१७. सुंदर दात, स्वच्छ शरीर !

सांगा पाहू

- तुमच्या वर्गातल्या कितीजणांचे दात पडले आहेत ?
- ज्यांचे दात पडले आहेत त्यांना पुन्हा नवे दात येतील का ?
- काही आजींचे किंवा आजोबांचे सगळे दात पडतात. त्यांना पुन्हा नवे दात येतात का ?

● सुभाषच्या आजोबांची गोष्ट

आमच्या आळीतील सारी मुले संध्याकाळी खेळायला जमली होती.

सुभाष आला नव्हता. तो आजोबांच्या बरोबर दातांच्या डॉक्टरांकडे गेला होता. तीन महिन्यांपूर्वी आजोबांचे दात काढून टाकले होते. आज त्यांना नवीन कवळी मिळणार होती.

मोनिकाताई म्हणाली, "अशी कवळी खऱ्यासारखी दिसते पण ते दात खोटे असतात."

पहिलीतल्या अहमदने विचारले, "नवीन कवळी कशासाठी ? माझ्या दादाचे दात पडले होते, पण त्याला सगळे दात परत आले. तसे सुभाषच्या आजोबांना येणार नाहीत का ?"

ते ऐकून सारेजण हसले.

मोनिकाताईने अहमदला समजावून सांगितले. "अरे, लहानपणी दात येतात ना, त्यांना दुधाचे दात म्हणतात. ते सातव्या आठव्या वर्षी पडतात. त्यानंतर पुन्हा एकदा दात येतात. त्या दातांना कायमचे दात म्हणतात. ते पडले तर पुन्हा येत नाहीत."

बाळू म्हणाला, "नाही आले, तर नाही आले. खोट्या दातांची कवळी कशाला करून घ्यायची ?"

मोनिकाताई म्हणाली, "बाळू, तू तिसरीत आहेस ना ? तुझ्या वर्गातल्या दहा-बाराजणांचे तरी दात पडले असतील. तुझेही दात पडले आहेत. दात पडले तर खाताना आणि बोलताना त्रास होतो ना ?"

बाळू म्हणाला, "हे मात्र खरे, भाजलेले दाणे मला इतके आवडतात ! पण खाता कुठे येतात ?"

मेरी म्हणाली, “आणि बाळू ‘श’ म्हणू शकत नाही. पुढचे दात पडलेत ना ? ‘श’ म्हणायला गेला की शिट्टीच वाजते.”

ते ऐकून पुन्हा एकदा सारेजण हसले.

मोनिकाताई म्हणाली, “आता समजले ना ? कायमच्या दातांची काळजी घेणे का गरजेचे असते.”

तेवढ्यात सुभाष आणि आजोबा परत आले. आजोबा मुलांकडे पाहून हसले. त्यांच्या नव्या कवळीचे दात छान चमकत होते.

जरा डोके चालवा

- म्हातारपणी खूप जणांचे दात पडतात. पण काही जणांचे कायमचे दात खूप आधी पडतात. त्याचे कारण काय असावे ?

• दातांची काळजी

काहीही खाल्ले की तोंड धुवावे. चूळ भरावी. दातांवरून आतून आणि बाहेरून बोट फिरवावे. खुळखुळून पाच-सहा वेळा चुळा भराव्यात.

नाहीतर अन्नाचे कण तोंडात राहतात. दातांना आणि जिभेला चिकटून बसतात. दातांमधील फटींमध्ये अडकतात. ते तसेच तोंडात राहिले तर कुजतात. त्यामुळे तोंडाला घाणेरडा वास येतो. वारंवार असे होत राहिले, तर हिरड्या खराब होतात. हिरड्यांमधून रक्त आणि पू यायला सुरुवात होते.

तीच घाण पोटात जाते. त्यामुळे पोटाचे विकार होतात. शिवाय कुजलेले अन्नकण तोंडात राहिले, की त्याचा परिणाम होऊन दात किडतात. हळूहळू दात हलायला लागतात आणि सरतेशेवटी पडतात.

