१७. सुंदर दाँत, स्वस्थ शरीर

बताओ तो

- तुम्हारी कक्षा के कितने विद्‌यार्थियों के दाँत गिर चुके हैं ?
- जिनके दाँत गिर चुके हैं, क्या उनके नए दाँत फिर से आएँगे ?
- कुछ दादा-दादियों के सभी दाँत गिर जाते हैं । क्या उनको फिर से नए दाँत आते हैं ?

सुभाष के दादा जी की कहानी

हमारी इमारत के सभी बच्चे शाम के समय खेलने के लिए एकत्र हुए थे ।

सुभाष नहीं आया था । वह अपने दादा जी के साथ दाँत के डॉक्टर के पास गया था । तीन माह पहले दादा जी के बचे हुए दाँत निकाल दिए गए थे । आज उन्हें नवीन दंतावली (कृत्रिम दाँतों का सेट) मिलने वाली थी ।

मोनिका दीदी ने कहा, ''ऐसी दंतावली तो दीखने में असली जैसी होती है परंतु वे दाँत नकली होते हैं ।

पहली कक्षा के अहमद ने पूछा, ''नवीन दंतावली किसलिए ? मेरे भैया के दाँत गिरे थे परंतु उनके सभी दाँत फिर से आ गए । उसी प्रकार सुभाष के दादा जी के दाँत नहीं आएँगे क्या ?''

यह सुनकर सभी बच्चे हँस पड़े ।

मोनिका दीदी ने अहमद को समझाया, ''अरे ! बचपन में जो दाँत आते हैं न, उन्हें 'दूध के दाँत' कहते हैं । वे सातवें-आठवें वर्ष में क्रमश: गिर जाते हैं । इसके बाद एक बार फिर से दाँत आते हैं । उन्हें 'स्थायी दाँत' कहते हैं । उनके गिरने पर दाँत पुन: नहीं आते ।'' बालू ने कहा, ''नहीं आते हैं; तो न आएँ । नकली दाँतों की दंतावली क्यों लगवानी है ?''

मोनिका दीदी बोली, ''बालू, तू तीसरी कक्षा में है न ? इस समय तुम्हारे वर्ग के दस-बारह बच्चों के तो दाँत गिरे गए हैं । स्वयं तुम्हारे दाँत गिर चुके हैं । दाँतों के गिरने पर खाने और बोलने में कठिनाई होती है न ?''

बालू ने कहा, ''यह तो सही बात है । भुने हुए दाने मुझे बहुत पसंद हैं परंतु मैं कहाँ खा पाता हूँ ?''

मेरी ने कहा, ''और बालू तो 'श' बोल नहीं सकता । आगे वाले दाँत गिर गए न ? 'श' बोलने पर उसके मुँह से सीटी-सी बजती है ।''

इसे सुनकर सभी विद्‌यार्थी एक बार फिर हँस पड़े ।

मोनिका दीदी ने कहा, ''अब समझे न ? स्थायी दाँतों की देखभाल करना क्यों आवश्यक है ?''

उसी समय में सुभाष और उसके दादा जी लौटकर आए । दादा जी बच्चों की ओर देखकर हँसे । उनकी नवीन दंतावली के दाँत खूब अच्छे चमक रहे थे ।

थोड़ा सोचो

- बुढ़ापे में बहुत-से लोगों के दाँत गिर जाते हैं परंतु कुछ लोगों के स्थायी दाँत बहुत पहले ही गिर जाते हैं, इसका कारण क्या होना चाहिए ?

• दाँतों की सही देखभाल

कुछ भी खाने के बाद मुख को अच्छी तरह स्वच्छ करो । गरारा करो । दाँतों पर अंदर और बाहर से दोनों ओर उँगली घुमाओ । कुल मिलाकर पाँच-छह बार कुल्ला करो ।

ऐसा न करने पर भोजन के कण मुख में ही रह जाते हैं । वे दाँतों में तथा जीभ से चिपके रहते हैं। दाँतों की दरारों में भी फँसे रह जाते हैं । मुख के अंदर वैसे ही रहने पर वे सड़ते हैं । इसीलिए मुख से दुर्गंध आती है । यदि बार-बार ऐसा होता रहता है तो मसूड़े भी खराब हो जाते हैं । मसूड़ों में से रक्त और मवाद (पीब) आना प्रारंभ हो जाता है ।

