

दैनिक जीवन में विज्ञान - श्रृंखला

दंत सुरक्षा



डा. सी. एस. सैंबी
पं. काशीनाथ गोपाल गोरे

दैनिक जीवन में विज्ञान - शृंखला

शृंखला संपादक - डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा एवं पं. माधवाचार्य

शीर्षक	लेखक
1. हमारे घर	श्री वीनू काले व श्री मोहन थपलियाल
2. दंत सुरक्षा	डा. सी. एस. सेंबी व पं. काशीराम गोपाल गौरे
3. तुलसी की आत्मकथा	पं. माधवाचार्य
4. आयुर्वेद कल आज और कल	पं. काशीराम गोपाल गौरे
5. पाचन ठीक तो सेहत अच्छी	डा. पुनीत मेहरोत्रा एवं वैद्य सुल्तान अली खां
6. पशु रोगों की वर्णमाला	डा. एम. पी. शुक्ला एवं डा. पी. के त्रिपाठी
7. दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा	डा. डी. पी. सिंह व वैद्य सुल्तान अली खां
8. आयुर्वेद में प्रकृति एवं स्वास्थ्य	वैद्य सुल्तान अली खां
9. Hostile Germs	Dr. Prem Sagar

जीवनीय सोसायटी लखनऊ द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से प्राप्त आंशिक अनुदान
से प्रकाशित

दैनिक जीवन में विज्ञान - शृंखला

दंत सुरक्षा

डा. सी. एस. सैबी
पं. काशीनाथ गोपाल गोरे

शृंखला संपादक
डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा
पं. माधवाचार्य

जीवनीय सोसायटी लखनऊ द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से प्राप्त आंशिक
अनुदान से प्रकाशित

Jeevaniya Naturals

474A/60, Brahma Nagar,
Madhu Girls Hostel, Nirala Nagar,
Lucknow-226020

दंत सुरक्षा

© सर्वाधिकार जीवनीय सोसायटी व राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार के आधीन सुरक्षित, 2003

लेखक

डा. सी. एस. सेंबी
पं. काशीनाथ गोपाल गोरे

संपादक

डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा
पं. माधवाचार्य

प्रोडक्शन

के. बी. सिंह
निधि खत्री

प्रकाशन एवं वितरण

जीवनीय सोसायटी, ई-III/249, सेक्टर-एच, अलीगंज, लखनऊ
फोन : 0522-2761097

मूल्य : रु. 40/-

इस पुस्तक में प्रकाशित सामग्री के किसी भी भाग को, ज्यों का त्यों या
फेरबदल कर, किसी भी रूप में उपयोग करने से पहले प्रकाशक की
लिखित अनुमति लेना आवश्यक है।

मुद्रक - सी. जी. एण्ड कंपनी, 16 बी कचहरी रोड, अमीनाबाद, लखनऊ।
फोन नं. : 2212513, 2217738

संस्कृत विभाग, दिल्ली

संस्कृत विभाग, दिल्ली

संस्कृत विभाग, दिल्ली

प्राक्कथन

जीवनीय सोसायटी द्वारा विज्ञान पत्रकारिता पर आयोजित किए गए प्रमाण पत्र प्रशिक्षण कार्यक्रमों के दौरान प्रशिक्षणार्थियों व शिक्षकों के बीच हुए संवाद में अनुभव किया गया कि जीवन के विविध पहलुओं में जो आधुनिक व पारम्परिक विज्ञान का समावेश है उसकी प्रस्तुति जन-जन के लिए किया जाना उपयोगी रहेगा। सरल हिंदी व अंग्रेजी में तैयार की गई ये छोटी-छोटी पुस्तिकाएं भाषा व प्रस्तुति हेतु अलग-अलग शैलियों में बनाई गई हैं ताकि समाज के सभी वर्ग/बच्चे-बड़े, गृहिणियां, विद्यार्थी-शिक्षक आदि इसका पूरा लाभ उठा सकें।

इन पुस्तिकाओं को तैयार करने व प्रकाशन हेतु राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्, भारत सरकार ने आर्थिक अनुदान उपलब्ध कराया, जिसके लिए हम उनके विशेष आभारी हैं। उसके वरिष्ठ अधिकारी डा. मनोज पटैरिया ने इन पुस्तिकाओं के सम्बन्ध में समय-समय पर सम्पादकीय सुझाव दिये हैं जिसके लिए हम उनके सदैव कृतज्ञ रहेंगे।

दांतों का शरीर में अत्यन्त महत्व है। पाचन क्रिया का आरंभ दांतों से ही होता है। दांत मनुष्य के चेहरे को सुन्दरता प्रदान करते हैं व मुस्कान और हास्य में दांतों के योगदान से सभी परिचित हैं। अतः दांतों की सुरक्षा करना प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है। सुबोध सरल भाषा में नाटकीय संवादों के रूप में दांतों की सुरक्षा के संबंध में लिखी गई इस उपयोगी पुस्तक से सभी लाभ उठा सकेंगे, ऐसी हमारी आशा है।

जीवनीय सोसायटी से जुड़े चिकित्सकों, वैज्ञानिकों व लेखकों के सामूहिक प्रयास से जीवनीय पत्रिका का प्रकाशन लगभग 10 वर्षों तक किया गया जिसमें छपे लेखों व अन्य सामग्री के आधार पर इस पुस्तक का संकलन किया गया है। संस्था से जुड़े सभी साथियों, विशेषकर श्री के.बी.सिंह, श्री के.साजी, सुश्री निधि खत्री व सुश्री वीना टंडन के हम विशेष आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तिका के प्रकाशन में महत् योगदान दिया है। मे. सी.जी. एण्ड कम्पनी द्वारा अल्प समय में प्रकाशन में सहयोग हेतु हम उनके भी विशेष आभारी हैं।

संपादक मंडल

दन्त सुरक्षा

शाम का समय था। अनिल दिन भर के कामकाज के बाद अभी-अभी घर लौटा था और कपड़े ढीले कर थकावट दूर करने के लिए पंखे के नीचे बैठा चाय की चुस्कियां ले ही रहा था कि इतने में पांच वर्ष का विकास दरवाजे को भड़भड़ाता हुआ कमरे में दाखिल हुआ। उसके ओठों पर खून लगा हुआ था और हथेली से उसने अपना बायां गाल दबा रखा था। उसकी आंखों से आंसू बह रहे थे।

विकास की हालत देखते ही अनिल उठकर उसके पास आया। इतने में रसोई घर से सुगन्धा भी दौड़ती हुई आई। ध्यान से देखने पर पता चला कि विकास का एक दाँत टूट गया है। पूछने पर विकास ने बताया कि खेलते समय मुँह के बल गिर पड़ने से उसका एक दाँत टूट गया, जिससे लगातार खून बह रहा है।

सुगन्धा विकास को उठाकर ले गई। उसने तुरन्त उसका मुँह साफ कर उसे कुल्ले कराये और लिटा दिया। विकास अभी भी दर्द के कारण रोये जा रहा था। अनिल और सुगन्धा ने तय किया कि विकास को लेकर दाँत के डाक्टर के पास चला जाय। दोनों शीघ्र तैयार होकर विकास को लेकर निकल पड़े। मुहल्ले के कोने पर ही दाँत के डाक्टर की क्लीनिक थी, जहां पहुंचने में उन्हें देर नहीं लगी।



दाँत टूट गया तो रोते क्यों हो?

दाँत निकलना

क्लीनिक में काफी भीड़ थी। एक मां अपने पांच-छः माह के बच्चे के साथ आई थी और डाक्टर से बात कर रही थी।

मां - डाक्टर साहब ! आजकल अतुल की तबियत कुछ गड़बड़ रहती है। यह कुछ चिड़चिड़ा भी हो गया है। ऐसा लगता है कि इसे बुखार भी आता है क्योंकि कभी-कभी शरीर गरम लगता है।

डाक्टर - और क्या तकलीफ है ?

मां - इसे कभी-कभी पतले दस्त भी आ जाते हैं। आजकल हर चीज मुंह में डालकर चबाता रहता है। इसके मसूढ़े लाल हो गये हैं और लार भी बहुत आ रही है।

डाक्टर - इसकी उम्र क्या है ?