हे टाळायला हवे. त्यासाठी रोज रात्री झोपण्यापूर्वी आणि सकाळी उठल्यावर दात घासावेत. त्याबरोबर जीभ आणि हिरड्याही स्वच्छ कराव्यात.

दात घासण्यासाठी काहीजण कडुलिंबाच्या किंवा बाभळीच्या काड्या वापरतात. काहीजण बाजारात मिळणारे दंतमंजन वापरतात, घरी तयार केलेली राखुंडी वापरतात. काहीजण ब्रश आणि पेस्ट वापरतात.

कडुलिंबाच्या, बाभळीच्या काड्या किंवा राखुंडी वापरल्याने दातांमधील फटी पूर्णपणे स्वच्छ होत नाहीत.

शिवाय राखुंडी खरखरीत असते. काड्या कठीण असतात. त्यामुळे हिरड्यांना इजा होऊ शकते.

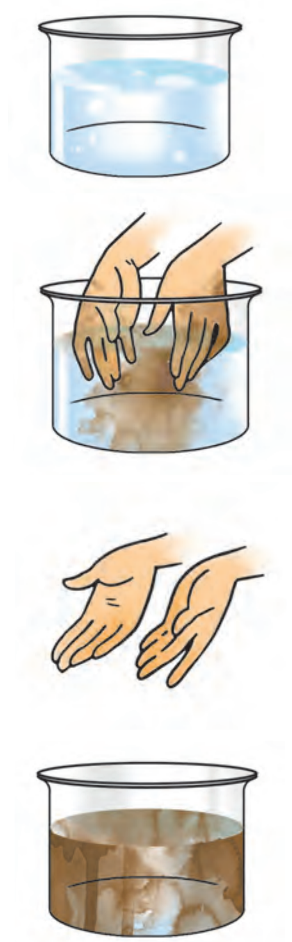
ब्रश आणि पेस्ट वापरली तर दातांमधील फटी नीट स्वच्छ करता येतात. शिवाय पेस्टचा फेस होतो. त्यामुळे फटींमध्ये अडकलेले कण बाहेर पडायला मदत होते.

जरा डोके चालवा.

- तोंड धुण्याची सर्वांत चांगली पद्धत कोणती ? का ?

खाण्याआधी हात का धुवायचे ?

करून पहा.



- एक काचेचे चंचुपात्र घ्या. ते अर्धे भरेल इतके स्वच्छ पाणी त्यात ओता.

  वर्गातील कोणत्याही एखाद्या विद्यार्थ्याला अथवा विद्यार्थिनीला त्यात हात धुवायला सांगा.
- नंतर त्या विद्यार्थ्याचा अथवा विद्यार्थिनीचा हात पहा.
- त्या चंचुपात्रातील पाण्यात काही फरक पडला आहे का, तेही पहा.

तुम्हांला काय आढळून येईल ?

- विद्यार्थ्याचा अथवा विद्यार्थिनीचा हात चंचुपात्रात धुतला होता. तो स्वच्छ झाला.
- चंचुपात्रातील पाणी थोडेसे गढूळ झाले.
- तुमच्या वर्गातील कुणीही हात धुतला असता तरी हेच आढळून आले असते.

यातून काय उलगडते ?

- दिवसभरात अनेक कारणांनी आपले हात अस्वच्छ होतात.

म्हणून खाण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवावेत.

माहीत आहे का तुम्हांला ?

- कुठे खरचटले, जखम झाली तर अनेकजण जखमेवर ओली माती लावतात. पण ते चुकीचे आहे. त्यामुळे जखम चिघळू शकते. जखमेत पू होऊ शकतो.

● शरीराची स्वच्छता

लक्षात ठेवा, आपल्या शरीराची स्वच्छता आपणच ठेवू शकतो. घाणेरड्या हातांनी जेवण केले, तर ती घाण पोटात जाते. पोट बिघडते. म्हणून जेवायला सुरुवात करायच्या आधी आठवणीने हात स्वच्छ धुवावेत.

