

# આરતી અને ઘાંતની પરિ



સ્વસ્થ મોં, સ્વસ્થ શરીર

# આરતી અને ઘાંતની પરી

આ પુસ્તક ડેન્ટલ હાઇજિન અવેરનેસ પ્રોગ્રામ અંતર્ગત પ્રકાશિત થયું છે.

The Dental Hygiene Awareness Program was implemented by Swadeep Shikshan Vikas Sanstha, with guidance and support from the American India Foundation (AIF). Financial support was generously provided by Dr. Nammy Patel from the USA.

**વાર્તા-રચના:** જયસુખ નાંદવા, રસિક વેગડ, ડૉ. પૂજા મોણપરા, બ્રિંદા ભટ્ટ અને સ્વદીપ ટીમ ૨૦૨૩-૨૦૨૪

**પ્રકાશક -** સ્વદીપ શિક્ષણ વિકાસ સંસ્થા  
૨૧, અભિનંદનપાર્ક-૨, વસ્ત્રાપુર રેલવે સ્ટેશન સામે, વેજલપુર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૧.  
ફોન - ૦૭૯ - ૯૨૬૯૩૧૬૪૨, ૯૪૨૮૩૦૯૪૦૮

swadeepindiango@gmail.com, info@swadeepindia.org

વેબસાઇટ : <http://www.swadeep.org/>

**સંપાદન :** સંજય દવે

**ડિઝાઇન :** પિયુષ સોનકેસરિયા

**વર્ષ :** જૂન ૨૦૨૪

**મુદ્રક :** શ્રી પ્રિન્ટ સ્ટોપ, અમદાવાદ

## આવકાર

હું આપ સૌની સમક્ષ આ ગુજરાતી પુસ્તક [આરતી અને દાંતની પરી](આરતી એન્ડ ધ ટૂથ ફેરી: અ જર્ની ટુ ડેન્ટલ હેલ્થ)નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનું ગુજરાતી રૂપાંતર) રજૂ કરતા આનંદ અનુભવું છું. એક આહલાદક અને શૈક્ષણિક વાર્તા રજૂ કરતું આ પુસ્તક, બાળકો અને કિશોરવયના લોકોને, દાંત અને મોંની સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવવા માટે રચાયું છે. એક અમૂલ્ય સ્રોત એવું આ પુસ્તક, શાળાએ જતાં બાળકોનાં જીવનમાં જાગૃતિ લાવશે તેમ જ દાંત તથા મોંની સ્વચ્છતા માટેની ટેવોને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડશે એ વાતથી હું ખૂબ રોમાંચિત છું.

દાંતનું આરોગ્ય (ડેન્ટલ હેલ્થ) એ એકંદર સુખાકારીનું એક નિર્ણાયક પાસું છે. તેમ છતાં, ખાસ કરીને જીવનનાં પ્રારંભિક વર્ષોમાં તેને ઘણીવાર અવગણવામાં આવે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન)ના જણાવ્યા મુજબ, દાંતનો સડો, એ વિશ્વભરમાં સૌથી સામાન્ય બિન-ચેપી રોગ છે. તે શાળાનાં ૬૦ થી ૮૦ ટકા બાળકો અને લગભગ ૧૦૦ ટકા પુખ્તવયના લોકોને અસર કરે છે. મોંની યોગ્ય સ્વચ્છતા રાખવામાં ન આવે તો તે, પીડા, ચેપ તેમ જ ખાવા અને બોલવામાં તકલીફ સહિત વિવિધ સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે, જે બાળકના જીવનની ગુણવત્તા અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી શકે છે.

બાળકોને દાંતની યોગ્ય સંભાળ લેવા માટે શિક્ષિત કરવાની આવશ્યકતાને અવગણી શકાતી નથી. વહેલી તકે મોંની સારી સ્વચ્છતાની ટેવો વિકસાવીને, આપણે આમાંની ઘણી સમસ્યાઓ અટકાવી શકીએ છીએ અને જીવનભર સ્વસ્થ સ્મિતને પ્રોત્સાહન આપી શકીએ છીએ. વાર્તાનું આ પુસ્તક, બાળકોને દિવસમાં બે વાર બ્રશ કરવાનું, ખાંડયુક્ત ખોરાક અને પીણાં ટાળવાનું અને દાંતના ડોક્ટરની નિયમિત મુલાકાત લેવાનું મહત્ત્વ શીખવવા માટે એક મહત્ત્વના માધ્યમ તરીકે કામ કરે છે.

[આરતી અને દાંતની પરી] વાર્તા-કથન અને વ્યવહારુ બોધપાઠનું ચતુરાઈપૂર્વક સંયોજન કરે છે. આરતીની સફર અને દાંતની પરી સાથેના તેમ જ વિવિધ પ્રાણીઓ સાથેના તેના સંવાદના માધ્યમથી, બાળકો પોતાના દાંતની કાળજી શા માટે લેવી જરૂરી છે તે શીખશે. વાર્તા, સામાન્ય રીતે પ્રવર્તતી ગેરસમજોનો ઉલ્લેખ કરે છે અને દાંતના આરોગ્ય વિશે સ્પષ્ટ, સમજવામાં સરળ સમજૂતી પ્રદાન કરે છે.

ઉપરાંત, આ પુસ્તક તમાકુના ઉપયોગની હાનિકારક અસરોને પ્રકાશિત કરે છે. આ એક એવી જટિલ સમસ્યા છે, જે માત્ર મોંના આરોગ્યને જ નહીં, પણ સમગ્ર આરોગ્યને પણ અસર કરે છે. આ વિષયનો સમાવેશ કરવાનું અમારું ધ્યેય, બાળકો અને તેમના પરિવારો બંનેને તમાકુનાં જોખમો વિશે શિક્ષિત કરવાનું તથા તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગી કરવાનું મહત્ત્વ સમજાવવાનું છે.

અમારી અકલ્પનીય પ્રોગ્રામ ટીમના સમર્પિત પ્રયત્નો અને અમારા દાતાના ઉદાર સમર્થન વિના આ કાર્યક્રમ શક્ય ન બન્યો હોત. હું ડેન્ટલ હાઇજિન પ્રોગ્રામ ટીમના સભ્યોનો, તેમના અથાક કાર્ય અને આ હેતુ માટેની પ્રતિબદ્ધતા બદલ હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. અમારા દાતા ડૉ. નેમી પટેલનો ખાસ આભાર, જેમની ઉદારતા અને દ્રષ્ટિએ આ કાર્યક્રમને વાસ્તવિક બનાવ્યો.