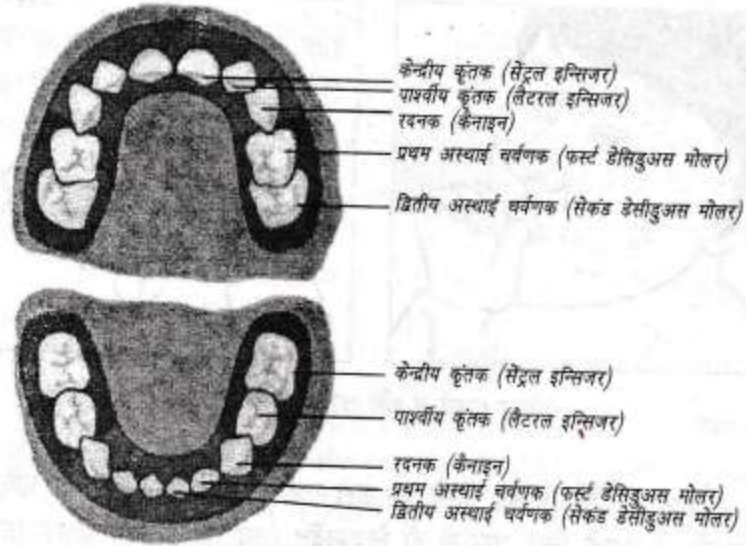
मां - एक सप्ताह के बाद यह छः महीने का हो जायेगा।

डाक्टर - आप बिलकुल सही वक्त पर इसे लाई हैं। सामान्यतः छः माह का होने पर बच्चों के दाँत निकलते हैं। आपने जो लक्षण बताये हैं वे दाँत निकलते समय प्रायः दिखाई पड़ते हैं।

डाक्टर साहब ने अपने औजारों से बच्चे के मुंह का भली भाँति परीक्षण किया। परीक्षण के बाद औजार और हाथ धोने के बाद उन्होंने बताया कि एक दो दिनों में ही बच्चे के दाँत निकलने शुरू हो जायेंगे। इसके बाद डाक्टर साहब ने दीवार पर लगे चित्र के द्वारा दूध के दाँतों के बारे में जानकारी दी।

मां - इसके लिए दवा दे दीजिये और परहेज भी बता दीजिये।

डाक्टर - दवा तो मैं दे रहा हूँ परन्तु इस समय आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। एक तो इस समय बच्चा हर चीज मुंह में डालकर चबाने की कोशिश करेगा। अतः आपको यह ध्यान रखना होगा कि कोई गन्दी चीज वह मुंह



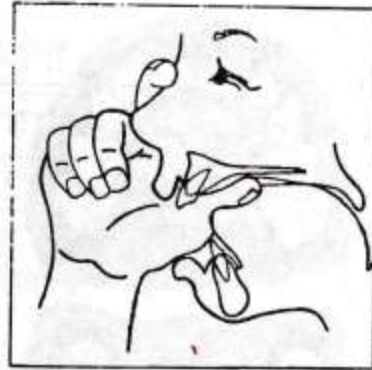
दूध के दाँत

में न डाल ले अन्यथा गन्दी चीजें मुँह में डालने से अन्य रोगों के संक्रमण की आशंका हो सकती है। जो खिलौने आप इसे देती हैं वे साफ हों, खासकर वे जिन्हें वह मुँह में डालकर चबाता है। इसे हल्दी की गांठ या चंदन का साँफ़ टुकड़ा भी चबाने को दे सकती हैं।

माँ - डाक्टर साहब ! यह अंगूठा भी चूसता है, क्या किया जाय ?

डाक्टर - अंगूठा चूसना बच्चों की आदत होती है। यह आदत थोड़ी मात्रा में किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचाती। परन्तु दो वर्ष से अधिक बड़े बच्चों में यह आदत हो तो उससे दाँतों की बनावट व तालू में खराबी आ जाती है। अतः उत्तम यही होगा कि बच्चों में अंगूठा चूसने की आदत को छुड़ाना चाहिए। उसे रोकने के लिये दँत चिकित्सक की सलाह ले सकते हैं। अगर जरूरत होती है तो वह विशेष प्रकार की दँत प्लेट बना देता है जिससे अंगूठा चूसने की आदत छूट जाती है।

माँ - दाँत निकलने पर क्या करना होगा ?



अंगूठा चूसने से दाँत खराब हो सकते हैं

डाक्टर - दाँत निकल आने पर इसे एक बार दिखा दें, ताकि यदि कोई गडबड़ी हो तो उसके लिए शुरू से ही विकलदाँत (आर्थोडान्टिक) इलाज कर टेढ़े दाँतों को ठीक किया जा सकता है।

दूध के दाँत और सफाई

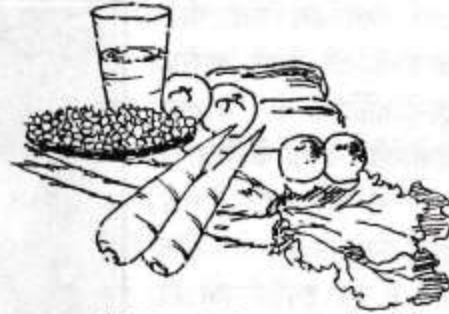
अब बारी थी एक बच्चे की जिसकी उम्र लगभग एक वर्ष थी। वह अपने पिता की गोद में बैठा था। डाक्टर द्वारा हाल-चाल पूछे जाने पर उस बच्चे के पिता ने भी लगभग वही तकलीफें बताईं जो अतुल की माँ ने बताई थीं। डाक्टर ने बच्चे का परीक्षण किया।

डाक्टर - इसके भी दूध के दाँत निकल रहे हैं। इसीलिए ये तकलीफें हो रही हैं। मैं दस्त बन्द होने की दवा दे रहा हूँ बाकी सब अपने आप ठीक हो जायेगा।

पिता - क्या इसको कैल्शियम की गोलियाँ दी जाएँ ?

डाक्टर - एक बात आप भलीभाँति समझ लीजिये। दूध के दाँत या पक्के दाँत समय पर निकलना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। प्रकृति इसके सभी उपाय स्वयं करती है। बच्चे को दूध से उचित मात्रा में कैल्शियम प्राप्त हो जाता है। अतः

अतिरिक्त रूप से कैल्शियम या कोई अन्य गोलियां देने की जरूरत नहीं पड़ती। वैसे तो बच्चे के दाँतों की संरचना की क्रिया गर्भावस्था में ही शुरू हो जाती है अतः गर्भिणी को पर्याप्त पोषक तत्व, जिसमें कैल्शियम भी हो, दिये जाने चाहिए अन्यथा गर्भिणी के कुपोषण का प्रभाव होने



दाँतों के लिये पौष्टिक भोजन

वाले बच्चों के दाँतों पर भी पड़ सकता है। चूंकि आपका बच्चा अब लगभग एक साल का है, अतः आप उसे अन्न भी जरूर खिलाते होंगे। सूप, दलिया, फल आदि ऐसे पदार्थ जिनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन, खनिज, प्रोटीन आदि होते हैं, बच्चे को अवश्य दिये जाने चाहिए, साथ ही माँ का दूध और आवश्यक हो तो गाय का दूध देना चाहिए। दाँत की संरचना पूरी हो जाने पर कैल्शियम की जरूरत नहीं होती क्योंकि दाँत की रचना तो पूरी हो चुकी है।

हां एक महत्वपूर्ण बात और है। आप इसके दाँत अवश्य साफ किया करें। अभी तो यह बहुत छोटा है अतः मुलायम साफ भीगे कपड़े से इसके दाँतों को साफ करना पर्याप्त होगा।

पिता - डाक्टर साहब! इसके दाँत तो वैसे ही साफ दिखाई देते हैं। फिर सफाई की क्या जरूरत है ?

डाक्टर - हां ! देखने में तो इसके दाँत आपको अभी साफ नज़र आ रहे हैं। परन्तु एक बात समझ लीजिए। जब भी हम कोई मीठी चीज, जैसे दूध आदि लेते हैं तो उससे हमारे दाँतों पर हल्की परत चढ़ जाती है जिसे किट्ट या डेन्टल प्लाक कहते हैं। शुरू में तो यह दिखाई नहीं देती परन्तु बाद में एक पीली परत सी जम जाती है। यदि यह शुरू से ही साफ न की जाय तो जमने पर आसानी से ब्रश द्वारा नहीं निकलती।

जब हम कोई चीज खाते हैं तो उसके बारीक टुकड़े दाँतों के बीच में तथा दाँतों और मसूढ़ों के बीच की जगह में फंस जाते हैं। ये टुकड़े कभी-कभी इतने बारीक होते हैं कि इनका पता ही नहीं चलता।



दाँतों पर किट्ट या प्लाक की पर्त

इसलिए यदि दाँत साफ न किये जायें तो डेन्टल प्लाक और अन्न के टुकड़े बने रहते हैं और उनमें जीवाणु घर बना लेते हैं जिससे बच्चों में अतिशीघ्र शुरू होने वाला दैतक्षय रोग होने का भय रहता है। बचपन से ही मुलायम ब्रश से बच्चे के दाँत साफ करने की शुरुआत कर देनी चाहिए। यदि ब्रश उपलब्ध न हो तो मंजन, दातून से दाँत साफ करने चाहिये।

पिता - ठीक है। अब मैं प्रतिदिन बच्चे के दाँत साफ किया करूंगा।

डाक्टर - एक बात और। दिन में केवल एक बार ही दाँत साफ करना पर्याप्त नहीं। जब भी बच्चा कुछ खाये या दूध पिये, उसे कुल्ला करायें और कम से कम उंगलियों को दाँतों पर फेर कर उन्हें साफ करायें। सुबह और रात में ब्रश कराना



भी न भूलें। यह बहुत अच्छा होगा यदि सुबह उठकर और रात में सोने से पहले तथा प्रत्येक भोजन के बाद बच्चे के दाँत अच्छी तरह साफ किये जाएं।

पिता - डाक्टर साहब ! इसके ये दूध के दाँत कब तक निकलते रहेंगे?

