జిందగీ ఊపిరి

వ్యాయామంతో మేలు

మెనోపాజ్ దశ.. మహిళల జీవితాన్ని మరో మలుపు తిప్పుతుంది. ఈ సమయంలో.. వారి శక్తి క్రమక్రమంగా క్షీణిస్తుంది. అయితే.. మెనోపాజ్ కారణంగా తలెత్తే కొన్ని శారీరక సమస్యలను క్రమం తప్పని వ్యాయామం తగ్గించగలదని తాజా సర్వే ఒకటి కనుగొన్నది. ఇంగ్లాండ్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఎక్సెటర్ నిర్వహించిన అధ్యయనం పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. ఈ సర్వేలో 70 మందికిపైగా పాల్గొన్నారు. వీరిలో కొందరు మామూలు వ్యాయామం చేస్తే.. మరికొందరు ఎక్కువ ప్రభావం చూపించే రెసిస్టెన్స్ ట్రెయినింగ్ ప్రోగ్రామ్‌ను పూర్తిచేశారు. అయితే, మామూలు వ్యాయామ దినచర్యతో పోలిస్తే.. రెసిస్టెన్స్ ట్రెయినింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లో పాల్గొన్నవారిలో అనేక మార్పులు గమనించినట్టు పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. రెసిస్టెన్స్ ట్రెయినింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లో పాల్గొన్న వారిలో.. 19 శాతం మందిలో తుంటి పనితీరు మెరుగుపడిందట. వారి బాడీ ఫ్లెక్సిబిలిటీలోనూ 21 శాతం పెరుగుదల కనిపించిందట. ఇక డైనమిక్ బ్యాలెన్స్, మొబిలిటీ, స్థిరత్వంలోనూ 10 శాతం పెరుగుదల నమోదైందని సర్వేలో తేలింది. మెనోపాజ్‌కు ముందు, ఆ సమయంతోపాటు ఆ తర్వాత కూడా మహిళలు తరచుగా కండరాల బలం కోల్పోతారనీ, వారి సమతుల్యతలో క్షీణత కనిపిస్తుందని పరిశోధకులు చెప్పారు. ఫలితంగా కింద పడిపోయినా.. ఎముకలు విరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా తుంటికి సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందుకే.. మహిళలు ముందునుంచే తమ ఎముకల బలాన్ని, సామర్థ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. కండరాల ద్రవ్యరాశిని పెంచుకోవడం వల్ల మెనోపాజ్ దశలో శక్తిని కోల్పోకుండా ఉంటారని వెల్లడించారు.

సాత్వికాహారం.. మానసిక ఆరోగ్యం!

మనసు స్వచ్ఛంగా, ప్రశాంతంగా ఉండటానికి సూత్రాలు వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాల్లోనో, మెడిటేషన్ యాప్స్‌లోనో ఉంటాయనుకుంటారు. కానీ, మనం తినే ఆహారంలోనే ఆ రహస్యం దాగుంది. అన్నం ఎలా ఉంటే మన మనసు అలా ఉంటుందని పెద్దల మాట. అందుకే సాత్విక ఆహారానికి ఆయుర్వేదం, యోగా ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చాయి.

సాత్విక ఆహార పదార్థాలు సరళంగా, సహజంగా, జీవం ఉట్టిపడుతూ ఉంటాయి. తాజా పండ్లు, రంగురంగుల కూరగాయలు, ముతకధాన్యాలు, గింజలు, మొలకలు, పాలు, నెయ్యి వంటివి సాత్విక ఆహారం కిందికి వస్తాయి. ఇవి తేలిగ్గా అరగడమే కాకుండా పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. శరీరానికి సరైన పోషణను అందిస్తాయి. సాత్వికాహారం సహజంగానే యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. సాత్వికాహారం జీవక్రియలు సాఫీగా సాగేలా చేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఏది సాత్వికం కాదు?

మసాలా, పుల్లటి, ఉప్పదనం కలిగినవి, బరువైనవి, ప్రాసెస్డ్ పదార్థాలు సాత్వికాహారం కిందికి రావు.

