

## ۷۔ مضبوط دانت، صحت مند جسم

بتابو تو بھلا!

- تمہاری جماعت کے کتنے بچوں کے دانت گر گئے ہیں؟
- جن کے دانت گر گئے ہیں کیا انھیں دوبارہ نئے دانت آئیں گے؟
- ہمارے دادا دادی کے پورے دانت گر جاتے ہیں۔ کیا انکو دوبارہ نئے دانت آتے ہیں؟



### سجھاش کے دادا کی کہانی

ہماری گلی کے تمام بچے شام میں کھینے کے لیے جمع ہوئے تھے۔ سجھاش نہیں آیا تھا۔ وہ دادا کے ساتھ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس گیا تھا۔ تین مہینے پہلے دادا کے دانت نکال دیے گئے تھے۔ آج انھیں نیا چوکا ملنے والا تھا۔

مونیکا دیدی نے کہا، ”ایسا چوکا اصلی جیسا نظر آتا ہے لیکن دانت مصنوعی ہوتے ہیں۔“

پہلی جماعت میں پڑھنے والے احمد نے پوچھا، ”نیا چوکا کس لیے؟ میرے دادا کے دانت گر گئے تھے لیکن ان کے تمام دانت دوبارہ آگئے۔ اسی طرح کیا سجھاش کے دادا کو نہیں آئیں گے؟“ یہ سن کر سب ہنسنے لگے۔

مونیکا دیدی نے احمد کو سمجھاتے ہوئے کہا، ”مچپن میں جو دانت نکلتے ہیں انھیں دودھ کے دانت کہتے ہیں۔ یہ عمر کے ساتوں یا آٹھویں سال میں گر جاتے ہیں۔ اس کے بعد پھر ایک بار دانت آتے ہیں۔ یہ دانت مستقل دانت کہلاتے ہیں۔ وہ گرنے پر دوبارہ نہیں آتے۔“

بابو نے کہا، ”نہیں آئے تو نہ سہی، مصنوعی دانتوں کا چوکا کیوں لگائیں؟“



مونیکا دیدی نے کہا، ”بابو! تم تیسری میں ہونا، تمہاری جماعت کے دس بارہ بچوں کے دانت گر گئے ہوں گے۔ تمہارے دانت بھی گر گئے ہیں۔“

دانت گرنے سے کھانے اور بات کرنے میں تکلیف ہوتی ہے نا؟“

بابو نے کہا، ”یہ بالکل صحیح ہے۔ بھنی ہوئی موگ پھلی کے دانے مجھے کتنے پسند ہیں! لیکن میں کہاں کھا سکتا ہوں؟“



مریم نے کہا، ”اور بابو ش، نہیں کہہ سکتا۔ سامنے کے دانت گر گئے ہیں نا۔“ ش، بولنا چاہے تو سیٹی ہی بھتی ہے۔“  
یہ سن کر سب ایک بار پھر ہنسے۔



موینکا دیدی نے کہا، ”اب سمجھ گئے نا؟ مستقل دانتوں کی فکر کرنا کیوں ضروری ہوتا ہے۔“ اتنے میں سمجھا ش اور اس کے دادا والپس آگئے۔ دادا بچوں کی طرف دیکھ کر ہنسے۔ ان کے چوکے کے دانت چمک رہے تھے۔



● بڑھاپے میں کئی لوگوں کے دانت گرتے ہیں لیکن بعض لوگوں کے مستقل دانت بہت جلد گر جاتے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟



### دانتوں کی دیکھ بھال

کچھ بھی کھائیں تو منہ اچھی طرح صاف کریں، لگلی کریں۔ دانت پر اندر اور باہر سے اُنگلی پھیریں۔ اچھی طرح پانچ چھے بار لگلی کریں ورنہ کھانے کے ذریعے منہ میں رہ جاتے ہیں۔ جو دانتوں اور زبان سے چپک جاتے ہیں۔ دانتوں کے درمیان اٹک جاتے ہیں۔ وہ منہ میں سڑتے ہیں۔ منہ سے بدبو آتی ہے۔ بار بار ایسا ہوتا رہا تو مسوڑھے خراب ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون اور پیپ آنا شروع ہوتا ہے۔ وہی پیٹ میں جاتا ہے جس کی وجہ سے پیٹ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ کھانے کے سڑے ہوئے ذریعے منہ میں رہ جائیں تو دانت کو کیڑا الگ جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ دانت ہلنے لگتے ہیں اور آخر میں گر جاتے ہیں۔