दाँतों के बीच फंसे भोजनकण

डाक्टर - सामान्यतया छः महीने के बच्चे को दाँत निकलने लगते हैं। जैसा सामने दीवार पर लगे चित्र में दिखाया है सबसे पहले निचले जबड़े के सामने के दो दाँत आते हैं। उसके बाद ऊपर के जबड़े में सामने के दो दाँत निकलते हैं। उसके बाद लगभग सातवें महीने में निचले जबड़े के इन दोनों दाँतों के अगल बगल एक-एक दाँत निकलता है। इसके बाद ऊपरी जबड़े में पार्श्वीय कृतक निकलते हैं। बारह से सोलह महीने में एक-एक दाढ़ निकलती है। इस प्रकार बारह से सोलह महीने तक कुल चार दाढ़ें निकल आती हैं। एक साल के बच्चे को दोनों ओर निचले जबड़े में एक-एक दाढ़ निकलती है और उसी के ऊपर ऊपरी जबड़े में एक-एक दाढ़ बीस से तीस महीने तक निकल आती हैं। उसके दो महीने बाद निचले जबड़े में दाढ़ और सामने के दाँतों के बीच एक-एक नुकीला दाँत आता है और लगभग दो महीने बाद उसी के अनुरूप ऊपरी जबड़े में भी दो दाँत निकलते हैं। इस प्रकार दो वर्ष की उम्र तक बच्चे के सभी दूध के दाँत निकल आते हैं।

डाक्टर की बात ध्यान से सुनते हुए उपस्थित सभी व्यक्तियों ने दीवार पर लगे चित्र को देखा।

पिता - क्या दूध के दाँतों की संख्या कम होती है ?

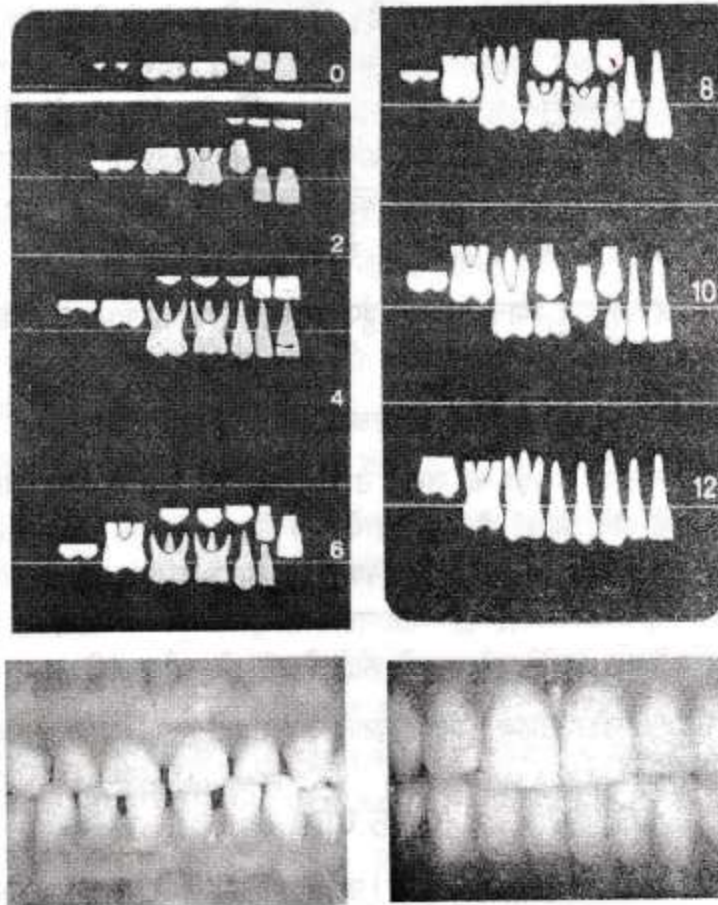
डाक्टर - हाँ ! बच्चे का जबड़ा उसके आकार के अनुरूप छोटा होता है। अतः जबड़े के छोटे आकार के लिए दूध के दाँत केवल बीस होते हैं। अब आपके बच्चे की उम्र दो वर्ष होने तक दाँत निकलते रहेंगे। यदि आप उसको संतुलित भोजन देते रहेंगे और सफाई का ध्यान रखेंगे तो इसके दूध के दाँत बिना विशेष तकलीफ के निकल आयेंगे और उनमें कोई बीमारी भी नहीं होगी।

पिता - डाक्टर साहब ! आपने काफी अच्छी बातें बताईं। अच्छा नमस्कार।

पक्के दाँत

अब विकास की बारी आ गई थी। उसकी माँ उसे लेकर डाक्टर के पास की कुर्सी पर बैठ गई। डाक्टर के पूछने पर उसने बताया कि विकास खेलते हुए गिर

पड़ा और उसका एक दाँत टूट गया है। काफी खून निकला था पर अब रुक गया है। विकास का ओंठ सूज गया है और उसे काफी तकलीफ है। डाक्टर ने विकास का मुँह खोलकर उसे अच्छी तरह देखा। विकास का सामने का ऊपर वाला केन्द्रीय कृतक दाँत टूट गया था।



दूध के और पक्के दाँतों के निकलने का क्रम

डाक्टर - क्या आप टूटा दाँत लाये हैं ?

सुगन्धा - नहीं। वह तो खेलते समय मैदान में ही कहीं गिर गया था। क्या उसे लाना चाहिए था ?

डाक्टर - हाँ। यदि दाँत जड़ से उखड़ गया हो और बीच से टूटा न हो तो उसे साफ कर रुई में लपेट कर लाना चाहिए। ऐसा दाँत फिर से अपनी जगह पर जम सकता है।

सुगन्धा - क्या अब दाँत न लाने से कोई गड़बड़ी हो गई ?

डाक्टर - नहीं ! आपका बच्चा 5-6 साल का हो गया है और इसका यह दाँत दूध का था जो जड़ से उखड़ा है। अतः इस दाँत के स्थान पर जल्दी ही इसका पक्का दाँत निकल आयेगा। मैं दवा लगा देता हूँ और खाने की दवा भी दे रहा हूँ



छ: सात वर्ष के बच्चे में दाँतों की स्थिति

जिससे इसका घाव ठीक हो जायेगा, सूजन उतर जायेगी और दर्द भी ठीक हो जायेगा। आज इसे केवल ठंडा दूध और यदि खा सके तो पतला दलिया खिलायें ताकि घाव के स्थान पर कोई तकलीफ न हो। कल से इसे खाने के लिये सब कुछ दे सकते हैं और यह बिलकुल ठीक हो जायेगा।

सुगन्धा - डाक्टर साहब ! इसे कब दिखाने लाऊं और इसके पक्के दाँत निकलने की बात आपने कही वह क्या है ?

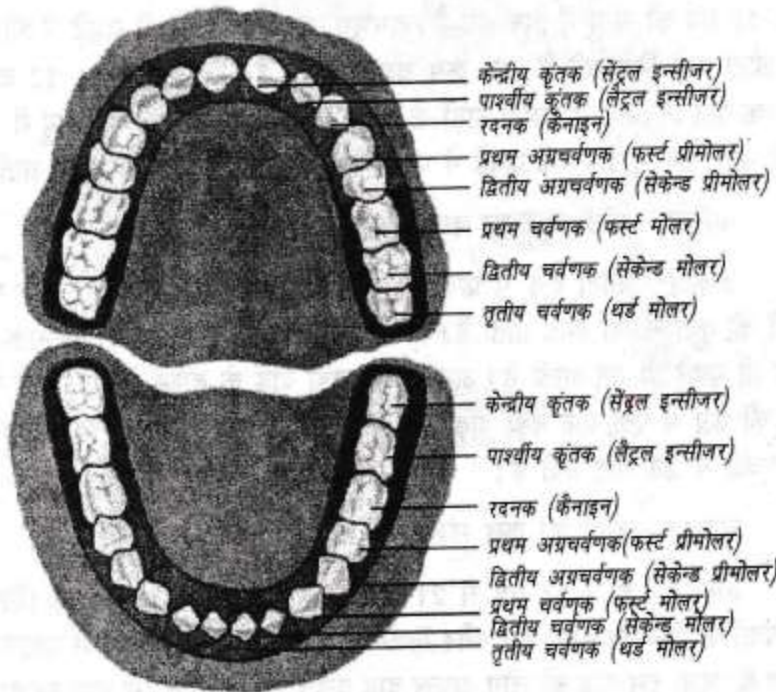
डाक्टर - आपको पता ही है कि बच्चों को पहले दूध के दाँत आते हैं। ये दाँत 6-7 साल की उम्र तक काम करते हैं। प्रकृति का ऐसा विधान है कि धीरे-धीरे दूध के दाँतों की जड़ पक्के दाँत निकलने के दबाव से ढीली होने लगती है जिससे दूध के दाँतों का जबड़े से संबंध टूटने लगता है। वे हिलने लगते हैं और धीरे-धीरे एक-एक कर गिर जाते हैं। यह गिरने की प्रक्रिया तभी शुरू होती है जब दूध के दाँतों के नीचे पक्के दाँत बनने शुरू हो जाते हैं।

अनिल - पक्के दाँत कब से कब तक निकलते हैं ?

