

دانتوں کی حفاظت

دانت ہمارے جسم کا اہم حصہ ہیں۔ یہ قدرت کا انمول تحفہ ہیں۔ یہ ہمارے چہرے کو دلکش بناتے ہیں۔ دانت بولنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ بہت سے الفاظ ایسے ہیں جن کو دانتوں کی مدد سے ہی بول سکتے ہیں۔ آپ نے ایسے بوڑھوں کو دیکھا ہوگا جن کے دانت نہیں ہوتے جب وہ بولتے ہیں تو مشکل ہی سے ان کی بات سمجھ میں آتی ہے۔

جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کے دانت نہیں ہوتے۔ بچہ جب چھ سات مہینے کا ہو جاتا ہے تو اس کے دانت نکلنے لگتے ہیں۔ ان دانتوں کو دودھ کے دانت کہتے ہیں۔ لیکن بچہ جب چھ سال کا ہو جاتا ہے تو دودھ کے دانت گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ نئے دانت نکلنے لگتے ہیں۔ بارہ تیرہ سال کی عمر تک سارے دانت نکل آتے ہیں۔ یہ دانت مستقل ہوتے ہیں جنہیں پکے دانت بھی کہتے ہیں۔ عام طور پر مستقل



دانتوں کی تعداد اٹھائیس ہوتی ہے۔ جب انسان بڑا ہو جاتا ہے اور اُس کی عمر بیس سال سے پچیس سال کی ہو جاتی ہے تو چار اور دانت نکل آتے ہیں۔ یہ عقل کے دانت کہے جاتے ہیں۔ اس طرح ایک انسان کے منہ میں کل بیس دانت ہوتے ہیں۔

جو غذا یا خوراک ہم کھاتے ہیں، وہ دانتوں کی ہی مدد سے کھاتے ہیں۔ دانت غذا کو باریک کرتے ہیں اور جلد ہضم ہونے کے قابل بناتے ہیں۔ لیکن غذا کے کچھ ذرات مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان پھنسے

رہ جاتے ہیں۔ ان کی اگر صفائی نہ کی جائے تو دانت خراب ہونے لگتے ہیں۔ اسی سے دانتوں کی کئی بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں جیسے دانتوں میں کیڑا لگنا، درد ہونا، پائیریا ہونا، ٹھنڈا گرم پانی لگنا اور منہ سے بدبو آنا وغیرہ۔ یہی نہیں بلکہ دانتوں کی گندگی اور بدبو سے دوسری بیماریوں کا بھی خطرہ رہتا ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں



کہ غذا کے ذرات کا دانتوں میں پھنسا رہنا مضر ہے۔

اس لیے دانتوں کی صفائی اور حفاظت ضروری ہے۔

دانتوں کی صفائی سے انسان صحت مند رہتا ہے۔

اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم صبح اور رات کو سونے سے

پہلے دانتوں کو اچھی طرح ضرور صاف کریں۔ دانتوں کی صفائی کے لیے عام طور پر آج کل زیادہ تر برش کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ منجن اور مسواک سے بھی دانت صاف کیے جاتے ہیں۔ اس طرح دانتوں کی صفائی سے ان میں اٹکے ہوئے ریزے نکل جاتے ہیں اور دانت صاف اور صحت مند رہتے ہیں۔

اس کے علاوہ دانتوں کی مضبوطی اور پائنداری کے لیے ضروری ہے کہ ہم کھانے پینے میں بھی احتیاط کریں۔ کھانے میں دودھ اور ہری پتیوں والی سبزیاں ضرور لیں۔

گرم چیزیں جیسے چائے، کافی پینے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی یا شربت نہ پیئیں۔ کھانے میں زیادہ میٹھی چیزیں نہ کھائیں۔ سخت اور زیادہ کھٹی چیزوں کا استعمال کم کریں۔ اس طرح ہم اپنے دانتوں کو مضبوط، چمک دار اور خوب صورت رکھ سکتے ہیں۔

1. لفظ اور معنی

انمول : جس کا کوئی مول نہ لگایا جاسکے، بیش قیمت

دلکش : دل کو بھانے والا، خوب صورت

غذا : کھانا، خوراک

ذرات :	ذرہ کی جمع، ریزہ
مُضر :	نقصان دہ، نقصان پہنچانے والا
پائنداری :	مضبوطی، دیر تک باقی رہنا