اس سے بچنا چاہیے۔ اس کے لیے روزانہ رات میں سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد دانت ماجھیں۔ اس کے ساتھ ہی زبان اور مسوڑھے بھی صاف کریں۔

دانت مانگھنے کے لیے لوگ نیم یا ببول کی تپلی شاخیں استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ بازار سے ملنے والے منجن کا استعمال کرتے ہیں یا گھر میں تیار کیا ہوا منجن استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ برش اور پیسٹ کا استعمال کرتے ہیں۔



نیم اور بول کی پتلی ٹھنڈیاں یا مخجن استعمال کرنے سے دانتوں کا درمیانی حصہ پوری طرح صاف نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ گھر میں بنایا گیا مخجن کھر درا ہوتا ہے۔ ٹھنڈیاں سخت ہوتی ہیں، اس کی وجہ سے مسوڑھوں کو زخم ہو سکتا ہے۔ برش اور پیسٹ استعمال کر کے دانتوں کے درمیان کا حصہ ٹھیک طرح صاف کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیسٹ کا جھاگ بھی بنتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان پھنسنے ہوئے ذرّات نکل جاتے ہیں۔

### آؤ دماغ پر زور دیں!



منہ دھونے کا سب سے اچھا طریقہ کون سا ہے؟ کیوں؟

### کھانے سے پہلے ہاتھ کیوں دھوئیں؟

#### آؤ یہ کر کے دیکھیں!



کانچ کا ایک بیکرلو۔ اس میں اتنا صاف پانی ڈالو کہ وہ آدھا بھر جائے۔

جماعت کے کسی لڑکے یا لڑکی کو اس میں ہاتھ دھونے کے لیے کہو۔

اس کے بعد اس لڑکے یا لڑکی کا ہاتھ دیکھو۔

دیکھو کہ بیکر کے پانی میں کیا فرق ہوا؟

تمھیں کیا معلوم ہو گا؟

پانی میں دھونے سے ہاتھ صاف ہو گیا۔

بیکر کا پانی کسی قدر گدلہ ہو گیا۔

کسی ہم جماعت نے بھی ہاتھ دھویا ہوتا تو یہی نظر آتا۔

اس سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟

دن بھر مختلف وجوہات سے ہمارے ہاتھ گندے ہوتے ہیں۔

اس لیے کھانے سے پہلے ہاتھ صاف دھوئیں۔





### کیا تمھیں معلوم ہے؟

- کہیں خراش لگے، زخم ہو جائے تو کئی لوگ اس پر گلی مٹی لگاتے ہیں۔ لیکن یہ غلط ہے۔ اس سے زخم سڑکتا ہے۔ زخم میں پیپ بھر سکتا ہے۔

### • جسم کی صفائی

یاد رکھو! ہمارے جسم کو ہم ہی صاف رکھ سکتے ہیں۔ اگر گندے ہاتھوں سے کھانا کھائیں تو وہ گندگی پیٹ میں جاتی ہے۔ پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے کھانا کھانے سے پہلے یاد سے ہاتھ صاف دھوئیں۔  
جس طرح دانتوں کو صاف رکھنا ضروری ہے اسی طرح بالوں اور ناخنوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔  
پانچوں حصی اعضا کو بھی صاف سترارکھیں۔ اس کے لیے روز نہانا چاہیے۔ ہفتے میں کم از کم ایک بار بال دھونا ضروری ہے۔  
صفائی نہ رکھیں تو مختلف قسم کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

### صحیح معنوں میں سمجھدار کون؟

- صحیح سوکراؤٹھنے کے بعد سب دانت مانجھ کر منہ دھوتے ہیں لیکن سونے سے پہلے بھی جو یاد سے دانت مانجھ کر منہ دھوتے ہیں وہ صحیح معنوں میں سمجھدار!
- کھانا کھانے کے بعد سبھی ہاتھ دھوتے ہیں لیکن کھانے سے پہلے بھی جو یاد سے ہاتھ دھوتے ہیں وہ صحیح معنوں میں سمجھدار!