कालांतर में यह गंदा पदार्थ पेट के अंदर भी जाता है । इससे पेट के विकार होते हैं । इसके अतिरिक्त भोजन के सड़े हुए कण मुख में रहने के कारण उनके कुप्रभाव से दाँतों में सड़न पैदा हो जाती है । धीरे-धीरे दाँत हिलने लगते हैं और अंत में गिर जाते हैं ।

हमें इससे बचना चाहिए । इसके लिए प्रतिदिन रात में सोने से पहले और प्रात:काल सोकर उठने के बाद दाँतों को स्वच्छ करना चाहिए । साथ-साथ जीभ तथा मसूड़ों को भी स्वच्छ करना चाहिए ।

दाँतों को स्वच्छ करने के लिए कुछ लोग नीम अथवा बबूल की दातौन का उपयोग करते हैं । कुछ लोग बाजार में मिलने वाले दंतमंजन का उपयोग करते हैं । घर में तैयार की गई राख का भी उपयोग किया जाता है । कुछ लोग ब्रश और पेस्ट का उपयोग करते हैं । बबूल की दातौन अथवा राख का उपयोग करने पर दाँतों की दरारें पूर्ण रूप से स्वच्छ नहीं होतीं ।

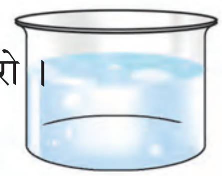
इसके अतिरिक्त राख खुरदरी होती है । दातौन कठोर होती है । इनसे मसूड़ों को क्षति पहुँच सकती है । ब्रश तथा पेस्ट का उपयोग करने पर दाँतों की दरारें अच्छी तरह स्वच्छ होती हैं । इसके अतिरिक्त पेस्ट से फेन (झाग) बनता है । उसके द्वारा दरारों में अटके हुए भोजन के कण बाहर निकलने में सहायता मिलती है ।

थोड़ा सोचो

- मुख स्वच्छ करने की सबसे अच्छी विधि कौन-सी है ? क्यों ?

भोजन के पहले हाथ क्यों धोने चाहिए

करके देखो



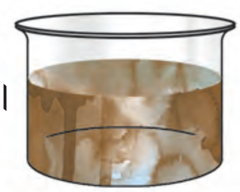
- काँच की एक बीकर लो । उसमें लगभग आधे भाग तक स्वच्छ पानी भरो ।
- अपनी कक्षा के किसी एक विद्यार्थी को इसमें हाथ धोने के लिए कहो ।
- अब उस विद्यार्थी के हाथ देखो ।
- यह भी देखो कि बीकर के पानी में क्या कोई परिवर्तन हुआ है ।

तुम्हें क्या दिखाई देगा ?

- बीकर के पानी में विद्यार्थी के धोए हुए हाथ स्वच्छ हो जाते हैं ।
- बीकर का पानी थोड़ा-सा गँदला हुआ है ।
- तुम्हारी कक्षा का कोई भी विद्यार्थी हाथ धोता तो भी यही दिखाई देता ।

इससे क्या ज्ञात होता है ?

दिनभर विभिन्न प्रकार के काम करने से हमारे हाथ अस्वच्छ हो जाते हैं ।



अत: भोजन के पहले हाथों को स्वच्छ करना चाहिए ।

क्या तुम जानते हो

- यदि शरीर पर कहीं खरोंच लग जाए, घाव हो जाए तो बहुत-से लोग घाव पर गीली मिट्टी का लेप लगा देते हैं परंतु यह गलत है । इससे घाव में सड़न हो सकती है । घाव में मवाद भी हो सकता है ।

● शरीर की स्वच्छता

ध्यान दो कि अपने शरीर को केवल हम ही स्वच्छ रख सकते हैं । गंदगीवाले हाथों से भोजन ग्रहण करने पर हाथ में चिपकी गंदगी पेट के अंदर जाती है । पेट खराब हो जाता है । अत: भोजन ग्रहण करने से पहले दोनों हाथों को अच्छी तरह धोकर स्वच्छ करना चाहिए । जिस प्रकार दाँतों को स्वच्छ रखना आवश्यक है, उसी प्रकार बालों तथा नाखूनों को भी स्वच्छ रखना आवश्यक है ।

पाँचों ज्ञानेंद्रियों की स्वच्छता आवश्यक है । इसके लिए प्रतिदिन स्नान करना चाहिए । सप्ताह में कम-से-कम एक बार बाल अवश्य धोने चाहिए ।

शरीर की स्वच्छता पर ध्यान न देने पर विभिन्न प्रकार के रोग-बीमारियाँ हो सकती हैं ।

सच्चा बुद्धिमान कौन ?