અંતે, આ વાર્તા-પુસ્તકને જીવંત બનાવવા અને જેને સૌથી વધુ જરૂર છે એવાં બાળકો સુધી તેને પહોંચાડવાનાં કૌશલ્ય અને સમર્પણ માટે, અમારી અમલીકરણ સંસ્થા [સ્વદીપ]નો ખૂબ ખૂબ આભાર.

ટૂંકમાં, [આરતી અને દાંતની પરી] એ માત્ર એક વાર્તા કરતાં વધુ છે; તે એક આવશ્યક શૈક્ષણિક સાધન કે માધ્યમ છે, જે તંદુરસ્ત ટેવો વિકસાવવામાં અને આજીવન દંત-સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. હું માતાપિતા, શિક્ષકો અને સંભાળ રાખનારાઓને તેમનાં બાળકો સાથે આ પુસ્તક વાંચવા અને તેમાં આપેલા મૂલ્યવાન પાઠોની ચર્ચા કરવા પ્રોત્સાહિત કરું છું. આપણે સાથે મળીને, એ સુનિશ્ચિત કરી શકીએ છીએ કે, આપણાં બાળકો મજબૂત, સ્વસ્થ દાંત અને તેજસ્વી અને આત્મવિશ્વાસભર્યા સ્મિત સાથે મોટાં થાય.

વાચનનો આનંદ અને મોંનું તંદુરસ્ત આરોગ્ય માણો!

શુભેચ્છાઓ સહ,

**રમેશ સાવલિયા**

રિજનલ પ્રોગ્રામ મેનેજર – વેસ્ટર્ન રિજન

અમેરિકન ઇન્ડિયા ફાઉન્ડેશન (એઆઈએફ)

## શુભ-સંદેશ

આજના સમયમાં આપણી આસપાસના મોટાભાગના લોકો, અનેક પ્રકારના વ્યસનોનો ભોગ બનતા જોવા મળે છે. તેની પાછળ અનેક કારણો જવાબદાર છે. ઘણીવાર એક વ્યક્તિ વ્યસનનો ભોગ બનતી જોવા મળે, ત્યારે થાય કે તેની સમસ્યા નિવારવાના બીજા વિકલ્પો હતા, તેમ છતાં તે વ્યસનને માર્ગે ચડી ગયો. આવા કિસ્સા જ્યારે શહેરી વિસ્તારમાં જોઈએ ત્યારે તેનો વિકલ્પ ધ્યાનમાં આવે, પણ ગ્રામીણ વિસ્તારમાં એક વ્યક્તિને તેના કાર્ય સાથે મનોરંજનનાં સાધનો મળતાં નથી. તેથી તે બીડી, માવા, તમાકુ વગેરેનો સહારો લેવા પ્રેરાય છે. આ રીતનું દ્રશ્ય ગુજરાતના સૌરાષ્ટ્ર વિસ્તારમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. દરિયાકાંઠાના આ વિસ્તારોમાં જમીનો ખૂબ ટૂંકી છે, તેથી લોકો ખેત-મજૂરી અને અન્ય મજૂરીના ભરોસે જીવન-ગુજરાન કરે છે. આ સ્થિતિમાં તેઓ વ્યસનની વસ્તુઓનો સહારો લે છે અને તેમાં એવા બંધાઈ જાય છે કે બહાર આવવાનો વિકલ્પ જ ખોઈ બેસે છે. તેમના પરિવારનાં બાળકો ઉપર પણ આનો પ્રભાવ પડવાથી, બાળકો પણ વ્યસનને માર્ગે ચડે છે.

આ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખી, રાજુલા તાલુકાનાં ૫૦ ગામોમાં ‘ડેન્ટલ હાઇજિન અવેરનેસ પ્રોગ્રામ’ અંતર્ગત કામગીરી કરવામાં આવી રહી છે. તેમાં નિશાળ તથા આંગણવાડીનાં બાળકોથી લઈને ગામની પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિને મોઢા તથા દાંતના આરોગ્ય અંગે જાગૃતિ અને સારવાર આપવામાં આવે છે. ગ્રામીણ વિસ્તારના નિર્દોષ, નિખાલસ અને પરિશ્રમી લોકો પોતાના સ્વાસ્થ્યને સમજે અને યોગ્ય પગલાં લેવાં જાગૃત થાય તે હેતુથી બાળકો માટેની આ વાર્તાની રચના કરવામાં આવી છે. આ વાર્તાઓના માધ્યમથી નાનાં બાળકોમાં જાગૃતિ આવશે અને મોટા થઈને તેઓ પોતાના અને પરિવારના આરોગ્ય માટે જવાબદાર બનશે.

[સ્વદીપ સંસ્થા]ના આ પ્રયાસને તેના ધ્યેય સુધી પહોંચાડવામાં મદદરૂપ થવા માટે હું આપ સૌને અપીલ કરું છું. આપણે સૌ એક જવાબદાર નાગરિક તરીકે, એકબીજાને સાચી વસ્તુ માટે જાગૃત કરીને સારું સ્વાસ્થ્ય મેળવવામાં સફળતા પામીએ તેવી શુભકામના સહ, આપ સૌ સમક્ષ આ પુસ્તક રજૂ કરું છું. આ તકે, હું [અમેરિકન ઇન્ડિયા ફાઉન્ડેશન]અને ડૉ. નમ્મીબહેન પટેલ પ્રત્યે આભાર વ્યક્ત કરું છું.

શુભેચ્છાઓ સહ,

**કલ્યાણ ડાંગર**

ડિરેક્ટર

સ્વદીપ શિક્ષણ વિકાસ સંસ્થા

આરતી એનાં માતા-પિતા અને નાના ભાઈ સાથે રામપુર ગામમાં રહેતી હતી. રામપુર ગામ પાસે ઘણો બધો વન વિસ્તાર છે. ત્યાં સિંહ, સસલાં, વાંદરાં, શિયાળ, મોર, કાગડા વગેરે જેવાં અલગ-અલગ પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ વસવાટ કરે છે. આરતીનાં માતા-પિતા ખેતીવાડીનો વ્યવસાય કરતાં હતાં. આરતી પાંચમા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતી હતી. તેનો ભાઈ આંગણવાડીમાં હતો. આરતી ભણવામાં ખૂબ જ હોશિયાર! તે અલગ-અલગ વિષયો અંગે બહુ જ સવાલો કરતી. તેને જે વાત ન સમજાય તે વિશે તે વારંવાર પૂછે, અને એટલે જ ભણવામાં તેનો પહેલો નંબર આવે.