जशी दातांची स्वच्छता ठेवणे जरूरीचे आहे, तशीच केसांची आणि नखांचीही स्वच्छता ठेवायला हवी.

पाच ज्ञानेंद्रियांचीही स्वच्छता ठेवायला हवी. त्यासाठी रोज अंघोळ करायला पाहिजे. आठवड्यातून निदान एकदा तरी केस धुतले पाहिजेत.

स्वच्छता ठेवली नाही तर वेगवेगळे आजार होऊ शकतात.

खरे हुशार कोण ?

- सकाळी झोपून उठल्यावर सगळेच दात घासून तोंड धुतात, पण झोपायच्या आधीदेखील आठवणीने दात घासून तोंड धुतात ते सगळे खरे हुशार !
- जेवण झाल्यावर सगळेच हात धुतात, पण जेवायच्या आधीदेखील आठवणीने हात धुतात ते सगळे खरे हुशार !

आपण काय शिकलो ?

- लहानपणी जे दात येतात, त्यांना दुधाचे दात म्हणतात. ते सातव्या-आठव्या वर्षी पडतात.
- त्यानंतर पुन्हा एकदा दात येतात. त्या दातांना कायमचे दात म्हणतात.
- कायमचे दात पडले, तर पुन्हा दात येत नाहीत. म्हणून दातांची काळजी घ्यावी.
- दात अस्वच्छ असतील तर तीच घाण पोटात जाते. त्यामुळे पोटाचे आजार होतात.
- खेळताना, कामे करताना हात अस्वच्छ होतात. जेवताना तीच घाण पोटात जाते. त्यामुळे पोट बिघडते. म्हणून हात स्वच्छ धुऊन जेवायला बसावे.
- केसांची, नखांची आणि ज्ञानेंद्रियांचीही स्वच्छता ठेवायला हवी.

हे नेहमी लक्षात ठेवा

- आपल्या शरीराची स्वच्छता आपणच ठेवायला पाहिजे.

स्वाध्याय

(अ) काय करावे बरे ?

मित्राचा दात दुखतो आहे. तो डॉक्टरांच्या भीतीपोटी कोणाला सांगत नाही. पण त्याला डॉक्टरांकडे पाठवायचे आहे.

(आ) जरा डोके चालवा.

(१) दात स्वच्छ करण्याची सर्वांत चांगली पद्धत कोणती ? का ?
(२) नखे का वाढू देऊ नयेत ?
(३) बाजारातून आणलेली द्राक्षे धुऊन खाण्याची गरज का असते ?
(४) सकाळी उठल्यावर दात घासण्यापेक्षा रात्री झोपण्यापूर्वी दात घासणे जास्त महत्त्वाचे असते, त्याचे कारण काय ?
(५) बाहेरून आल्यावर हातपाय धुण्याची पद्धत का आहे ?

(इ) गाळलेले शब्द भरा.

(१) .... सातव्या-आठव्या वर्षी पडतात.
(२) कुजलेले .... तोंडात राहिले, की त्याचा परिणाम होऊन दात पडतात.
(३) ब्रश आणि .... वापरली तर दातांमधील फटी नीट स्वच्छ करता येतात.
(४) दात घासताना .... आणि हिरड्याही स्वच्छ कराव्यात.
(५) पाच .... स्वच्छता ठेवायला हवी.

(ई) खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

(१) हिरड्या खराब का होतात ?
(२) काहीही खाल्ले की तोंड कसे धुवावे ?
(३) जेवायला सुरुवात करायच्या आधी हात स्वच्छ का धुवावेत ?
(४) तोंड धुण्यासाठी ब्रश आणि पेस्ट वापरण्याचे फायदे कोणते ?
(५) स्वच्छता ठेवली नाही तर काय होते ?
(६) दात अस्वच्छ असतील तर पोटाचे विकार का होतात ?

2LTK7T

उपक्रम

जेव्हा किरकोळ दुखापत होते, तेव्हा घरगुती उपचार कोणते करावे ह्याची माहिती जवळच्या शासकीय प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून घ्या.

***