डाक्टर - छः से सात साल की उम्र में दूध के दाँत गिरना शुरू हो जाते हैं और सबसे पहले निचले जबड़े के सामने के दो दाँत (केन्द्रीय कृतक) निकलते हैं। लगभग इसी उम्र में इन दाँतों से काफी हटकर एक-एक बड़ी दाढ़ ऊपर-नीचे दोनों ओर निकलती हैं। इनको फर्स्ट मोलर या प्रथम चर्वणक कहते हैं। उसके बाद सात से आठ साल की उम्र तक ऊपरी जबड़े के सामने के दो दाँत (केन्द्रीय कृतक) और निचले जबड़े के सामने के दाँतों के बगल के दो दाँत (पार्श्वीय कृतक) निकलते हैं। आठ से नौ साल की उम्र में ऊपरी जबड़े के सामने के दाँतों के अगल बगल के दो दाँत (पार्श्वीय कृतक) निकलते हैं। निचले और ऊपरी जबड़े के सामने के चार-चार दाँत छेदक दाँत (इन्सीजर) कहे जाते हैं।

अनिल - छेदक का क्या तात्पर्य है ?

डाक्टर - ये आठ दाँत धारदार चाकू की तरह होते हैं। ये भोजन को काटने का काम करते हैं। फल आदि हम इन्हीं दाँतों से काटकर खाते हैं। दाढ़ों का काम



पक्के दाँत

चबाना है। ये खाई हुई चीजों को चबाकर बारीक करती हैं। इन्हें चर्वणक कहते हैं।

अनिल - इसके बाद और दाँत कब निकलते हैं ?

डाक्टर - अब चूंकि बच्चा बड़ा हो जाता है, अतः उसके जबड़े में स्थान भी बढ़ जाता है। इसलिए दूध के कुल 20 दाँतों के स्थान पर तेरह वर्ष की उम्र तक 28 दाँत निकलते हैं। सामने के आठ दाँतों और चार बड़ी दाढ़ों का क्रम तो पहले ही बता चुका हूँ। नौ/दस साल की उम्र में सामने के चार दाँतों के अगल-बगल निचले जबड़े के दो नुकीले दाँत निकलते हैं। ये रदनक या विदारक कहे जाते हैं। नुकीले होने के कारण ये विदारण अर्थात् फाड़ने का काम अच्छी तरह कर सकते हैं। निचले जबड़े में नुकीले दाँतों के अगल-बगल में दो-दो छोटी दाढ़ें

10-12 वर्ष की आयु में निकलती हैं। लगभग उस के बाद ऊपरी जबड़े में भी वैसी ही छोटी दाढ़ें निकलती हैं। यह क्रम चलता रहता है। इसी समय 11-12 वर्ष में रदनक दाँत निकलते हैं। छोटी दाढ़ों के अगल-बगल 11-12 वर्ष की आयु में पहले नीचे और बाद में ऊपर के जबड़े में एक-एक दाढ़ (द्वितीय चर्वणक) और आती है।

अनिल - छोटी दाढ़ का क्या मतलब है ?

डाक्टर - छोटी दाढ़ में प्रायः दो नोकें होती हैं। ऊपर-नीचे मिलाकर छोटी दाढ़ों की कुल संख्या आठ होती है। छोटी दाढ़ों के बाद के स्थान में एक-एक बड़ी दाढ़ तो पहले ही आ जाती है। अब प्रत्येक बड़ी दाढ़ के बगल में ग्यारह से तेरह वर्ष की उम्र में एक-एक बड़ी दाढ़ और निकलती है। इस प्रकार तेरह-चौदह वर्ष के बच्चों में 28 दाँत होते हैं।

सुगन्धा - दाँतों की कुल संख्या तो बत्तीस होती है न ?

डाक्टर - हां ! 17 वर्ष से 21 वर्ष की उम्र में प्रत्येक दूसरी दाढ़ (द्वितीय चर्वणक) के पीछे एक-एक दाढ़ और निकलती है। चूंकि अब तक बच्चा सयाना हो जाता है, अतः इस दाढ़ को लोग अकल दाढ़ कहते हैं। हालांकि इस दाढ़ का अकल से कोई संबंध नहीं है। हां ! कुछ लोगों को यह अकल दाढ़ आती ही नहीं और कुछ लोगों को बहुत देर से भी निकलती है। इसके निकलते समय कुछ लोगों को बहुत तकलीफ और दर्द होता है। मैंने सामने की दीवार पर एक और चित्र लगा रखा है। उससे आप को पक्के दाँतों के आकार और निकलने के संभावित समय की जानकारी मिल जायेगी।

सभी उपस्थित व्यक्तियों ने उस चित्र के पास जाकर भलीभांति देखा।

अनिल - डाक्टर साहब ! इसका मतलब हुआ कि प्रत्येक व्यक्ति को आठ कृतक दाँत, चार नुकीले (रदनक) दाँत, आठ छोटी दाढ़ें (अग्र चर्वणक), आठ बड़ी दाढ़ें (चर्वणक) और चार अकल दाढ़ें होती हैं।

डाक्टर - आप ठीक समझे। यह लीजिये विकास की दवा। अगर कोई विशेष



सुंदर सुडील दाँतों से सुंदर लगता चेहरा

तकलीफ हो तो तुरन्त दिखाना न भूलें।

अनिल - बहुत अच्छा डाक्टर साहब ! आज अनायास दाँतों के बारे में आपसे काफी महत्वपूर्ण जानकारी मिली। धन्यवाद।

दाँतों की आवश्यकता

घर पहुंचने पर अनिल और सुगन्धा डाक्टर द्वारा बताई गई जानकारी पर चर्चा करते रहे। उन्होंने एक-दूसरे के दाँत गिने और प्रत्येक दाँत और दाढ़-का निरीक्षण किया।

अनिल - ये दाँत भी क्या चीज हैं ? कोई भी चीज खाओ, उनके नीचे आते ही चकनाचूर हो जाती है।



नकली दाँत लगाने से पोपला चेहरा फिर ठीक हो जाता है

सुगन्धा - मैंने दाँतों की सुरक्षा के संबंध में हाल ही में एक लेख पढ़ा था। उसमें बहुत सी जानकारी दी गई थी परन्तु वह अच्छी तरह समझ में नहीं आई थी। आज डाक्टर साहब द्वारा बताई गई बातों से जानकारी सही तरह से समझ में आ गई है।

अनिल - दाँतों की जड़ें काफी मजबूत होती हैं इसीलिए कठोर से कठोर पदार्थ को हम चबा लेते हैं।

सुगन्धा - हां। खाई हुई चीजों को चबाकर मुंह में लुगदी बनाना बहुत जरूरी है नहीं तो खाई-हुई चीजें बिना चबाये पेट में पहुंचने पर इन्हें पचाने में पेट को काफी ताकत लगानी पड़ती है। उससे पाचन शक्ति में कमी आ जाती है। खाने की चीजें जब तक बारीक नहीं हो जाती उनसे शरीर को जरूरी तत्व नहीं मिल पाते हैं।

अनिल - एक बात और है। जब दाँतों से कोई चीज चबाते हैं तो उसमें मुंह से निकलने वाली लार मिलती रहती है। लार में ऐसे तत्व होते हैं, जो चबाई चीजों पर प्रतिक्रिया कर उन्हें सुपाच्य बना देते हैं जिससे पेट में जाने पर पाचन की अन्य क्रियाओं के द्वारा उनका तत्व शरीर के विभिन्न अंगों को आसानी से मिल जाता है।

सुगन्धा - इसका मतलब हुआ कि पाचन की क्रिया मुंह में ही चबाने और लार बनने के साथ शुरू हो जाती है।