આરતીની મમ્મી તેને લગભગ રોજ શાળાએ જતાં પહેલાં બ્રશ કરવાનું કહે, પણ આરતીને સમજાય નહિ. એ કહે કે, «બ્રશ શા માટે કરવાનું?» તે તેની મમ્મીને કહેતી કે, «મારે બ્રશ કરવાની શું જરૂર છે! મારા પપ્પા પણ બ્રશ નથી કરતા. એમના દાંત તો જૂના, લાલ ચટક અને કાળા પણ પડી ગયા છે. જ્યારે મારા દાંત તો હમણાં જ આવ્યા છે અને બધા દાંત સફેદ છે. એટલે મારે બ્રશ કરવાની કોઈ જરૂર નથી.»

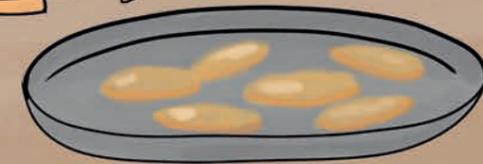


એક દિવસ, રાતના સમયે આરતી રોટલો અને શાક જમી રહી હતી. ત્યાં અચાનક એને પાછળના દાંતમાં દુખાવો ઉપડ્યો. દુખાવાના કારણે આરતી રડવા જેવી થઈ ગઈ.

તેની મમ્મીએ તેને ઠપકો આપતા કહ્યું કે, તું બ્રશ કરીને દાંત સાફ નથી કરતી એટલે જ તારા દાંતમાં દુખાવો થયો છે. હવે તારે દાંતના દુખાવાના ઇન્જેક્શન લેવા પડશે. આ વાત આરતીને ગમી નહિ, તેથી તે ગુસ્સો કરીને સૂવા ચાલી ગઈ.

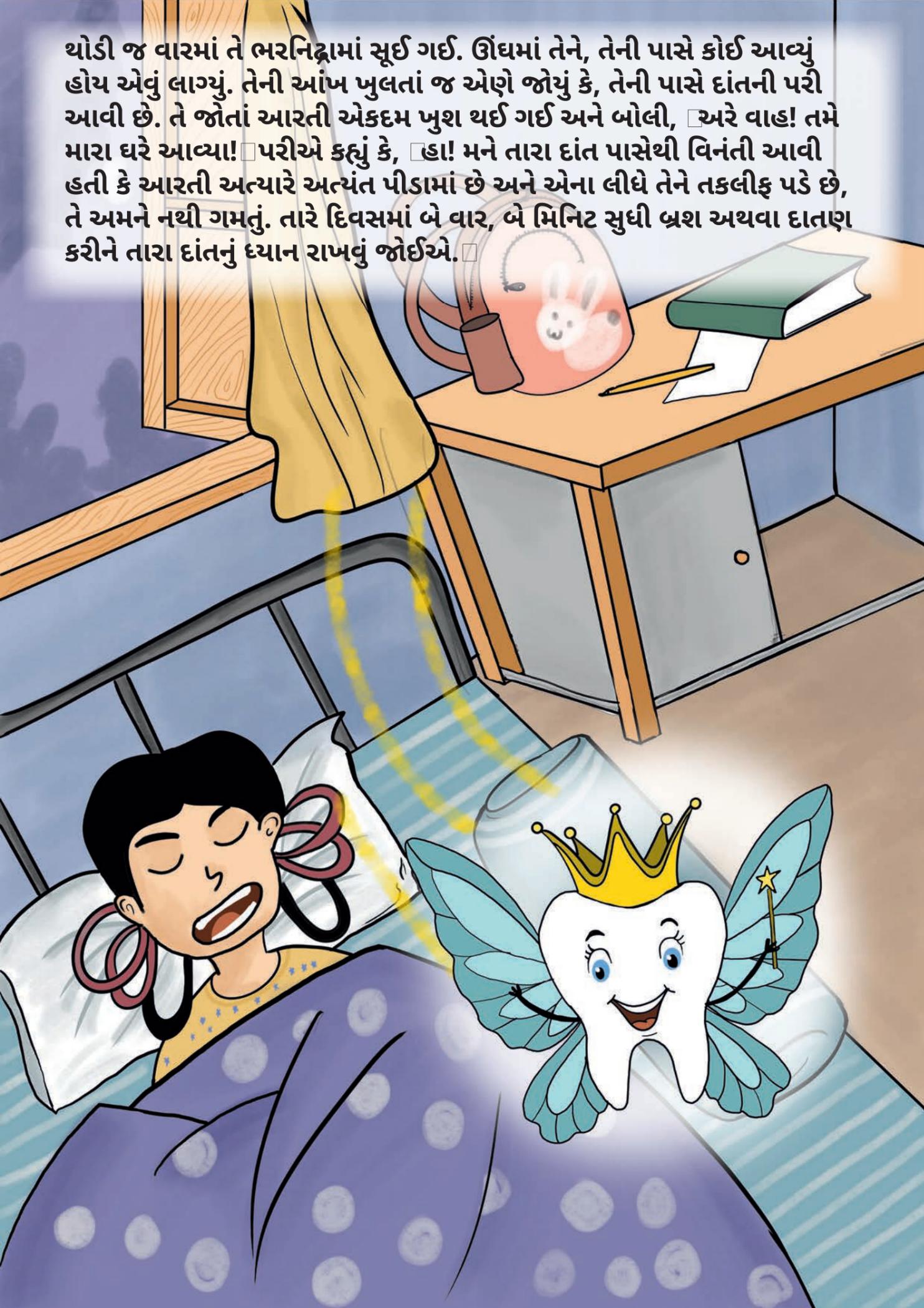


આડ!



