது. ஆனால் உமிழ் நீரிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் நுண்ணுயிர்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மேலும் உணவு உண்ட பின் பல் இடுக்குகளிலும் வேறு இடங்களிலும் ஒட்டியிருக்கும் உணவுத் துணிக்கைகளை இழக்கச் செய்வதில் உமிழ்நீரிலுள்ள அமைலேசு எனும் நொதியம் முக்கியமானது. இவ்வாறு இழக்கிய உணவுத் துணிக்கைகள் தொடர்ந்து ஒடிக்கொண்டிருக்கும் உமிழ்நீரினால் கழுவப்பட்டு, உமிழ்நீருடன் விழுங்கப்

படுகின்றன. இவ்வாறு இரப்பையை அடையும் நுண்ணுயிர்கள் அங்குள்ள ஐதரோகுளோரிக் அமிலத்தால் அழிக்கப்படுகின்றன.

இரவில் உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைவடைவதால் வாயினுள் நுண்ணுயிர்கள் பெருக்கமடைந்து காலையில் வித்தியாசமான உணர்வை வாயினுள் ஏற்படச் செய்கின்றன. மேலும் தொடர்ந்து சுரக்கப்படும் உமிழ்நீர் தொண்டையினுள் சேர்ந்ததும் இயல்பாகவே விழுங்கப்படுகின்றது. மயக்க நிலையினால் அல்லது நரம்பு நோய்களால் விழுங்கும் பொறிமுறை பாதிப்புற்றவர்கள் உமிழ்நீர் மூச்சுக் குழாயினுள் செல்வதால் பெரும் பாதிப்படைகின்றனர்.

உணவு வாயினுள் ஒரு நிமிடமேனும் தங்குவதில்லை. இதனால் உணவு சமிபாடடைவதற்கு உமிழ்நீர் உதவுகின்றது என்று கூறுவது தவறாகும்.

சுவையறிதல்

உணவின் சுவையை அறிவதற்கு நாக் கிலும் தொண்டையிலும் சுவை அரும்புகள் எனும் விசேட வாங்கிகள் உள்ளன. உணவிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் உமிழ்நீரில் கரைந்து, இச்சுவையரும்புகளுள் பரவும்போதே சுவை உணரப்படும். எனவே,

இதற்கும் உமிழ்நீர் அவசியமா
வது.

சுவை அரும்புகள், இனிப்பு,
புளிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு எனும்
நான்கு வகையான அடிப்படைச்
சுவைகளையே உணர்கின்றன.
ஒவ்வொரு உணவும் வெவ்வேறு
விதி தத்தில் இச்சுவைகளைக்
கொண்டிருப்பதாலும், மண
நுகர்ச்சியைத் தூண்டுவதாலும்
தத்தமக்கே உரிய தனித்துவமான
சுவைகையைக் கொடுக்கின்றன.

பொதுவாக உறைப்பு என்பதும்
ஒரு சுவை எனக்கருதப்பட்டாலும்
உறைப்பை ஏற்படுத்த மிளகா
யில் காணப்படும் 'கப்சசின்'
எனும் பொருள் சுவை அரும்பு
களைத் தூண்டுவதில்லை,
மாறாக, வலி நரம்புகளையே
தூண்டுகின்றது. மேலும் வாயி
னுள் புண்கள், காயங்கள் ஏற்ப
டும் போதும் வலிக்குப் பதில்
உறைப்பே உணரப்படுகின்றது.
உண்மையில் இக் 'கப்சசின்'
அதிக செறிவில் தோலில் அல்லது
மென் சவ்வுகளில் பட்டால் புண்
ஏற்படுகின்றது. சிறிதளவு கண்
ணில் பட்டாலும் தாங்க முடி
யாது. எனவே தான் வயிற்றில்
புண்உள்ளவரால் உறைப்புஉண்ண
முடியாதுள்ளது. அதாவது மிள
காயை அதிகம்சேர்ப்பது, வயிற்
றில் புண்ணைவரவழைப்பதாகும்.