2. غور کیجیے

- دانت بولنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔
- دانت غذا کو باریک کرتے ہیں اور ہضم ہونے کے قابل بناتے ہیں۔
- دانتوں کی مضبوطی اور پائنداری کے لیے کھانے پینے میں احتیاط ضروری ہے۔

3. سوچیے، بتائیے اور لکھیے

- (الف) دودھ کے دانت کب نکلنے شروع ہوتے ہیں؟
- (ب) دانتوں سے ہم کیا کیا کام لیتے ہیں؟
- (ج) انسان کے منہ میں کُل کتنے دانت ہوتے ہیں؟
- (د) دانتوں کی صفائی نہ کرنے سے کیا نقصان پہنچتا ہے؟
- (ه) دانتوں کی عام طور پر کیا بیماریاں ہوتی ہیں؟
- (و) دانتوں کی مضبوطی اور پائنداری کے لیے کیا کیا باتیں ضروری ہیں؟

4. خالی جگہوں کو نیچے لکھے ہوئے صحیح الفاظ سے بھریے

غذا بوڑھوں دل کش اٹھائیں ہضم ریزے

(الف) دانت ہمارے چہرے کو بناتے ہیں۔

(ب) آپ نے ایسے کو دیکھا ہوگا جن کے دانت نہیں ہوتے۔

(ج) عام طور پر مستقل دانتوں کی تعداد ہوتی ہے۔

(د) دانت کو باریک کرتے ہیں اور جلد ہونے کے قابل بناتے ہیں۔

(ه) اس طرح دانتوں کی صفائی سے ان میں اٹکے ہوئے نکل جاتے ہیں۔

5. ان لفظوں کو جملوں میں استعمال کیجیے

غذا ہضم صفائی مُضر پابندی احتیاط

6. ان لفظوں کے نیچے ان کے واحد لکھیے

جمع	اجسام	الفاظ	مشکلات	اطوار	ذرات	شروعات
واحد						

7. اشارے کے مطابق 'الف' اور 'ب' کے تحت دیے ہوئے لفظوں کے جوڑے ملائیے

(ب)

چائے

چیزیں

تختہ

پانی

چہرہ

دانت

(الف)

انمول

دل کش

مضبوط

میٹھی

گرم

ٹھنڈا

8. پڑھیے، سمجھیے اور لکھیے

• ٹھنڈا پانی • چمکدار دانت

ان جملوں میں 'پانی' اور 'دانت' اسم ہیں۔ صرف 'پانی' یا 'دانت' کہا جائے تو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ پانی ٹھنڈا ہے یا 'دانت' 'چمک دار' ہے۔ 'ٹھنڈا پانی' یا 'چمک دار دانت' کہنے سے 'پانی' اور 'دانت' کی خوبی واضح ہو جاتی ہے۔

- ایسے الفاظ جن سے کسی اسم کی اچھائی یا برائی ظاہر ہو اسے 'صفت' کہتے ہیں جیسے گرم، میٹھا، کھٹا۔
- خالی جگہوں میں صفت لگا کر جملہ مکمل کیجیے

(الف) دانت ہے۔ (ب) دودھ ہے۔

(ج) پانی ہے۔ (د) شربت ہے۔

(ه) مسواک ہے۔

9. دانتوں کی صفائی پر پانچ جملے لکھیے

-
-
-
-
-

10. ان لفظوں کے نیچے ان کے متضاد لکھیے

پگّا	بوڑھا	گندا	مشکل	عام	میٹھا	گرم	بدبو

11. 'الف' اور 'ب' کے حصوں کو ملا کر صحیح جملے بنائیے اور نیچے خالی جگہوں میں لکھیے

(الف)

آپ نے ایسے بوڑھوں کو دیکھا ہوگا

بچے جب چھ سات مہینے کا ہوتا ہے

دانت غذا کو باریک کرتے ہیں

اگر دانتوں کی صفائی نہ کی جائے

غذا کے ذرات کا

(ب)

تو اس کے دانت نکلنے لگتے ہیں۔

جن کے دانت نہیں ہوتے۔

تو دانت خراب ہونے لگتے ہیں۔

دانتوں میں پھنسا رہنا مضر ہے۔

اور جلد ہضم ہونے کے قابل بناتے ہیں۔

.....

.....

.....

.....

.....