થોડી જ વારમાં તે ભરનિદ્રામાં સૂઈ ગઈ. ઊંઘમાં તેને, તેની પાસે કોઈ આવ્યું હોય એવું લાગ્યું. તેની આંખ ખુલતાં જ એણે જોયું કે, તેની પાસે દાંતની પરી આવી છે. તે જોતાં આરતી એકદમ ખુશ થઈ ગઈ અને બોલી, «અરે વાહ! તમે મારા ઘરે આવ્યા!» પરીએ કહ્યું કે, «હા! મને તારા દાંત પાસેથી વિનંતી આવી હતી કે આરતી અત્યારે અત્યંત પીડામાં છે અને એના લીધે તેને તકલીફ પડે છે, તે અમને નથી ગમતું. તારે દિવસમાં બે વાર, બે મિનિટ સુધી બ્રશ અથવા દાંતણ કરીને તારા દાંતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.»

આરતીએ જવાબ આપ્યો કે, «હું શા માટે બ્રશ કરું! આ જંગલમાં રહેતાં જાનવરો ક્યાં બ્રશ કરે છે! મારા પપ્પા પણ બ્રશ નથી કરતા, અને મારા પપ્પાના દાંત તો પૂરેપૂરા કાળા થઈ ગયા છે, જ્યારે મારા બધા દાંત તો કેવા સફેદ છે!» પરી બોલી, «ચાલ, આપણે તું જે કહે એ પ્રાણીને મળવા જઈએ અને એમની પાસેથી જાણીએ કે, એ પ્રાણીઓ બ્રશ કેમ નથી કરતા. બોલ, કોની પાસે જવું છે?» આરતી તો ખુશ થઈને બોલી કે, «મારે તો વાંદરા, સિંહ, ફૂતરા અને ગાય સાથે વાતો કરવી છે.»



તે બંને પહેલાં આવ્યાં વાંદરા પાસે, એટલે કે બુધધુભાઈ પાસે આવ્યાં.  
 બુધધુભાઈ તો પરીને જોઈને ખુશ થઈ ગયા અને પૂછ્યું કે,  અરે પરી! આજે તું  
 શું ખાવા માંગે છે??  પરીએ આરતીની ઓળખાણ કરાવી અને પછી આગળ  
 કહ્યું કે,  આજે તારી જોડે, આરતી વાતો કરવા માંગે છે.  આરતીએ પૂછ્યું કે,  
 બુધધુભાઈ, તમે બ્રશ કેમ નથી કરતા?



બુધધુભાઈ ઝાડ પરથી નીચે ઉતરીને, હસીને બોલ્યા કે,  હું તમારાં જેવાં નાનાં  
 બાળકોની જેમ ચોકલેટ, બિસ્કીટ ખાતો નથી કે ઠંડા-પીણાં પીતો નથી. હું તો  
 પાંદડાં, શાકભાજી, ફળો તથા બીજ, કચ-કચ કરીને ચાવું છું અને મારા દાંત  
 ચોખ્ખા અને તંદુરસ્ત રાખું છું.   
 પરી હસી પડી. તે પછી આરતી અને પરી, બુધધુભાઈને આવજો કહી સિંહને  
 મળવા નીકળ્યાં...

તે બંને સિંહ, એટલે કે બહાદુરભાઈ પાસે આવી પહોંચ્યાં. બહાદુરભાઈએ પરી અને આરતીનું એમની ગુફામાં સ્વાગત કર્યું. પછી પરીએ બહાદુરભાઈને કહ્યું કે, તમે આરતીને જરા કહો કે, તમે બ્રશ કરતા નથી તેમ છતાં તમારા દાંત મજબૂત કઈ રીતે છે? □



બહાદુરભાઈ તો મૂછો બરાબર કરી વટમાં બોલ્યા, નબળા લોકો ખાય ચોકલેટ, બિસ્કીટ, અને ઠંડા-પીણાં, મારે રહેવું પડે તાકાતવર, કારણ કે હું છું જ ગલનો રાજા. ખાઉં માસ અને કરું મારા દાંત મજબૂત. મારો ખોરાક ચાવવાથી હું બધા જ ભોજનનો સ્વાદ માણી શકું છું. □  
બહાદુરભાઈનો જવાબ સાંભળી, આરતી કૂતરાને મળવા નીકળી પડી...

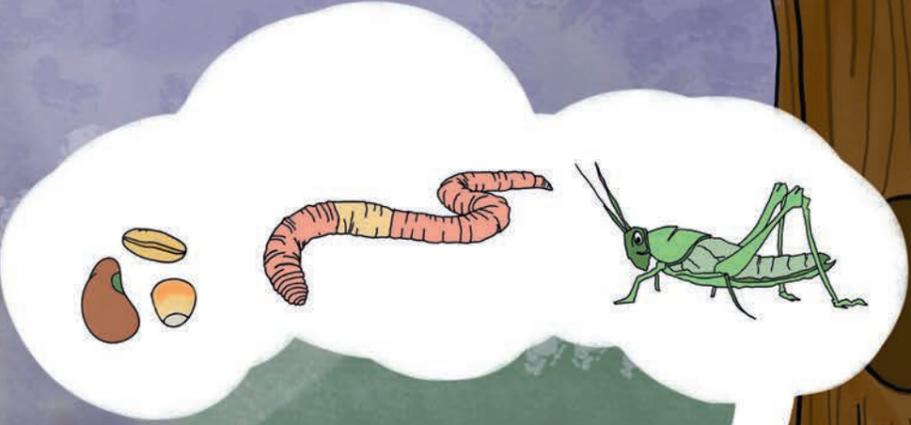
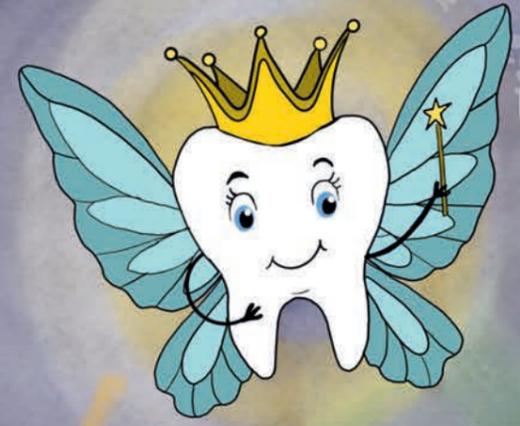


આરતી અને પરી હવે જંગલ તરફથી ગામ તરફ પાછા ફરતા હતા. ત્યાં જ એમને કૂતરો, એટલે કે ભોલાભાઈ મળી ગયા. ભોલાભાઈ એ ભાઉ...ભાઉ... કરી બંનેને આવકાર્યા. પરીએ ભોલાભાઈને પૂછ્યું કે, આજે તમને જમવામાં શું મળ્યું? ભોલાભાઈએ જવાબ આપ્યો કે, રોટલો અને ખીચડી. પછી આરતીએ પૂછ્યું કે, તમે તો મારા જેવું જ ભોજન ખાવ છો. તેમ છતાં તમે બ્રશ કેમ નથી કરતા?