अनिल - पुराने जमाने में लोग कहते थे कि मुंह में कौर को 32 बार चबाना चाहिए। वैसे यह बहुत अधिक लगता है, पर यह जरूरी है कि खाने की चीजों को इतना चबाया जाय कि उनमें कठोर या बड़े कण न रहें और उनकी अच्छी लुगदी बन जाये।

सुगन्धा - प्रकृति ने दाँतों के रूप में अच्छी मशीन बनाई है।

अनिल - दाँतों से जबड़े भरे पूरे और चेहरा सुडौल लगता है।

सुगन्धा - तभी तो बूढ़े लोगों के चेहरे दाँत गिर जाने के कारण विचित्र लगते हैं और उनका मुंह बराबर चलता रहता है। नकली दाँतों का सेट लगा लेने पर चेहरा फिर वैसा ही हो जाता है और अच्छा लगने लगता है। हंसने और मुस्कराने में भी दाँतों का कमाल होता है। यदि दाँत न हों अथवा टेढ़े-मेढ़े या टूटे हों तो हंसी या मुस्कराहट अच्छी नहीं लगती।

अनिल - कवियों ने दाँतों की सुन्दरता का खूब वर्णन किया है। सफेद, स्वच्छ, कतार में सही आकार के दाँतों को सुन्दरता का प्रमुख लक्षण माना गया है। दाँत मनुष्य के व्यक्तित्व को ठोस आधार देते हैं।

सुगन्धा - मतलब यह है कि हमें अपने व्यक्तित्व, सुन्दरता, पाचन, शब्दों के सही उच्चारण आदि के लिए दाँतों पर सदैव ध्यान देना चाहिए।

दाँतों की बनावट और पोषक तत्व

चार दिनों के बाद विकास का घाव पूरी तरह ठीक हो गया था, परन्तु सुगन्धा ने देखा कि वह बार-बार अपनी जीभ टूटे-हुए दाँत के खाली स्थान पर फेरता रहता है। उसे शंका हुई कि कहीं इससे विकास के दाँतों में कोई गड़बड़ी न हो। उसने अनिल से इस बात का जिक्र किया और दोनों ने फैसला किया कि एक

बार डाक्टर से फिर मिलना अच्छा रहेगा। अनिल और सुगन्धा विकास को लेकर क्लीनिक में पहुंचे। डाक्टर ने विकास का परीक्षण किया और बताया कि विकास के पक्के दाँत निकलने का समय आ गया है। टूटे हुए दाँत की जगह जल्दी ही नया पक्का दाँत आ जायेगा, अतः चिन्ता की कोई बात नहीं है। डाक्टर ने यह भी बताया कि पक्के दाँत सही तौर से निकलें इसके लिए उचित सावधानी बरतनी चाहिए।

अनिल - डाक्टर साहब ! क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए इसके संबंध में जरा विस्तार से बतायें।

डाक्टर - इसके लिए हमें दाँतों की बनावट को जानना जरूरी है।

अनिल - बड़ी कृपा होगी, यदि आप दाँतों की बनावट के बारे में भी हमें कुछ बतायें।

डाक्टर - मसूढ़ों से जुड़ा दाँत का जो हिस्सा आप देखते हैं, वह असली दाँत के आधे हिस्से से भी कम होता है। मसूढ़ों के बाहर जो भाग दिखाई देता है वह सफेद होता है और उसे क्राउन कहते हैं। क्राउन के नीचे मसूड़े के भीतर दाँत का जो भाग होता है उसे दाँत की जड़ कह सकते हैं।

अनिल - दाँतों का ऊपरी हिस्सा यानी आपने जिसे क्राउन बताया है वह सफेद क्यों होता है?

डाक्टर - आप जानते ही हैं कि दाँतों को कैची, चाकू और चक्की जैसे काम करने पड़ते हैं। इसके लिए दाँत का मजबूत होना आवश्यक है। दाँत के क्राउन



दाँत का अन्दरूनी हिस्सा

के ऊपर जो सफेद हिस्सा दिखाई पड़ता है उसे इनेमल कहते हैं और यह मुख्यतया कैल्शियम से बनता है। इनेमल पूरे क्राउन या दंत शिखर को घेरे रहता है इसलिए यह चबाने जैसे कठिन काम के लिये दाँतों को मजबूती प्रदान करता है।

सुगन्धा - आपने बताया कि क्राउन के ऊपर सफेद हिस्सा इनेमल होता है। क्या क्राउन के अन्दर का हिस्सा कैल्शियम का बना नहीं होता ?

डॉक्टर - इसके लिए दाँत की भीतरी बनावट समझना भी जरूरी है। इसके लिये सामने दीवार पर लगे चित्र को ध्यान से देखिये।

सुगन्धा - क्या यह दाँत का चित्र है ?

डाक्टर - हाँ ! इसमें दाँत के अन्दरूनी हिस्से दिखाये गये हैं। इनेमल की तह के भीतर एक और तह होती है जो हड्डी के सदृश होती है। इसे दंतधातु (डेन्टिन) कहते हैं। डेन्टिन क्राउन व जड़ दोनों में पायी जाती है। दाँत की भीतरी रचना इसी की बनी होती है। इस तह के भीतर खोखला भाग होता है जिसे पल्प कहा जाता है। इसे मज्जा गुहा भी कहते हैं। इसी मज्जा गुहा में मांसपेशियाँ, खून की नलियाँ और तंत्रिकाएँ होती हैं। जिस प्रकार क्राउन के बाहर इनेमल होती है उसी प्रकार जड़ के बाहर भी एक पर्त होती है जो कि जड़ के डेन्टिन को घेरे रहती है। इसको सीमेन्टम कहते हैं। इस प्रकार दाँतों में पर्याप्त मजबूती आ जाती है और कठोर पदार्थों को चबाने से दाँतों पर कोई असर नहीं पड़ता। वे हिलते नहीं और अपने स्थान पर स्थिर बने रहते हैं।

अनिल - इसका मतलब हुआ कि दाँत केवल सफेद कठोर पदार्थ के नहीं बने हैं।

डाक्टर - हाँ ! इनेमल, मांसपेशियों, खून की नलियों, हड्डी, डेन्टिन, परिदंत स्नायु (पेरीडान्टल लिगामेन्ट) और तंत्रिकाओं से मिल कर दाँत बनते हैं।

अनिल - दाँतों की बनावट तो बहुत जटिल है।

डाक्टर - चूँकि दाँत कई चीजों से बनते हैं, अतः उनके सही निर्माण के लिए हमें उचित पोषण मिलना जरूरी है।

सुगन्धा - इसके लिए क्या-क्या आवश्यक है ?

डाक्टर - इसके लिए ऐसा भोजन आवश्यक है, जिससे दाँत के सभी अंगों को उचित पोषण मिल सके। दूध, अंडे, मांस, फलियाँ, हरी सब्जियाँ, विटामिन (खासकर विटामिन सी जो खट्टे फलों, नींबू, टमाटर आदि में होता है) आदि का भोजन में उचित मात्रा में होना जरूरी है। इससे पर्याप्त कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और आवश्यक खनिज शरीर को मिलते हैं जिससे दाँतों को भी उचित पोषण प्राप्त होता है। जो लोग संतुलित आहार नहीं करते अर्थात् कुपोषण अथवा भोजन की कमी से ग्रस्त होते हैं उनके दाँत व मसूढ़े कमजोर हो जाते हैं तथा इनसे संबंधित अनेक रोग भी हो सकते हैं।

कुपोषण से कुछ लोगों के दाँत कमजोर रहते हैं और प्रतिदिन चबाने की प्रक्रिया में दाँतों के ऊपरी आवरण के घिसने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। वैसे तो प्रत्येक व्यक्ति के दाँत कुछ-न-कुछ घिसते रहते हैं, परन्तु कमजोर दाँतों में यह क्रिया इतनी तेज हो जाती है कि कुछ लोगों के दाँत घिसकर शीघ्र ही आधे रह जाते हैं। ऐसे में तुरन्त दन्त चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए और इसका उपचार करना चाहिए।

सुगन्धा - विकास के पक्के दाँत आने वाले हैं, अतः अब हम ध्यान रखेंगे कि उसे संतुलित और भरपूर आहार मिले, ताकि उसके पक्के दाँत सरलता से निकलें और मजबूत रहें। डाक्टर साहब, आपने बहुत अच्छी बातें बताई हैं, हम इन पर जरूर अमल करेंगे। नमस्कार करते हुये अनिल और सुगन्धा विकास को लेकर चले गये।

दाँत को साफ करने का सही तरीका

कुछ दिनों बाद अनिल की दाढ़ में अचानक दर्द होने लगा। वह उसी दिन डाक्टर साहब के क्लीनिक में पहुँचा। उस समय डाक्टर साहब एक सोलह वर्षीय बच्चे के दाँतों का परीक्षण कर रहे थे। उस बच्चे के दाँत पीले दिखाई पड़ रहे थे। परीक्षण के बाद डाक्टर साहब ने पूछताछ शुरू की।

डाक्टर - अच्छा बेटे यह बताओ, क्या तुम रोजाना दाँत साफ करते हो?

बच्चा - जी हां। मैं रोजाना सुबह दाँत साफ करता हूँ।

डाक्टर - दाँतों की सफाई तुम कैसे करते हो ?

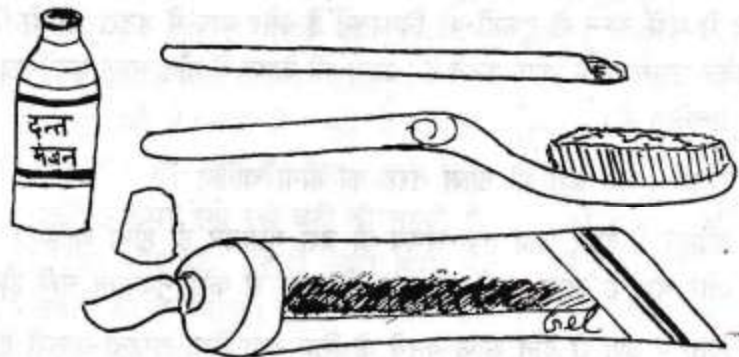
बच्चा - सुबह उठने के बाद मैं मंजन लेकर अंगुली से दाँतों पर फेरता हूँ और कुल्ला करता हूँ।

डाक्टर - (बच्चे के पिता से) लाल साहब ! आपके बच्चे के दाँतों को देखने से साफ पता चलता है कि यह अपने दाँत सही तरीके से साफ नहीं करता, जिससे दाँतों पर मैल जम गयी है और दाँतों की जड़ें कमजोर हो गयी हैं। सामने टंगे चित्र में यह प्रक्रिया पूरी तरह विस्तार से समझायी गई है।

पिता - क्या कोयले या मंजन आदि से दाँत साफ नहीं होते हैं ?

डाक्टर - कोयले या मंजन थोड़े खुरदुरे होते हैं जिससे यह दाँत की सतह को घिस देते हैं तथा मसूढ़े कट जाते हैं। इससे दाँतों में हवा, पानी व मीठा आदि लगने लगता है। यदि हम ब्रश भी जोर जोर से करेंगे तथा सख्त ब्रश का प्रयोग करेंगे तो भी यही परेशानियाँ पैदा हो जायेंगी।

पिता - इसके लिए क्या करना चाहिए?



दातून, ब्रश, मंजन और पेस्ट

डाक्टर - एक बात तो हमेशा याद रखें। दाँतों को सुबह और रात में सोने से पहले अवश्य साफ करना चाहिए। इसके अलावा प्रत्येक बार खाना खाने के बाद जोर जोर से कुल्ला करके दाँत साफ करने की आदत डालनी चाहिए।

पिता - दाँत साफ करने का सही तरीका क्या है ?

डाक्टर - अलग अलग जगह पर लोग अलग अलग तरीके से दाँत साफ करते हैं। बहुत से लोग चारकोल, कोयला, मंजन व दातून तथा ब्रश व पेस्ट से दाँत साफ करते हैं। इन सब तरीकों में से ब्रश व पेस्ट द्वारा दाँत साफ करने से दाँतों के ऊपर जमी मैल या प्लाक दाँतों की प्रत्येक सतह से साफ हो जाती है। अन्य तौरों से दाँतों की प्रत्येक सतह साफ नहीं हो पाती है। यहां पर यह ध्यान रखना होगा कि यदि कहीं पर ब्रश उपलब्ध न हो तो वहां पर दातून से दाँत साफ करना ही उचित है। वैसे भी सप्ताह में एक बार नीम या बबूल की दातून जरूर करना चाहिये क्योंकि दातून चबाने से मसूढ़ों की मालिश हो जाती है तथा दातून कूचने से इसमें से जो पदार्थ निकलते हैं वह लार के साथ मिलकर मुँह के जीवाणु को मार कर देते हैं तथा दाँतों के ऊपर एक एंटीसेप्टिक दवा जैसा प्रभाव हो जाता है। दातून करने का भी एक सही तरीका होता है। इसके लिए उसके एक सिरे को चबाकर ब्रश जैसा बनाया जाता है, जिससे दाँतों को और उनके बीच की जगह को रगड़ कर साफ कर सकें। दूसरे सिरे को नुकीला बना कर उसकी नोक से दाढ़ों और दाँतों के बीच में फंसे अन्न के टुकड़ों को निकालते हैं और बाद में डंठल को दो हिस्सों में फाड़कर उससे जीभ साफ करते हैं। आज भी देहात में दाँत साफ करने का यह तरीका प्रचलित है।

पिता - क्या ब्रश भी खास तरह का होना चाहिए ?

डाक्टर - हाँ ! जहां तक संभव हो ब्रश मुलायम ही होना चाहिए। इससे मसूढ़ों और मुँह के अन्य भागों को ब्रश की रगड़ से कोई नुकसान नहीं होता।

पिता - ब्रश से दाँत साफ करने के लिए क्या पेस्ट लगाना जरूरी है?

डाक्टर - पेस्ट द्वारा झाग से व डिटर्जेंट की उपस्थिति से सफाई में सहायता

मिलती है। परन्तु जीवाणुनाशक गुण वाला पेस्ट ही प्रयोग में लाना चाहिए। अगर जीवाणुनाशक गुण वाला पेस्ट नहीं है तो ब्रश को पानी से भिगोकर अच्छी तरह ब्रश करने से भी दाँत साफ हो जाते हैं पर ध्यान रहे कि दाँत साफ करने के बाद ब्रश को अच्छी तरह बहते पानी से साफ करें व खुली हवा में सूखने दें।

पिता - आपने खाना खाने के बाद भी दाँत साफ करने के लिए कहा है। इसका क्या लाभ है ?

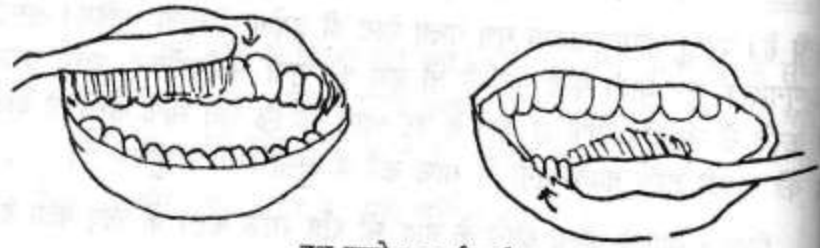
डाक्टर - जब हम खाना खाते हैं तो दाँतों से भोजन को चबाते हैं। उस समय खाने के कई बारीक टुकड़े और लसदार पदार्थ दाँतों के बीच में या मसूढ़ों और दाँतों की संधियों में फंसे रह जाते हैं, जिनसे बाद में तकलीफ हो सकती है। अतः खाना खाने के बाद कुल्ला करके दाँत साफ करने चाहिये। यदि सम्भव हो तो ब्रश से दाँत साफ करना चाहिये।

पिता - ब्रश से दाँत साफ करने में किस खास बात का ध्यान रखा जाना चाहिए?

डाक्टर - ब्रश को हमेशा दाँतों व मसूढ़ों के जोड़ पर रखना चाहिये जिससे ब्रश आधा दाँतों पर और आधा मसूढ़े पर रहता है। इसके बाद ब्रश को इसी जगह पर रखे रखे कम से कम छः सात बार धीरे धीरे आगे पीछे करना चाहिये। इस प्रकार ब्रश से चार से छः दाँत तक एक साथ साफ करने चाहिए। इस प्रकार करने से दाँत व मसूढ़े साफ हो जाते हैं। दाँत व मसूढ़े की झिरी पर अन्नकण लगे रहते हैं तथा यहीं पर जीवाणु अधिक संख्या में पाये जाते हैं। यहीं से मसूढ़े के रोग व दाँतक्षय आदि रोग शुरू होते हैं। अतः इसके बाद ब्रश को दाँतों के ऊपर रखे रखे घड़ी की सुइयों के घूमने की दिशा और फिर उसकी उल्टी दिशा में घुमाकर सफाई करनी चाहिए। इसके बाद ब्रश को मसूढ़ों पर रख कर दाँतों की तरफ लाते हुए दाँत साफ करने चाहिए। इन क्रियाओं से दाँत साफ हो



मसूढ़ों व दाँत के जोड़ पर ब्रश



ब्रश करने का सही तरीका

जायेंगे तथा मसूड़ों की मालिश भी हो जायेगी।

ब्रश क्रमबद्ध तरीके से करना चाहिए। इसका अभिप्राय यह है कि निचले जबड़े के दाँत पहले बाईं ओर से साफ करें और बाहरी सतह को साफ करते हुए दांयी तरफ को आयें तथा यदि दांयी तरफ से शुरू किये हों तो बांयी तरफ को आयें। इसके बाद अन्दर की तरफ से दाँतों को साफ करें। इसके बाद इसी तरह ऊपर के दाँतों को साफ करें जिससे कि दाँतों की प्रत्येक सतह साफ हो जायगी तथा दाँतों से प्लाक पूर्ण रूप से हट जायगा। इसके बाद चबाने वाले दाँतों की सतह को ब्रश द्वारा गोल गोल घुमा कर साफ करनी चाहिये क्योंकि दाँतों की यही सतह सफाई न होने से दँतक्षय का रोग सबसे ज्यादा होता है।

पिता - कभी-कभी ब्रश करने के बाद भी कुछ अन्न कण या रेशे फंसे जाते हैं। उन्हें कैसे निकाला जाय ?

डाक्टर - हाँ ! कुछ रेशे अन्दर तक जाकर फंस जाते हैं या दाँतों के बीच में अन्न के कण ऐसे फंस जाते हैं कि ब्रश से भी नहीं निकलते। फंसे हुए रेशों को निकालने के लिए सींग या चांदी की सलाई से दाँत को दबा कर रेशे निकालने चाहिए। अन्न के कण व प्लाक निकालने के लिए मजबूत चिकने धागे से भी दाँत साफ किये जाते हैं। धागे को दाँतों के बीच में फंसाकर मसूड़े तक ले जायें और ऊपर मुँह के बाहर की ओर खींचें। इससे अन्न कण आसानी से निकल जाते हैं और दाँत साफ हो जाते हैं। इसी को फ्लोसिंग कहते हैं। यदि दाँतों के बीच में जगह हो तो छोटे बोटल ब्रश से इसे साफ किया जा सकता है। इसके लिये गम स्टीमुलेटर का प्रयोग किया जा सकता है। आप अपने बच्चे को दाँत साफ करने की आदत

डालिये। दाँत साफ रहेंगे तो उसे दाँतों में कभी कोई तकलीफ न होगी।

पिता - अच्छा डाक्टर साहब! आपने दाँतों को भली भाँति साफ करने की विधि बताई है। अब हम सभी इसी के अनुसार सफाई करेंगे। इजाजत दीजिये, नमस्कार।

दन्तक्षय (केरीज)

पिता और पुत्र के चले जाने के बाद अनिल ने अपनी दाढ़ दिखाई। डाक्टर साहब ने बताया कि दाढ़ के अन्दर छेद हो गया है तथा उसमें कुछ कण फँस गये हैं, जो सड़ रहे हैं। इसीलिए दाढ़ में दर्द हो रहा है। डाक्टर साहब ने औजार लेकर दाढ़ से फंसे हुए कण निकाले और दवा लगाई। खाने और लगाने की दवा देकर उन्होंने अनिल से भी दाँत हमेशा साफ रखने के लिए कहा।

अनिल - दाँत की सफाई के बारे में तो आपने अभी बताया था। मैं इसका पूरा ध्यान रखूँगा। हाँ! एक बात जानना चाहता हूँ। शिशुओं को तो ब्रश नहीं कराया जा सकता। उनके दाँत कैसे साफ किये जा सकते हैं?

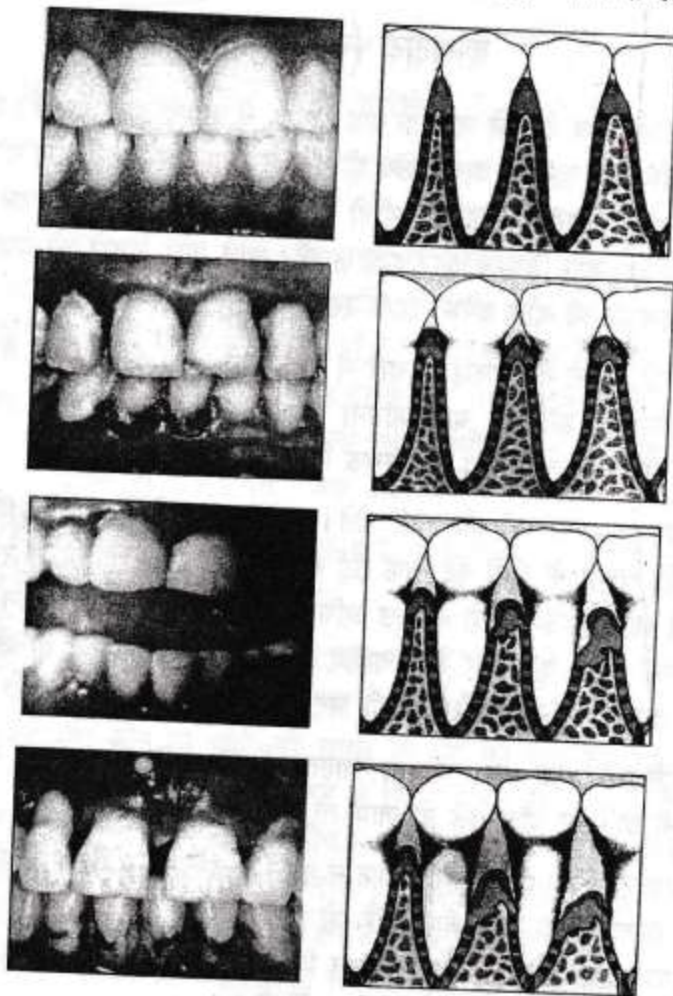
डाक्टर - उनके पूरे दाँत नहीं होते। अतः ब्रश करने में कठिनाई होती है। इसलिए छोटे बच्चों के दाँतों को साफ रुई या धुली हुई साफ तौलिये से रगड़ कर साफ करते रहना चाहिए। ज्यों ही कुछ अधिक दाँत निकलें, उन्हें भी मंजन या ब्रश से दाँत साफ करना शुरू कर देना चाहिए ताकि बच्चे को शुरू से ही दाँत साफ करने की आदत पड़ जाये जो जिन्दगी भर बनी रहेगी।

अनिल - एक बात जानना चाहता हूँ कि यदि दाँत साफ करने में असावधानी हो और दाँत मैले हो जायं तो क्या नुकसान होता है?

डाक्टर - दाँत अच्छी तरह साफ न करने से दन्तक्षय व पाइरिया की बीमारी होती है। दन्तक्षय एक आम बीमारी है जो प्रत्येक देश में पाई जाती है। भारतवर्ष में भी लगभग 80 प्रतिशत लोग किसी न किसी रूप में दन्तक्षय से पीड़ित दिखाई पड़ते हैं। इसे दाँत में कीड़ा लगना भी कहते हैं।

अनिल - दन्तक्षय की शुरुआत कैसे होती है?

डाक्टर - दाँतों की भली-भाँति सफाई न होने से उनके ऊपर एक चिपचिपी परत जम जाती है जिसे प्लाक या किट्ट कहते हैं। ज्यादातर दन्तक्षय मीठी चीजें दाँत में लगे रहने से अथवा अन्नकणों के फंसने तथा प्लाक जमने से होता है। बच्चे



दाँतों में रोग के विभिन्न चरण

चूँकि मिठाइयां बहुत खाते हैं तथा इसके बाद दाँत साफ नहीं करते हैं, अतः उनमें दन्तक्षय की बीमारी अधिक पायी जाती है।

अनिल - दाँतों पर मैल जमने से दन्तक्षय कैसे होता है ?

डाक्टर - दाँतों पर यदि जीभ फेरें तो एक हलकी चिकनी परत सी लगती है। इस परत में अक्सर कीटाणु होते हैं। ये कीटाणु अन्नकणों को और शक्कर को खाकर अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं। यह अम्ल दाँतों की इनेमल की परत को खुरचने लगता है। अम्ल के कारण इनेमल से कैल्शियम हटने लगता है। शुरू में दाँतों के इनेमल पर भूरे रंग के चकत्ते से दिखाई पड़ते हैं, जिससे दन्तक्षय की पहचान की जा सकती है। यदि यह स्थिति कुछ समय तक बनी रहे तो दाँतों के धब्बे काले हो जाते हैं तथा इनेमल पर और फैल जाते हैं एवं डेन्टिन में पहुँच जाते हैं। इन धब्बों में कीटाणु अम्ल पैदा करने की प्रक्रिया तेज कर देते हैं जिससे दाँत का कुछ हिस्सा खराब हो जाता है तथा इसमें गड़बे पड़ जाते हैं।

अनिल - इन से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

डाक्टर - ज्यों ही आपके दाँतों के ऊपरी भाग पर भूरे रंग के चकत्ते या दाँतों पर कोई काला धब्बा नज़र आये, तत्काल दन्त चिकित्सक को दिखाना चाहिए। दन्त चिकित्सक दाँतों पर से धब्बों को अपने उपकरणों से साफ कर देते हैं तथा उनमें चाँदी भर देते हैं, जिससे दन्तक्षय रुक जाता है।

अनिल - यदि छेद हो गया हो तो क्या उसका भी कोई उपाय है?