- మసాలా ఆహారం, వేడి వేడి సాస్‌లు, వేపుళ్లు, నూనె పదార్థాలు, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న చిరుతిండ్లు.
- కాఫీ, టీ (హెర్బల్ టీ మినహా), ఇతర కెఫీన్ పానీయాలు.
- మిఠాయిలు, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాలు. ముఖ్యంగా రిఫైన్డ్ చక్కెర ఉన్నవి.
- మాంసం, గుడ్లు, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పాచిపోయినవి, మిగిలిపోయినవి, మళ్లీ వేడిచేసిన ఆహార పదార్థాలు.
- ప్రిజర్వేటివ్‌లు ఉన్న ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు, ఆర్టిఫిషియల్ యాడిటివ్స్, ఫ్లేవర్లు ఉన్నవి.
- ఫ్రిజ్‌లో ఉంచినవి, డబ్బాల్లో నిల్వచేసిన పదార్థాలు.

అవగాహనే ఆయుధం

నేడు వరల్డ్ క్యాన్సర్ డే

అత్యాధునిక వైద్య పరిజ్ఞానంతో మనిషి తన జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోగలుగుతున్నాడు. అయితే, క్యాన్సర్‌కు మాత్రం సరైన సమాధానం తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. ఎన్ని మందులు వచ్చినా, మరెన్ని కొత్త చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నా క్యాన్సర్ గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కొరవడిందని చెప్పవచ్చు. అందుకే క్యాన్సర్ పేరు వినగానే గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెడతాయి. కానీ, తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే క్యాన్సర్ వ్యాధులను జయించవచ్చు. ఇదిలా ఉంటే ఒకప్పుడు కారణం లేకుండా వచ్చే కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు ఇప్పుడు మన తప్పిదాల వల్లే వస్తున్నాయి. దీనికితోడు వ్యాధికి సకాలంలో తగిన చికిత్స తీసుకోకపోవడంతో ఎంతోమంది ఈ వ్యాధికి బలైపోతున్నారు. వీటన్నిటిని దృష్టిలో పెట్టుకుని క్యాన్సర్ వ్యాధులు, చికిత్స తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించాలనే సంకల్పంతో ప్రతి ఏటా ఫిబ్రవరి 4ను ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినంగా పాటిస్తున్నారు.

క్యాన్సర్‌వ్యాధుల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో ఏ అవయవానికి అయినా ఈ వ్యాధి సోకవచ్చు. మనిషి శరీరంలో నిరంతరం కణాల విభజన జరుగుతూ ఉంటుంది. అయితే, ఈ విభజన సమతుల్యంగా సాగిపోతూ ఉండాలి. పైగా వయసు పెరిగే కొద్దీ పాత కణాలు నశిస్తూ, కొత్త కణాలు పుట్టుకొస్తూ ఉంటాయి. అలా కాకుండా కణాల విభజన అసంబద్ధంగా జరగడం వల్ల కొన్ని కణాలు పెరుగుతూ పోతాయి. ఇవి నశించకుండా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి. ఈ విధంగా జరిగే కణ విభజన వల్ల ఏర్పడే కణుతులనే క్యాన్సర్‌గా పేర్కొంటారు. క్యాన్సర్ వ్యాధులకు వయసుతో సంబంధం ఉండదు. ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు. కాగా, చాలా క్యాన్సర్ వ్యాధుల వచ్చేందుకు కచ్చితమైన కారణాలు చెప్పలేం. వీటిలో కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు జన్యుపరంగా వస్తే, మరికొన్ని అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణ కాలుష్యం తదితర కారణాల వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

నలభైల నుంచి ముప్పైలకు

కొన్నేళ్ల కింది వరకు 45 ఏళ్లు దాటినవారే ఎక్కువగా క్యాన్సర్ల బారినపడేవారు. కానీ, కొంతకాలంగా 35 ఏళ్ల వయసు వారిలోనూ కనిపిస్తున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 25లక్షల మంది క్యాన్సర్ రోగులు ఉండగా, తెలంగాణలో లక్ష మంది దాకా ఉన్నట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అలానే క్యాన్సర్ బారినపడే వయసు కూడా 45 నుంచి 35కు తగ్గడం బాధాకరం. గతంలో 35 ఏళ్ల వయసు వారిలో కేవలం 1 నుంచి 2 శాతం మధ్య క్యాన్సర్ రోగులు ఉండేవాళ్లు. ప్రస్తుతం ఆ సంఖ్య 20 శాతం వరకు పెరిగింది.

చికిత్సా పద్ధతులు

మామూలుగా అయితే క్యాన్సర్ చికిత్సల వల్ల దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌ను కూడా తగ్గించే పద్ధతులు, ఔషధాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ రోగులు అన్నిరకాల సౌకర్యాలు ఉండి, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు ఉన్న దవాఖానలో చేరాలి. క్రమం తప్పకుండా చికిత్స తీసుకోవడంతోపాటు యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయాలి. ఇవి రోగికి చికిత్సకు అదనపు ప్రయోజనాన్ని ఇస్తాయి. సమతుల పౌష్టికాహారం తినాలి. డాక్టర్ల సూచన మేరకు రోజూ వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి.క్యాన్సర్ వ్యాధులకు సంబంధించి ప్రస్తుతం అత్యాధునిక చికిత్స విధానాలను అభివృద్ధిచేశారు. కీ- హోల్ సర్జరీలు, హార్మోన్ థెరపీ, టార్గెటెడ్ థెరపీ, కీమో థెరపీ, రేడియో థెరపీ మొదలైన చికిత్సలు ఇప్పుడు ప్రధానంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఐదేళ్లలో పెరిగిన కేసులు

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గణాంకాల ప్రకారం గడిచిన ఐదేళ్లలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య అంతకు ముందుతో పోలిస్తే దాదాపు 20 శాతం వరకు పెరిగింది. ఈ సంఖ్య 2030 నాటికి 50 శాతానికి పెరగొచ్చన్నది ఆందోళన కలిగించే విషయం. వైద్యశాస్త్ర పరిజ్ఞానం ఎంతగా అభివృద్ధి చెందుతున్నా ప్రజల్లో అవగాహన లేకపోతే పరిస్థితి తీవ్రంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. వివిధ రకాల క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ మొదటి స్థానంలో, గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ రెండో స్థానంలో, నోటి క్యాన్సర్ మూడో స్థానంలో, ఊపిరితిత్తులు, పొట్టకు సంబంధించి క్యాన్సర్లు నాలుగో స్థానంలో ఉండగా, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ఐదో స్థానంలో ఉన్నది. ఇక నోటి క్యాన్సర్ (ఓరల్ క్యాన్సర్) రోగులు తెలంగాణలో రెండో స్థానంలో ఉన్నారు.

ముందే పసిగట్టవచ్చు

ఒక వ్యక్తి శరీరంలో ఎక్కడైనా క్యాన్సర్ కణం ఉందా అని మొత్తంగా తెలుసుకునే పరీక్షలు ఇంకా అందుబాటులోకి రాలేదు. కానీ ఏదైనా ఒక అవయవానికి వ్యాధి సోకినట్టు అనుమానం ఉంటే మాత్రం, దానికి సంబంధించిన వైద్య పరీక్షల ద్వారా క్యాన్సర్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవచ్చు. వ్యాధి వచ్చిన ప్రదేశం ఆధారంగా వేర్వేరు నిర్ధారణ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రధానమైనవి బయాప్సి, ఎఫ్ఎన్ఏ టెస్ట్, బ్లడ్ మార్కర్స్, ఎక్స్-రే, సీటీ-స్కాన్, ఎంఆర్ఐ, పెట్ స్కాన్ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధితోపాటు దాని తీవ్రతను కూడా కనిపెట్టేయొచ్చు. అయితే, మహిళల్లో వచ్చే గర్భాశయ ముఖద్వార (సర్వైకల్) క్యాన్సర్‌ను మాత్రం పాప్‌స్మియర్ పరీక్ష ద్వారా ముందుగానే గుర్తించడానికి వీలుంది.