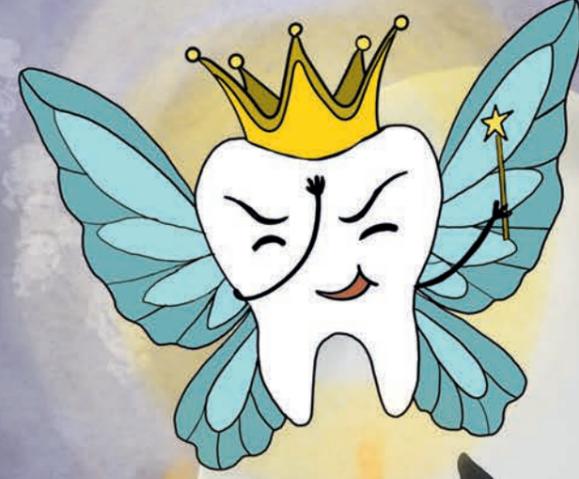
ભોલાભાઈ થોડા સ્મિત સાથે બોલ્યા, મારું જીવન હોય ૧૦ થી ૧૫ વર્ષનું. ગામલોકો અમને, વાસી પડેલા ખોરાક સાથે તેલ-મસાલાવાળી વાનગીઓ પણ આપે, પણ હું તો મને માફક આવે અને દાંત સારા રહે એવી જ સારી વાનગી શોધીને ખાઉં. આરતીને ભોલાભાઈની વાત સાંભળીને દુઃખ થયું. તેથી તેણે ભોલાભાઈને કહ્યું કે, હવેથી હું તમને રોજ રોટલો અને દૂધ આપશે. આમ કહી તેણે ભોલાભાઈ પાસેથી વિદાય લીધી.



આરતી અને પરી એક ઘટાદાર લીમડાના ઝાડ પાસે આવ્યા. જ્યાં હોશિયાર નામનો કાગડો રહેતો હતો. હોશિયારભાઈ તો પરીને જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા અને પૂછ્યું, [અરે! પરીબહેન, તમને મારી પાસે આવવાનો વિચાર ક્યાંથી આવ્યો? [પરીએ કહ્યું કે, [મારે કોઈ કામ નથી પડ્યું, પણ તમારા માટે, આરતીનો એક પ્રશ્ન છે. [



આરતીએ પૂછ્યું કે, [તમારે પણ બ્રશ કરવાની જરૂર નથી પડતી? [ જેના જવાબમાં હોશિયારભાઈ હસીને બોલ્યા, [દાંત હોય તો બ્રશ કરું ને! અને સારું છે અમારે દાંત નથી, નહિતર દાંતના વજનના કારણે અમે ઊડી જ ન શકત. રહી વાત મારા સ્વાસ્થ્યની, તો હું નાનાં જીવડાં, બીજ એવું ખાઉં છું. મારા પેટનું એસિડ, ખોરાક પચાવવાનું કામ કરી લે છે. [ આ જાણી આરતી હોશિયારભાઈને આવજો કહી ઘર તરફ પાછી ફરી.



આરતી ઘરે આવીને ગાય, એટલે કે દયાબહેનને મળી અને તેને પૂછ્યું, તમે કેમ બ્રશ નથી કરતા? દયાબહેને જવાબ આપતા કહ્યું કે, તું મને રોજે જુએ છે, કે હું ક્યારેય ચોકલેટ, બિસ્કીટ, બબલાં-પડીકાં, બહારનો નાસ્તો, ઠંડા-પીણાં એવી કોઈ વસ્તુ ખાતી નથી.

દયાબહેને આરતીને પોતાના ખોરાક બાબતે વાત કરતા કહ્યું કે, હું લીલું અને સૂકું ઘાસ ખાઉં છું. હું મારો ખોરાક બરાબર ચાવું છું. એટલે મારા દાંતની કસરત થાય છે, દાંત સાફ થાય છે અને તે મજબૂત પણ બને છે. પરીએ આરતીને બીજા કોઈ પ્રાણીને મળવાની ઇચ્છા હોય તો જણાવવા કહ્યું. આરતીએ ના પાડી અને કહ્યું કે, પ્રાણીઓને મળીને પ્રશ્નો ઓછા થવાને બદલે વધી ગયા! પરી હસી પડી અને તેણે આરતીને પ્રશ્નો પૂછવા કહ્યું.

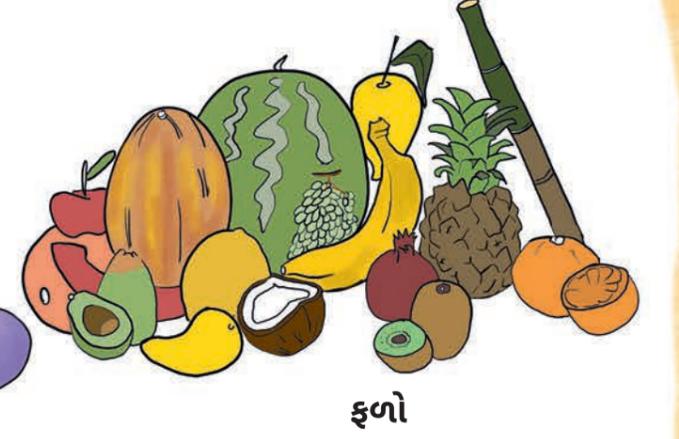


આસ્તીનો પહેલો પ્રશ્ન એ હતો કે, આ પ્રાણીઓ ચોકલેટ, બિસ્કીટ, બહારના નાસ્તા ન ખાય અને ઠંડા-પીણાં ન પીવે, એનાથી દાંત સારા રહે તે હું સમજી, પણ હું ઘાસ, ભાજી, ઠણિયા અને પાંદડાં કેવી રીતે ખાઈશ? એના કરતાં તો દાંત ન હોય તો કેટલું સારું, કંઈ ચિંતા જ નહીં! પરીએ જવાબ આપ્યો કે, માનવીનું આયુષ્ય લાંબું હોય છે. જો તેને દાંત ન હોય તો, ચાવવાથી થતી ગળાની કુદરતી કસરત નથી થતી. તેથી ચહેરાના ભાગે આવેલી લાળ-ગ્રંથિ પણ સંપૂર્ણ રીતે સક્રિય થતી નથી અને પાચન નબળું બને છે.