உணவுப் பொருள்களின் சுவை
எப்போதும் ஒரே தன்மையாக
இருப்பதில்லை. அதிக வியர்வை
வெளியேறிய நிலையில் அதிக
உப்புத் தேவைப்படுகின்றது. அத்
துடன் ஒரே சுவையை மீண்டும்
மீண்டும் உண்ணும்போதுவெறுப்பு
ஏற்படுகின்றது. மேலும் கசப்பு
சுவை இயல்பாக வெறுப்பை ஏற்
படுத்துவதாகவும் உள்ளது. இயற்
கையில் காணப்படும் அநேக நச்
சுப் பொருள்கள் கசப்பானவை
என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.
இவை எல்லாவற்றையும் பார்க்
கும் போது, அடிப்படையில் சுவை
என்பது உடலுக்குத் தேவையான
உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்
யும் இயற்கை வழி என்று தோன்
றுகிறது. ஆனால் இன்று ஆபத்
தில்லாத, சமைத்த உணவுகளை
உண்பதாலும், செயற்கையான
சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்து
வதாலும் இதுவெறுமனே மகிழ்
லுட்டும் உணர்வாகமாறிவிட்டது

பற்களின் பாதுகாப்பு

எமது வாயினுள் உள்ள பற்கள்
உணவை வெட்டவும், கிழிக்கவும்,
அரைக்கவும் பயன்பட்டது பழைய
கதை. நன்கு சமைத்த உணவு
களை நாம் உண்பதால் இவை
இன்று வெறும் அழகு சாதனங்
களாகவும் நோய்தரும் சாதன
மாகவுமே உள்ளன. பற்கள் உயி
ருள்ளன என்பதையும், பயன்படுத்

தப்பட்டால் கடினமாக, ஆரோக்
கியமாக மாறும் என்பதையும்;
பயன்படாத போது பலவீனம்
மடைந்து நோய்வாய்ப்படும் என்
பதையும் அவதானிக்க வேண்டும்.

வாயினுள் உணவுப் பொருள்கள்
இருந்தால் அங்குள்ள நுண்ணு
யிர்கள் அவற்றில் தாக்கம் ஏற்
படுத்தி அமிலப் பொருள்களை
உருவாக்குகின்றன. குறிப்பாக
நாம் மகிழ்ச்சி விரும்பி உண்ணும்
இனிப்பு, சொக்கலேற் வகைகள்
அதிக சீனியுடையதாலும் பற்க
ளில் எளிதில் ஓட்டிக்கொள்வதா
லும் இந் நுண்ணுயிர்களை மகிழ்
வித்து, அதிக அமிலம் உருவாக
உதவுகின்றன. இவ்வமிலம் பற்க
ளிலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தைக்
கரைத்துச் சிறுகுழிகளை உரு
வாக்கி, கிருமிகள் தங்கியிருந்து
பற்களைச் சிதைப்பதற்குக் களம்

அமைக்கின்றது. இன்று அதிக
பிள்ளைகளின் பற்கள் சிதை
வடைய இதுவே காரணமாகும்.

எனவே, இனிப்புப் பண்டங்கள்
உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்
அல்லது உண்டதும் வாயைச் சுத்
தமாகக் கழுவவேண்டும். மேலும்
காலையில் பல் விளக்குவதுடன்
நில்லாமல் இரவு உணவு உண்ட
பின்னும் தூரிகை(Brush) கொண்டு
வாயைச் சுத்தம் செய்ய வேண்
டும். மேலும் எமது முன்னோர்
மென்ற புளுக்கொடியல், வறுத்த
உழுந்து போன்ற கொறியல் பண்
டங்கள் பற்களில் ஓட்டாது பற்
களுக்கு வேலை கொடுப்பதால்
பற்சிதைவைத் தவிர்த்துத் தைரி
யம் ஊட்டப்படும். இவையே
எம் முன்னோரின் பற்கள் உறுதி
யாகக் காணப்பட்டதற்கு முக்கிய
காரணம்.

— Dr. க. சிவபாலன் (M. B. B. S. PHD)

0 உலக வங்கியில் 151 நாடுகள்
உறுப்பினர்களாக உள்ளன.
உலகிலேயே மிகப்பெரிய வர்த்
தக வங்கி ஜப்பானின் "டாய்
இச்சி கொங்கேயா பாங்க்
லிமிட்டெட்" என்ற வங்கி
இது 414, பில்லியன் சொத்
துக்களை வைத்துள்ளது.

0 உலகில் இராணுவப் பாதுகாப்
புக்காக மிகக் குறைவாகச்
செலவு செய்யும் நாடுகள்
மொசாம்பிக், கோஸ்ராரிகா
லீசொத்தா, பொட்சுவானா,
சாம்பியா, சுவீற்சலாந்து,
சூரிநாம், ஐஸ்லந்து, நேபா
ளம் என்பவை.