سبق – 11

دانتوں کی حِفاظت

4310CH11

دانت ہمارے جسم کا اہم حصّہ ہیں۔ یہ قدرت کا اَنمول تحفہ ہیں۔ یہ ہمارے چہرے کو دِل کش 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 بچّہ پیدا ہوتا ہے تو اس کے دانت نہیں ہوتے۔ بچّہ جب چھے سات مہینے کا ہوجاتا ہے تو اس کے دانت نکلنے لگتے ہیں۔ ان دانتوں کو دُودھ کے دانت کہتے ہیں۔ لیکن بچّہ جب چھے سال کا ہوجاتا ہے تو دُودھ 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 جنھیں پکّے دانت بھی کہتے ہیں۔ عام طور پر مستقل

دانتوں کی تعداد اٹھائیس ہوتی ہے۔ جب انسان بڑا ہوجاتا ہے اور اُس کی عمر بیس سال سے پچّیس سال کی ہوجاتی ہے تو چار اور دانت نکل آتے ہیں۔ یہ عقل کے دانت کہے جاتے ہیں۔ اس طرح ایک انسان کے منہ میں کُل بتّیس 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 ذرّات مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان پھنسے

© NCERT not to be republished

رہ جاتے ہیں ۔ان کی اگر صفائی نہ کی جائے تو دانت خراب ہونے لگتے ہیں ۔اسی سے دانتوں کی کئی بیماریاں شروع ہوجاتی 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 ذرّات کا دانتوں میں پھنسا رہنا مُضِر 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 اچھّی 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 پائداری کے لیے ضروری ہے کہ ہم کھانے پینے میں بھی احتیاط کریں۔ کھانے میں دؤدھ اور ہری پتّیوں والی سبزیاں ضرور لیں۔

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

1. لفظ اور معنی

اَنمول	:	جس کا کوئی مول نہ لگایا جاسکے، بیش قیمت
دِل کَش	:	دل کو لُبھانے والا، خوب صورت
غذا	:	کھانا، خوراک

© NCERT not to be republished

ذرّات : ذرّہ کی جمع، ریزہ

مُضِر : نقصان دہ، نقصان پہنچانے والا

پائداری : 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 پائداری کے لیے کھانے پینے میں احتیاط ضروری ہے۔

3. سوچیے، بتایئے اور لکھیے

(الف) دُودھ کے دانت کب نکلنے شروع ہوتے ہیں؟

(ب) دانتوں سے ہم کیا کیا کام لیتے ہیں؟

(ج) انسان کے منھ میں کُل کتنے دانت ہوتے ہیں؟

(د) دانتوں کی صفائی نہ کرنے سے کیا نقصان پہنچتا ہے؟

(ہ) دانتوں کی عام طور پر کیا کیا بیماریاں ہوتی ہیں؟

(و) دانتوں کی مضبوطی اور پائداری کے لیے کیا کیا باتیں ضروری ہیں؟

© NCERT not to be republished

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

غذا　　بوڑھوں　　دِل کش　　اٹّھائیس　　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۔

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

5. اِن لفظوں کو جملوں میں استعمال کیجیے

غذا　　ہضم　　صفائی　　مُضِر　　پابندی　　احتیاط

6. اِن لفظوں کے نیچے ان کے واحد لکھیے

جمع	اجسام	الفاظ	مشکلات	اطوار	ذرّات	شروعات
واحد						

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

(الف)	(ب)
انمول	چائے
دِل کش	چیزیں
مضبوط	تحفہ
میٹھی	پانی
گرم	چہرہ
ٹھنڈا	دانت

© NCERT not to be republished

8. پڑھیے، سمجھیے اور لکھیے

• ٹھنڈا پانی • چمکدار دانت

ان جملوں میں 'پانی' اور 'دانت' اِسم ہیں۔ صِرف '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 ہوجاتی ہے۔

- ایسے الفاظ جن سے کسی اِسم کی اچھّائی یا برائی ظاہر ہو اسے 'صِفت' کہتے ہیں جیسے گرم، میٹھا، کھٹّا۔
- خالی جگہوں میں صفت لگا کر جملہ مکمّل کیجیے

(الف) دانت................ ہے۔ (ب) دُودھ................ ہے۔

(ج) پانی................ ہے۔ (د) شربت................ ہے۔

(ہ) مِسواک................ ہے۔

9. دانتوں کی صفائی پر پانچ جملے لکھیے

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

10. اِن لفظوں کے نیچے ان کے متضاد لکھیے

بدبو	گرم	میٹھا	عام	مشکل	گندا	بوڑھا	پکّا

© NCERT not to be republished

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

(ب)	(الف)
تو اس کے دانت نکلنے لگتے ہیں۔	آپ نے ایسے بوڑھوں کو دیکھا ہوگا
جن کے دانت نہیں ہوتے۔	بچّہ جب چھے سات مہینے کا ہوتا ہے
تو دانت خراب ہونے لگتے ہیں۔	دانت غذا کو باریک کرتے ہیں
دانتوں میں پھنسا رہنا مُضر ہے۔	اگر دانتوں کی صفائی نہ کی جائے
اور جلد ہضم ہونے کے قابل بناتے ہیں۔	غذا کے ذرّات کا

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished