۱۷۔ مضبوط دانت، صحت مند جسم

بتاؤ تو بھلا!

- تمھاری 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 ان کو دوبارہ نئے دانت آتے ہیں؟

• سبھاش کے دادا کی کہانی

ہماری گلی کے تمام بچّے شام میں کھیلنے کے لیے جمع ہوئے تھے۔ سبھاش 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 آ گئے۔ اسی طرح کیا سبھاش کے دادا کو نہیں آئیں گے؟'' یہ سن کر سب ہنسنے لگے۔

مونیکا دیدی نے احمد کو سمجھاتے ہوئے کہا، ''بچپن میں جو دانت نکلتے ہیں انھیں دودھ کے دانت کہتے ہیں۔ یہ عمر کے ساتویں 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 ہو نا، تمھاری جماعت کے دس بارہ بچوں کے دانت گر گئے ہوں گے۔ تمھارے 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 مونگ 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 بجتی ہے۔‘‘

یہ سن کر سب ایک بار پھر ہنسے۔

مونیکا دیدی نے کہا، ’’اب سمجھ گئے نا؟ مستقل دانتوں کی فکر کرنا کیوں ضروری ہوتا ہے۔‘‘ اتنے میں سبھاش اور اس کے دادا واپس آ گئے۔ دادا بچوں کی طرف دیکھ کر ہنسے۔ ان کے چوکے کے دانت چمک رہے تھے۔

آؤ دماغ پر زور دیں!

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

دانتوں کی دیکھ بھال

کچھ بھی کھائیں تو منہ اچھی طرح صاف کریں، کُلّی کریں۔ دانت پر اندر اور باہر سے اُنگلی پھیریں۔ اچھی طرح پانچ چھے بار کُلّی کریں ورنہ کھانے کے ذرّات 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 بدبُو آتی ہے۔ بار بار ایسا ہوتا رہا تو مسوڑھے خراب ہوجاتے 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 ذرّات منہ میں رہ جائیں تو دانت کو کیڑا لگ جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ دانت ملنے لگتے ہیں اور آخر میں گر جاتے ہیں۔

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

دانت مانجھنے کے لیے لوگ نیم یا ببول کی پتلی 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 ببول کی پتلی ٹہنیاں یا منجن استعمال کرنے سے دانتوں کا درمیانی حصّہ پوری طرح صاف نہیں ہوتا۔

اس کے علاوہ گھر میں بنایا گیا منجن کھردرا ہوتا ہے۔ ٹہنیاں سخت ہوتی ہیں، اس کی وجہ سے مسوڑھوں کو زخم ہوسکتا ہے۔ برش اور پیسٹ استعمال کرکے دانتوں کے درمیان کا حصّہ ٹھیک طرح صاف کرسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیسٹ کا جھاگ بھی بنتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے ذرّات نکل جاتے ہیں۔

آؤ دماغ پر زور دیں!

- منہ دھونے کا سب سے اچھّا طریقہ کون سا ہے؟ کیوں؟

کھانے سے پہلے ہاتھ کیوں دھوئیں؟

آؤ یہ کرکے دیکھیں!

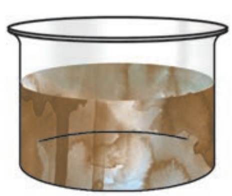
- کانچ کا ایک بیکر لو۔ اس میں اتنا صاف پانی ڈالو کہ وہ آدھا بھر جائے۔
جماعت کے کسی لڑکے یا لڑکی کو اس میں ہاتھ دھونے کے لیے کہو۔

- اس کے بعد اس لڑکے یا لڑکی کا ہاتھ دیکھو۔
- دیکھو کہ بیکر کے پانی میں کیا فرق ہوا؟

تمھیں کیا معلوم ہوگا؟

- پانی میں دھونے سے ہاتھ صاف ہوگیا۔
- بیکر کا پانی کسی قدر گدلا ہوگیا۔
- 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 ہوجائے تو کئی لوگ اس پر گیلی مٹی لگاتے ہیں۔ لیکن یہ غلط ہے۔ اس سے زخم سڑ سکتا 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 ہوجاتا 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 حسّی اعضا کو بھی صاف ستھرا رکھیں۔ 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 ہوسکتی ہیں۔

صحیح معنوں میں سمجھ دار کون؟

- صبح سو کر اُٹھنے 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 سمجھ دار!
- کھانا کھانے کے بعد سبھی ہاتھ دھوتے ہیں لیکن کھانے سے پہلے بھی جو یاد سے ہاتھ دھوتے ہیں وہ صحیح معنوں میں سمجھ دار!

ہم نے کیا سیکھا؟

* بچپن میں جو دانت نکلتے ہیں انھیں دودھ کے دانت کہتے ہیں۔ وہ سات یا آٹھ سال کی عمر میں گر جاتے 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 ہوجاتے 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 حسّی اعضا کو صاف ستھرا رکھنا 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 بھیجنا 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) صبح جاگنے 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 پیر 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 جا سکتا 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 پیٹ کی بیماریاں کیوں ہوتی ہیں؟

JJPPGQ

سرگرمی

جب کوئی معمولی بیماری ہوتی ہے تو کون سے گھریلو علاج کرنے چاہئیں؟ قریب کے پرائمری ہیلتھ سینٹر سے معلومات حاصل کرو۔

***