**ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು.**

## ಹಲ್ಲು ನೋವು ತಕ್ಷಣ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಮದ್ದು. ಹಾಗಾದರೆ ಹೇಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕುಗಳು ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಶತ್ರುಗಳಿಗೂ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.  
  
ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಮುಖದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕೆಲವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲು ನೋವು ತಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾಹಿತಿ.

## ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಲವಂಗ ಕೂಡ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಲವಂಗಕ್ಕಿದೆ. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಅಲಿಸಿನ್‌ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ಜಜ್ಜಿರುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಲವಂಗ ಪುಡಿ ಬೆರಸಿ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.

## ​ಐಸ್‌

ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಐಸ್‌ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಐಸ್‌ ಕ್ಯೂಬ್‌ ಅನ್ನು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗವು ಜಡವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ನೋವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬ್ರೇಕ್‌ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಐಸ್‌ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ನೋವು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

## ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್‌

ಈ ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್‌ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹೀಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪುದೀನಾ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್

ಪುದೀನಾ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಸಿದ ಚಹಾ ಬ್ಯಾಗ್ ಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಸಾಡದಿರಿ. ಇದನ್ನು ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಪುದೀನಾ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ಪುದೀನಾ ಚಹಾದ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.