- प्रात:काल सोकर उठने पर सभी दाँत साफ करके तुरंत मुँह धोते हैं और सोने से पहले भी ध्यानपूर्वक दाँत स्वच्छ करके मुँह अवश्य धोते हैं । वे सच्चे बुद्धिमान ।
- भोजन के बाद सभी हाथ धोते हैं और भोजन से पहले भी ध्यानपूर्वक हाथ अवश्य धोते हैं । वे सच्चे बुद्धिमान ।

हमने क्या सीखा

* बचपन में जो दाँत आते हैं, उन्हें 'दूध के दाँत' कहते हैं । ये प्राय: आयु के सातवें-आठवें वर्ष में गिर जाते हैं ।
* इसके बाद एक बार फिर से दाँत आते हैं । उन दाँतों को 'स्थायी दाँत' कहते हैं ।
* स्थायी दाँतों के गिरने के बाद फिर से दाँत नहीं आते । इसलिए दाँतों की सही देखभाल करनी चाहिए ।
* दाँत गंदे होने पर वह गंदगी पेट के अंदर जाती है । उससे पेट की बीमारियाँ होती हैं ।
* खेलते या काम करते समय हाथ गंदे हो जाते हैं । भोजन के साथ यह गंदगी भी पेट के अंदर पहुँच जाती है । इससे पेट के विकार होते हैं । अत: हाथों को अच्छी तरह धोने के बाद ही भोजन के लिए बैठना चाहिए ।
* हमें अपने बालों, नाखूनों और ज्ञानेंद्रियों को भी स्वच्छ रखना चाहिए ।

इसे सदैव ध्यान में रखो

अपने शरीर की स्वच्छता हमें स्वयं रखनी चाहिए ।

स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

- मित्र के दाँत में दर्द हो रहा है । वह डॉक्टर से डरता है । इसलिए किसी को बताता नहीं परंतु उसे डॉक्टर के पास ले जाना है ।

(आ) थोड़ा सोचो :

(१) दाँतों को स्वच्छ करने की सबसे अच्छी विधि क्या है ? क्यों ?
(२) नाखूनों को क्यों बढ़ने नहीं देना चाहिए ?
(३) बाजार से खरीदकर लाए गए अंगूरों को धोकर खाने की आवश्यकता क्यों होती है ?
(४) सबेरे उठकर दाँतों को स्वच्छ करने की अपेक्षा रात को सोने से पहले दाँतों को स्वच्छ करना अधिक महत्त्वपूर्ण है । इसका क्या कारण है ?
(५) बाहर से आने पर हाथ-पैर धोने का प्रचलन (प्रथा) क्यों है ?

(इ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

(१) .... आयु के सातवें या आठवें वर्ष में दाँत गिर जाते हैं ।
(२) सड़े हुए .... मुँह में रहने पर, उनके कुप्रभाव से दाँत गिर जाते हैं ।
(३) ब्रश तथा .... का उपयोग करने पर दाँतों की दरारें भी स्वच्छ हो जाती हैं ।
(४) दाँतों को स्वच्छ करते समय .... और मसूड़ों को भी स्वच्छ करना चाहिए ।
(५) पाँचों .... को स्वच्छ रखना भी आवश्यक है ।

(ई) नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखो :

(१) मसूड़ों में विकार कैसे उत्पन्न होते हैं ?
(२) कुछ भी खाने के बाद मुँह को कैसे स्वच्छ करना चाहिए ?
(३) भोजन ग्रहण करने के पहले हाथों को धोकर स्वच्छ क्यों करना चाहिए ?
(४) मुँह धोने के लिए ब्रश तथा पेस्ट का उपयोग करने से कौन-से लाभ होते हैं ।
(५) यदि हम स्वच्छता पर ध्यान न दें तो क्या हो सकता है ?
(६) दाँत गंदे रहने पर पेट के विकार क्यों होते हैं ?

उपक्रम

- जब कभी छोटे-मोटे रूप से गिरना-पड़ना-कटना-झुलसना होता है; तब हमें कौन-से घरेलू उपचार करने चाहिए, इसकी जानकारी अपने समीपवाले सरकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से प्राप्त करो ।

***