వీటికి టీకాలు ఉన్నాయి

వ్యాధికి గల కచ్చితమైన కారణం తెలిస్తే అది రాకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తల్లో భాగంగా టీకాల వంటివి తీసుకోవచ్చు. కాని చాలా రకాల క్యాన్సర్లకు కారణమేంటన్నది తెలియదు. అందుకే వీటికి టీకాలు లేవు. కానీ, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు మాత్రం టీకాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ముఖ్యంగా గర్భాశయ ముఖద్వార (సర్వైకల్) క్యాన్సర్. హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) వల్ల ఈ క్యాన్సర్ వస్తుందని నిర్ధారణ జరిగింది. దీంతో ఈ వైరస్ సోకకుండా ముందస్తుగా టీకా వేసుకోవచ్చు. 9 ఏళ్ల బాలికల నుంచి శృంగార జీవితం ప్రారంభం కాని మహిళల వరకు ఈ టీకా వేయవచ్చు. హెచ్‌పీవీ టీకాతో అండాశయం, గొంతు క్యాన్సర్లకు కూడా అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

క్యాన్సర్ల లక్షణాలు

వ్యాధి సోకిన అవయవం ఆధారంగా క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా వీటి లక్షణాలు అంత త్వరగా బయటపడవు. వ్యాధి రెండు మూడు దశల్లోకి చేరుకున్న తర్వాత మాత్రమే.. అంటే దాదాపు రోగం ముదిరిన తర్వాతనే లక్షణాలు బయటపడతాయి. అలసట, జ్వరం, వాంతులు, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటం, ఆకలి మందగించడం, విరేచనాలు, రక్తహీనత మొదలైనవి క్యాన్సర్ వ్యాధుల సాధారణ లక్షణాలు.

ముప్పు తగ్గించే నియమాలు

గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ మినహా ఇతర క్యాన్సర్లకు కచ్చితమైన కారణాలు తెలియదు. అందువల్ల వ్యాధుల నివారణ మన చేతుల్లో లేదనే చెప్పాలి. అయితే, క్యాన్సర్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా కొంతవరకు జాగ్రత్తలు మాత్రం తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి. పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట వ్యాయామం చేయాలి. కాలుష్యానికి దూరంగా ఉండాలి. మద్యపానం, ధూమపానం అలవాట్లు మానుకోవాలి. జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు తప్పించుకోవచ్చు. అన్నిటినీ మించి క్యాన్సర్‌ను జయించడానికి అవగాహనను మించిన అస్త్రం లేదు. సకాలంలో స్పందించగలిగితే.. క్యాన్సర్ మనల్ని కబళించకముందే వ్యాధిని గుర్తించి, సరైన చికిత్స తీసుకోవచ్చు.

మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ శ్రీనివాస్
డైరెక్టర్
ఎంఎన్‌జే క్యాన్సర్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

స్టెరాయిడ్ క్రీమ్ సురక్షితమేనా?

మా పాప వయసు ఏడు సంవత్సరాలు. తనకు చిన్నప్పుడు చర్మం బాగా పొడిగా ఉండేది. దద్దుర్లు ఏర్పడి, ఎర్రగా మారేది. దురదతో బాగా ఇబ్బంది పడేది. డాక్టర్‌కు చూపించాము. కొన్ని క్రీములు రాశారు. అవి రాస్తే కొద్దిగా తగ్గేది. తిరిగి మళ్లీ మొదలయ్యేది. ఆ క్రీములో ఏముందని తెలుసుకుంటే? కొన్ని రకాల స్టెరాయిడ్లతో తయారైనవని తెలిసింది. వీటిని తరచుగా వాడొచ్చా?

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల్లో ఎగ్జిమా చాలా సాధారణం. ఇది ఒక రకమైన చర్మవ్యాధి. ఇది వస్తే అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. చర్మం పొడిగా ఉండేవాళ్లకు ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాయిశ్చరైజర్ వాడటమే దీనికి ప్రధానమైన చికిత్స. ఈ సమస్య ఉంటే చర్మాన్ని ఎప్పుడూ తేమగా ఉంచాలి. చలికాలంలో చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో రోజుకు అయిదారు సార్లు క్రీములు రాయాలి. ఎగ్జిమాతో బాధపడేవారికి తేమ కలిగించేందుకు అందుబాటులో ఉన్న క్రీములు వాడాలని డాక్టర్లు సూచిస్తారు. దద్దుర్లు, దురద తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు స్టెరాయిడ్‌లు ఉన్న క్రీములు రాయమంటారు. అందుకే క్రీములు కచ్చితంగా డాక్టర్ సూచన మేరకే వాడాలి. క్రీములు కానీ, వాటిని వాడాల్సిన కాలం కూడా డాక్టర్ సూచించిన మేరకే ఉండాలి. స్టెరాయిడ్ ఉన్న క్రీములు వారాలు, నెలల తరబడి పదేపదే వాడితే, అవి చర్మం ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశిస్తాయి. తీవ్ర సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రక్తపోటు పెరుగుతుంది. బరువు పెరుగుతారు. చర్మం పలుచగా మారుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. కాబట్టి, చర్మవ్యాధుల వైద్యులు సూచించిన క్రీములు మాత్రమే వాడాలి. దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడల్లా స్టెరాయిడ్ క్రీములు వాడొద్దు. అంతేకాకుండా డాక్టర్లను మారిస్తే అవగాహన లేక స్టెరాయిడ్లను మళ్లీ మళ్లీ వాడాల్సి రావొచ్చు. అందువల్ల సాధ్యమైనంత వరకు ఒకే డాక్టర్‌కు చూపిస్తూ ఉండాలి. ఇక స్టెరాయిడ్ క్రీములు కూడా అవసరం ఉన్నంతవరకు, కొద్దిరోజులు మాత్రమే వాడాలి. అవసరానికి మించి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాడకూడదు.