તેથી દાંત સ્વસ્થ રાખવા માટે પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. ઉપરાંત, દાંત અને મોંને સ્વચ્છ રાખવા માટે, દિવસમાં બે વાર બ્રશ અથવા દાતણ કરવું જરૂરી છે.



શાકભાજી



ફળો



ઘરના નાસ્તા અને ભોજન

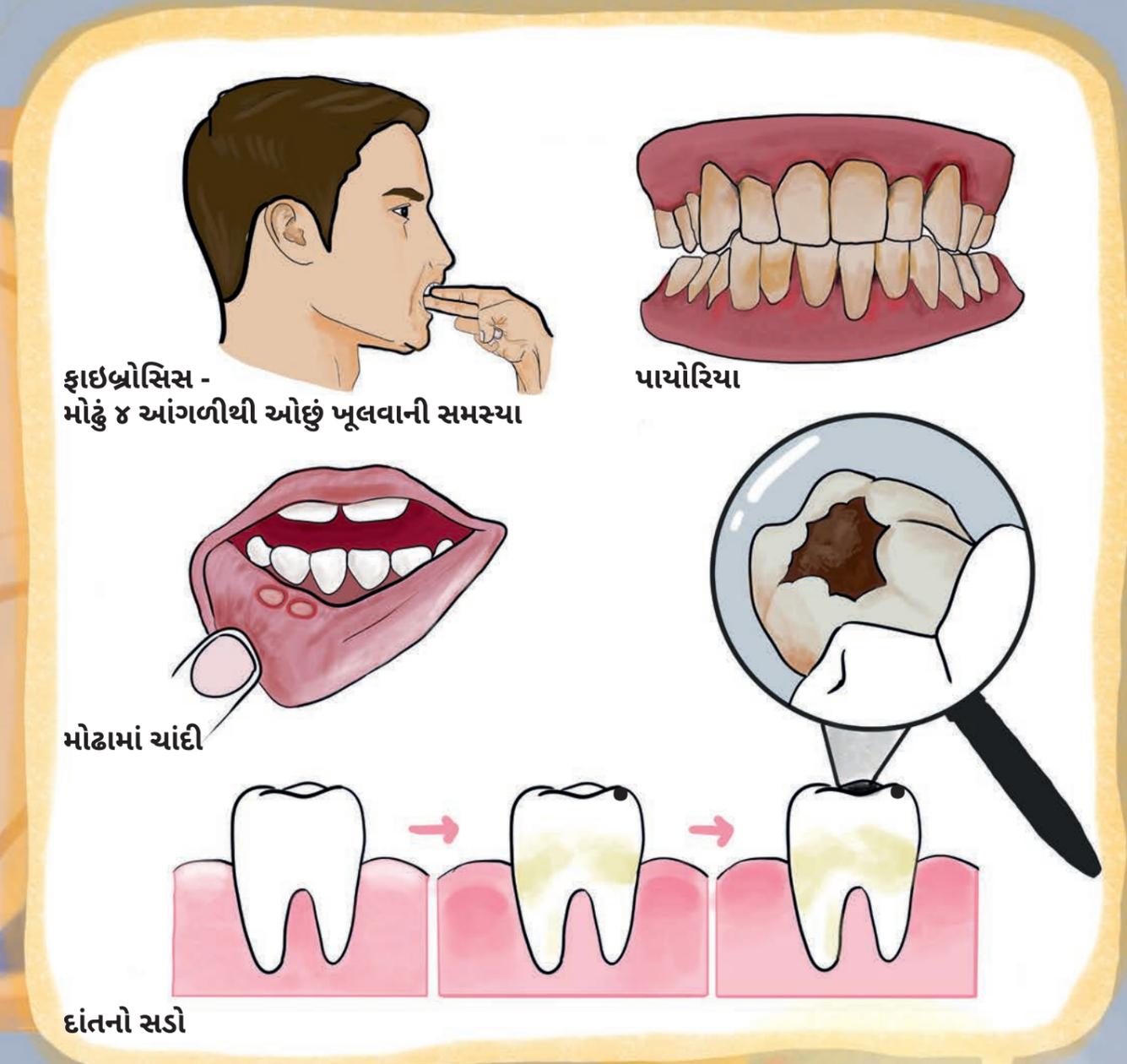


સલાદ અને કઠોળ



આરતીએ પરી સાથે વાત કરતા કહ્યું કે, તને ખબર છે પરી! મારા પપ્પાના દાંત બહુ જ કાળા છે. પરી, તને એમના દાંત પાસેથી ફરિયાદ નથી મળતી? પરીએ સ્મિત સાથે જવાબ આપતાં કહ્યું કે, મેં તને પ્રાણીઓ સાથે વાત કરવામાં અને તારા પ્રશ્નો દૂર કરવામાં મદદ કરી ને! હવે તું તારા પપ્પાને તમાકુ અને પાન-માવા ધીરે-ધીરે છોડવા માટે પ્રોત્સાહન આપ. તમે પરિવારના બધા જ સભ્યો, રોજેરોજ બ્રશ કરીને તમારા દાંત સાફ રાખીને સ્વસ્થ રહો.

અને જો આપણે બ્રશ ન કરીએ તો!? પરીએ કહ્યું કે, દાંત તો સાફ કરવા જ પડે, નહિતર દાંત ખરાબ થઈ, સડીને પડી જાય. જો સાથે-સાથે વ્યસન કરતા હોઈએ તો કેન્સર જેવી બીમારી પણ થઈ શકે છે, જે જીવલેણ બની શકે. તેથી સ્વસ્થ ખોરાક ખાવો અને દાંતની રોજેરોજ સ્વચ્છતા જરૂરી છે.