### ہم نے کیا سیکھا؟

- \* بچپن میں جو دانت نکلتے ہیں انھیں دودھ کے دانت کہتے ہیں۔ وہ سات یا آٹھ سال کی عمر میں گرجاتے ہیں۔
- \* اس کے بعد پھر ایک بار دانت نکلتے ہیں۔ انھیں مستقل دانت کہتے ہیں۔
- \* مستقل دانت گرنے پر دوبارہ دانت نہیں نکلتے۔ اس لیے ان کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
- \* دانت گندے ہوں تو وہی گندگی پیٹ میں جاتی ہے، جس کی وجہ سے پیٹ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔
- \* کھیلتے اور کام کرتے وقت ہاتھ گندے ہو جاتے ہیں۔ کھاتے وقت یہی گندگی پیٹ میں جاتی ہے جس کی وجہ سے پیٹ خراب ہوتا ہے۔ اس لیے ہاتھ صاف دھو کر کھانا کھائیں۔
- \* بال، ناخن اور حصی اعضا کو صاف سترارکھنا چاہیے۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں!

ہمارے جسم کی صفائی ہمیں ہی کرنا چاہیے۔

## مشق



### الف) کیا کریں گے بھلا؟

دوست کے دانت میں درد ہو رہا ہے۔ وہ ڈاکٹر کے ڈر سے کسی سے نہیں کہتا لیکن اسے ڈاکٹر کے پاس بھیجنा ہے۔

### ب) آؤ دماغ پر زور دیں!

- (۱) دانت صاف کرنے کا سب سے اچھا طریقہ کون سا ہے؟ کیوں؟
- (۲) ناخن کیوں بڑھنے نہ دیں؟
- (۳) بازار سے لائے ہوئے انگور دھو کر کھانا کیوں ضروری ہے؟
- (۴) صحیح جانے کے بعد دانت صاف کرنے سے زیادہ ضروری ہے کہ رات کو سونے سے پہلے دانت صاف کریں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟
- (۵) باہر سے آنے کے بعد ہاتھ پر دھونے کا رواج کیوں ہے؟

### ج) خالی جگہ پُر کرو:

- (۱) عمر کے ساتویں یا آٹھویں سال ..... گرتے ہیں۔
- (۲) سڑی ہوئی ..... منہ میں رہ جائے تو اس کا اثر ہو کر دانت گرتے ہیں۔
- (۳) برش اور ..... استعمال کرنے سے دانت کا درمیانی حصہ ٹھیک طرح صاف کیا جاسکتا ہے۔
- (۴) دانت مانجھتے وقت ..... اور مسوڑھوں کی صفائی بھی کرنا چاہیے۔
- (۵) پانچ ..... کی صفائی ضروری ہے۔

### د) نیچے دیے ہوئے سوالوں کے جواب لکھو:

- (۱) مسوڑھے کیوں خراب ہو جاتے ہیں؟
- (۲) کچھ بھی کھانے کے بعد منہ کس طرح صاف کریں؟
- (۳) کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ کیوں دھونا چاہیے؟
- (۴) دانت صاف کرنے کے لیے برش اور پیسٹ استعمال کرنے کے کیا فائدے ہیں؟
- (۵) صفائی نہ رکھی جائے تو کیا ہوتا ہے؟
- (۶) دانت گندے ہوں تو پیسٹ کی بیماریاں کیوں ہوتی ہیں؟

### سرگرمی

جب کوئی معمولی بیماری ہوتی ہے تو کون سے گھر بیو علاج کرنے چاہئیں؟ قریب کے پرانی ہیلائٹسینٹر سے معلومات حاصل کرو۔

\*\*\*