వీటితో దంతక్షయం

మనం తినే ఆహారం మన దంతాల ఆరోగ్యం మీద గొప్ప ప్రభావాన్నే చూపుతుంది. రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేసుకోవడం, ఒకసారి ఫ్లాసింగ్ చేసుకోవడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఉన్నప్పటికీ తినే తిండి విషయంలో కూడా మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేదంటే పంటి ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది.

స్వీట్లు, క్యాండీలు

వీటిలో చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండి దంతాలకు అతుక్కుపోతాయి. దీంతో నోట్లో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరిగిపోతుంది. కాలక్రమంలో ఇది ఇన్ఫెక్షన్లు, క్యావిటీలు, దంతక్షయానికి దారితీస్తుంది.

ఆలుగడ్డ చిప్స్

వీటితో ఊబకాయం మాత్రమే కాకుండా కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వీటిలో కార్బొహైడ్రేట్లు ఎక్కువ. ఇవి కూడా దంతాలపై క్యావిటీలు కలిగించే బ్యాక్టీరియాను పెంపొందిస్తాయి. పండ్ల మధ్యలో ఇరుక్కొని ఇతర దంత సమస్యలకూ కారణమవుతాయి.

సాఫ్ట్ డ్రింక్స్

వీటిలో చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి నోట్లో బ్యాక్టీరియాతో చర్య జరిపి ఆమ్లం ఉత్పత్తికి దారితీస్తాయి. ఈ ఆమ్లం దంతాలను ధ్వంసం చేస్తుంది. కాబట్టి సాఫ్ట్ డ్రింక్ తీసుకోవాలనుకుంటే వాటిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే మంచిదట.

ఆల్కహాల్

ఆల్కహాల్ సేవనం కూడా దంతాలను దెబ్బతీస్తుంది. నోరు పొడిబారిపోయేలా చేస్తుంది. దీంతో లాలాజలం ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. మన దంతాలు పాడుకాకుండా చూడటంలో లాలాజలానిదీ కీలకపాత్రే. పైగా చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే ఆల్కహాల్ పానీయాలు దంతాలపై పాచి ఏర్పడేలా చేస్తాయి. క్యావిటీలకు దారితీస్తాయి.

ఎండు ఫలాలు

ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరలు, అంజీర్, ఆప్రికాట్, పీచ్ లాంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ జిగురుగా, ఎక్కువ చక్కెరలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి తిన్నాక పండ్లు సరిగ్గా తోముకోకపోతే క్యావిటీలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

పుల్లటి పండ్లు

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే పుల్లటి పండ్లు దంతాల ఆరోగ్యానికి మంచివి. కానీ, వీటిలో ఆమ్లత్వం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, పంటిపై పొర ఎనామెల్‌ను క్షయం చేస్తాయి. దీంతో సెన్సిటివిటీ, క్యావిటీలు వస్తాయి.

టీ, కాఫీలు

కాలక్రమంలో టీ, కాఫీలు పండ్లపై మచ్చలను ఏర్పరుస్తాయి. తెల్లదనం కోల్పోయేలా చేస్తాయి. ఇవి నోట్లో లాలాజలం ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. దంతాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.