ફાઇબ્રોસિસ - મોઢું ૪ આંગળીથી ઓછું ખૂલવાની સમસ્યા

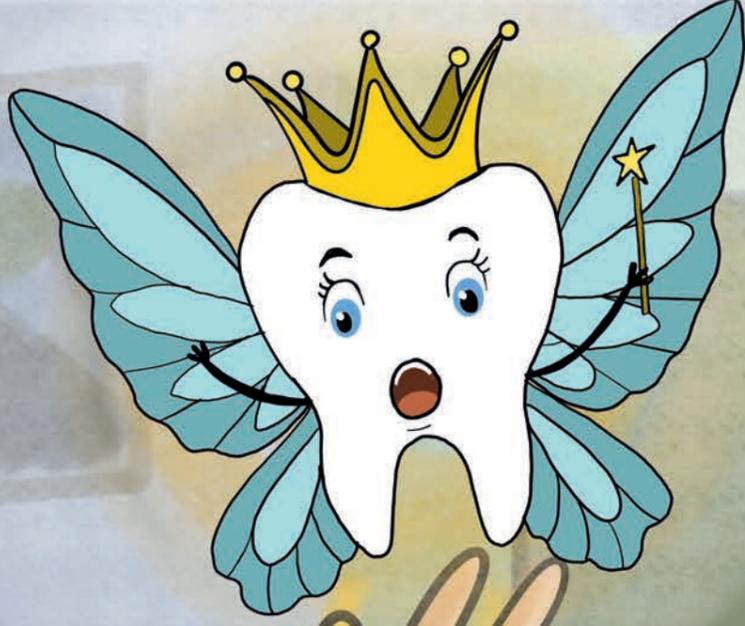
પાયોરિયા

મોઢામાં ચાંદી

દાંતનો સડો



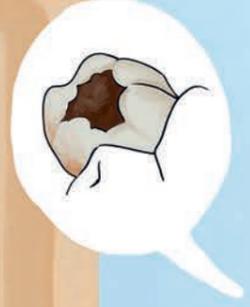
પછી દાંતની પરી પાછી જવા ઊડી, ત્યાં આરતીએ તેને ફરી બોલાવી કહ્યું,  
□ ઊભી રહે! મારે એક અગ્રત્યનો પશ્ચ પૂછવાનો રહી ગયો. તેં મને દાંતની  
સંભાળ કેવી રીતે લેવી તે તો સમજાવ્યું, પણ મને અત્યારે દાંતમાં દુઃખે છે એના  
માટે હું શું કરું? □



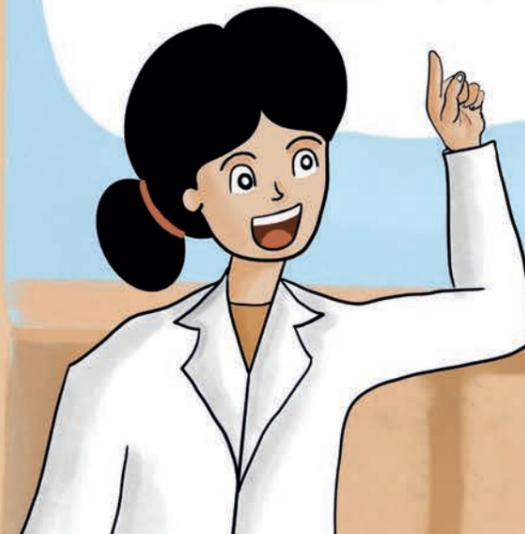
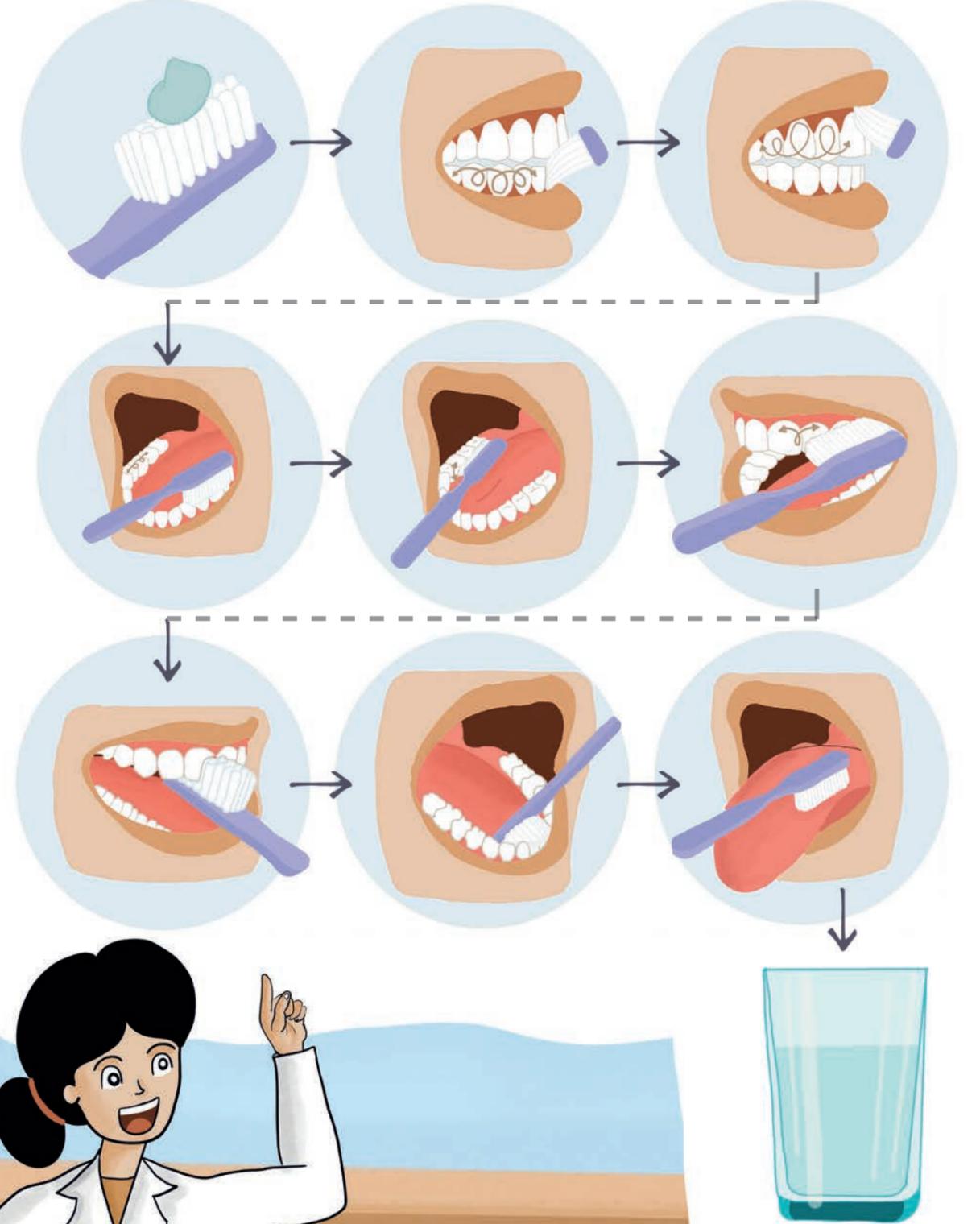
પરીએ જવાબ આપતા કહ્યું કે, □ સારું થયું તેં પૂછ્યું. હું તો તને કહેતા ભૂલી  
જ ગઈ, તું દાંતના દુખાવા માટે દાંતના ડૉક્ટર જેને ડૉન્ટિસ્ટ કહેવાય તેની પાસે  
રાજુલા જજે. તેમને કહેજે કે, મેં તને મોકલી છે, કારણ કે તે મારી પાક્કી મિત્ર  
છે. ડૉન્ટિસ્ટ, તારા દાંતના દુખાવાની સારવાર કરશે અને તને સમજાવશે કે, તને  
દુખાવો કેમ થયો. હવે હું જાઉં છું. □



આરતી, દાંતના ડૉક્ટરને બધું જ કહે છે. દાંતના ડૉક્ટર તેને સમજાવે છે કે, દાંતમાં સડો અતિશય પ્રમાણમાં બહારના નાસ્તા ખાવાથી અને ઠંડાં પીણાં પીવાથી તેમ જ દાંત બરાબર સાફ ન કરીએ ત્યારે થાય. આપણે જે ખાઈએ તે દાંતમાં ભરાય, તેનાથી ક્ષાર જામે, દાંતમાં ટપકું પડે અને તે ખાડો મોટો થતા દાંતના મૂળ સુધી પહોંચે. તેનાથી આપણને પીડા થાય. આ સડો એક દાંતમાંથી બીજા દાંતમાં ફેલાય. મેં તારા દાંતના સડા સાફ કરી ડેન્ટલ-સિમેન્ટ ભર્યો છે. એનાથી હવે, બીજા દાંતમાં સડો નહીં ફેલાય. □



સારવાર પછી, ડેન્ટિસ્ટ આરતીને રોજરોજ બે વાર બ્રશ કરવાનું અને દિવસ દરમિયાન કંઈ પણ ખાય ત્યારે કોગળા કરવાનું કહે છે. સાથે - સાથે બ્રશ કરવાની પદ્ધતિ પણ સમજાવે છે.



તે દિવસથી આરતી તેના પરિવાર સાથે મળીને રોજેરોજ બે વાર બ્રશ કરીને દાંત સાફ રાખે છે અને ઘરનો પૌષ્ટિક ખોરાક જ ખાય છે.



## દાંતની જાળવણી માટેની સૂચના:



૧. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વખત બ્રશ કરવું જોઈએ.
૨. બ્રશ બે મિનિટ સુધી હળવા હાથે કરવું.
૩. ટૂથપેસ્ટ વટાણાના દાણા જેટલી જ લેવી.
૪. બ્રશ સવારે તથા સાંજે જમ્યા પછી અને સૂતાં પહેલાં કરવું.
૫. ટૂથ-બ્રશને દર ત્રણ મહિને બદલવું જોઈએ.
૬. દરેક દાંતને ગોળાકાર અને ઉપર નીચે ગતિથી સાફ કરવા.
૭. તમે દરેક દાંતની સમગ્ર સપાટીને સાફ કરો છો અને દાંતની સપાટી સુધી જ સાફ કરો છો, પેઢા પર નહિ એની ખાતરી કરો.
૮. દાંતને લીમડા, કરંજ, વડ, દેશી બાવળના દાંતણથી પણ સાફ કરી શકાય.
૯. દિવસ દરમિયાન કંઈ પણ ખાધા પછી પાણીથી કોગળા કરી મોં સાફ કરવું.
૧૦. પુષ્કળ પાણી પીવું તેમ જ ફળ, શાકભાજી અને કઠોળ ખાવાં જોઈએ.
૧૧. બહારના નાસ્તા, ફ્રીજનાં ઠંડાં પીણાં, ચીકણી વસ્તુ ખાવાનું ટાળવું જોઈએ.
૧૨. મીઠી સોપારી, કોરી સોપારી, માવા, બીડી, સિગારેટ, તમાકુ, બજર, વિમલ, દારૂ વગેરેનું સેવન કરવું નહિ. તે જીવલેણ અને હાનિકારક છે. તેનાથી જુદા-જુદા રોગો થઈ શકે છે.
૧૩. દાંતની જાળવણી ન કરીએ તો, અથવા નબળા આરોગ્યથી હૃદય રોગ, ખેંચ આવવી, ફેફસાંના રોગ, દાંતનો સડો, ખરાબ શ્વાસ, દાંતનું પડી જવું, પેઢાના રોગ, ડાયાબિટીસ અને કેન્સર જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.
૧૪. દાંતના દુખાવા કે અન્ય સમસ્યાને લગતી ખોટી માન્યતાઓ સામે જાગૃત રહેવું અને સાચી જાણકારી મેળવવી.
૧૫. દાંતના ડૉક્ટર પાસે દર છ મહિને દાંતની તપાસ કરાવવી.





**AIF** | AMERICAN  
INDIA  
FOUNDATION

અમેરિકન ઇન્ડિયા ફાઉન્ડેશન

**Dr. Nammy Patel**

ડૉ. નેમ્મી પટેલ



**Swadeep**

સ્વદીપ શિક્ષણ વિકાસ સંસ્થા