डाक्टर - हाँ ! यदि छेद हो गया हो तो सफाई के बाद दन्त चिकित्सक उन छेदों को एक प्रकार के सीमेंट, चाँदी, लाइट क्वोर सीमेंट, सोने के इनले आदि से भर कर बन्द कर देते हैं, जिससे बाद में रोगी को दर्द आदि होना बन्द हो जाता है और छेदों में अन्नकण न फँसने से कीटाणुओं को पनपने का मौका भी समाप्त हो जाता है।

अनिल - यदि छेद बढ़ते जायं तो क्या हो सकता है?

डाक्टर - जब छेद बढकर दाँत के इनैमल व डेन्टिन को पार कर अन्दरूनी हिस्से तक पहुँच जाता है मतलब जब पल्प को छूने लगता है तो दाँत में दर्द काफी तेज हो जाता है। यदि इस समय उपचार नहीं किया जाता है तो दैतक्षय रोग के जीवाणु दाँतों की जड़ों तक पहुँचते हैं। इससे जड़ों में मवाद हो जाता है।

दैतक्षय रोग का यदि शुरू में ही उपचार नहीं किया जाता है तो यह चार चरणों में दाँत में फैलता हुआ मरीज को काफी कष्ट देता है और पूरे दाँत को नष्ट कर देता है तथा केवल दाँत की जगह बचती है।

अनिल - दन्तक्षय रोग के फैलने के चार चरणों के बारे में जरा विस्तार से बताइये।

डाक्टर - दैतक्षय रोग इनैमल की सतह पर काले धब्बे के रूप में शुरू होता है जो इस रोग का पहला चरण है। दूसरे चरण में यह इनैमल से अन्दर की सतह डेन्टिन में फैल जाता है। रोग के तीसरे चरण में यह दाँत के अन्दर गड़बा बना लेता है। इस समय मरीज को पानी, हवा, खाना, मीठा आदि दाँत में लगने लगता है। रोग के चौथे और अन्तिम चरण में रोग दाँत की सबसे भीतरी सतह पल्प को छू जाता है। इस समय दाँत में काफी तेज दर्द होने लगता है। यदि अब भी दाँत का उपचार नहीं कराया जाता है तो दाँत के अन्दर की पूरी पल्प में दैतक्षय रोग फैल जाता है जिससे पल्प सड़ जाती है। इस स्थिति में मुँह पर सूजन आ जाती है और दाँत की जड़ पर फोड़ा बन जाता है। इसका उपचार भी न करने से यह फोड़ा बड़ा हो जाता है तथा मवाद एक छिद्र के द्वारा चेहरे पर खुल जाता है जिससे मवाद बहता रहता है। दैतक्षय रोग के जीवाणु दाँत को खराब करते रहते हैं तथा अन्त में दाँत का क्राउन टूट जाता है एवं दाँत की जड़ भी सड़ जाती है।

अनिल - दैतक्षय की विभिन्न अवस्थाओं का क्या उपचार है?

डाक्टर - दैतक्षय रोग की प्रथम अवस्था में इनैमल को ऊपर से साफ करके दाँत में दैत सीमेंट तथा चांदी भर देते हैं। दूसरी अवस्था में भी यही उपचार करते हैं। तीसरी अवस्था में बीमारी दाँत की सबसे अन्दर की पर्त पल्प तक पहुँच जाती

है अतः इस दशा में रूट कैनाल उपचार करते हैं। जब पल्प से बीमारी और संक्रमण दूर हो जाता है तो खोखले पल्प की जगह गटापार्चा की छड़ें भर कर बन्द कर देते हैं तथा तकरीबन 15 दिन के बाद दाँत के क्राउन के ऊपर एक कठोर कवर चढ़ा देते हैं जो कि सोने, क्रोम या अन्य कठोर पदार्थ का बना होता है। इससे दाँत कभी टूटता नहीं है और मजबूती बनी रहती है। जब दाँत की जड़ में मवाद पड़ जाता है तो उस अवस्था में आपरेशन द्वारा मवाद निकाल दिया जाता है तथा रूट कैनाल उपचार भी कर देते हैं। यदि चेहरे पर मवाद निकलने पर छेद हो गया हो तो उसका भी आपरेशन करते हैं। यदि बीमारी के कारण क्राउन नष्ट हो गया हो और केवल जड़ बची हो तो उसे निकाल दिया जाता है नहीं तो संक्रमण के अवसर बढ़ जाते हैं।

अनिल - आपने बताया कि दाँत में सीमेंट भर देते हैं। क्या ऐसा सभी दाँतों के लिये किया जा सकता है?

डाक्टर - आजकल दाँत के रंग के काफी आधुनिक सीमेंट व अन्य रेजिन पदार्थ आ गये हैं। सामने के दाँतों के क्षय रोग के उपचार के बाद दाँत के रंग के मसाले को लाइट क्योर विधि से भर देते हैं जिसको एक विशेष प्रकार के प्रकाश के द्वारा सुखा दिया जाता है। पीछे के दाँतों में अब यही पदार्थ भरने लगे हैं जिससे कि दाँतों की सुंदरता बनी रहती है। इसी को कास्मेटिक डेंटिस्ट्री भी कहते हैं।

अनिल - बच्चों में दंतक्षय रोग से बचने के लिए कुछ उपाय बताएं।

डाक्टर - बच्चों में दंतक्षय रोग बहुत तेजी से फैलता है तथा सामने के दाँतों को पूर्ण रूप से नष्ट कर देता है। इसको रैम्पेंट कैरीज कहते हैं। इससे बचने का यह उपाय है कि बच्चों को सोते समय चीनी मिला दूध बोतल से न पिलायें। बोतल पीते पीते बच्चे के सो जाने पर दूध में घुली चीनी मुँह में चारों ओर फैल कर दंतक्षय रोग को बढ़ावा देती हैं। इसके अलावा सोने से पहले बच्चों को दाँतों पर चिपकने वाली कोई मिठाई जैसे चाकलेट, टॉफी, कैंडी न दें। मीठी चीजों को खाने के बाद कुल्ला अवश्य करवाना चाहिए। बच्चों को दाँत ठीक से साफ करने की आदत डालें क्योंकि दाँत ठीक से साफ न करने पर दंत क्षय रोग हो जाता है। अक्सर दाँत साफ

करते समय जबड़े के सबसे पिछले दांतों की सफाई ठीक से नहीं हो पाती है। इन दांतों को साफ करने पर विशेष ध्यान देना बहुत जरूरी है।

अनिल - यह तो भारी खतरा है। इसका मतलब यह हुआ कि दांतों को हमेशा साफ रखना चाहिए और उन पर मैल की पर्त कभी जमने नहीं देना चाहिए। अब मैं अपने और बच्चों के भी दाँत नियमित साफ कराऊँगा।

डाक्टर - बच्चों के बारे में एक और बात ध्यान रखें। अक्सर रात में बच्चों के मुँह में शीशी लगा दी जाती है और वे दूध पीते-पीते ही सो जाते हैं। यह बुरी आदत है। दूध में शक्कर डाली जाती है। अतः सोने से पूर्व बच्चों का मुँह धुलाना जरूरी है। इसी प्रकार बच्चों को मिठाइयाँ, टाफी, चाकलेट ज्यादा न दें। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि जब भी वे मिठाई खायें उसके बाद दाँत जरूर साफ करें। खाना खाते समय कभी भी एकदम गर्म चीज खाने के बाद ठंडी चीज या ठंडी चीज खाने के बाद गर्म चीज नहीं खानी चाहिए। अन्यथा इससे दाँतों का इन्फ्लेमेशन चिटक सकता है। हमारे देश में यह कहावत बहुत पुराने जमाने से चली आ रही है-

आरजूमंदाने सेहत, याद रखें ये उसूल
गर्म खाने पर न पीना, बर्फ, ठंडा भूलकर
भाड़ बन जायेगा मुँह, सब दाँत गिर जाने के बाद

अनिल - वाह डाक्टर साहब ! आज बहुत जानकारी मिल गई, धन्यवाद। अनिल दवा लेकर उठ गया और डाक्टर का सुनाया शेर गुनगुनाता हुआ घर की ओर रवाना हुआ।

अक्ल दाढ़ का निकलना

चार दिनों बाद अनिल अपनी पत्नी सुगन्धा और पुत्र विकास को लेकर दन्त चिकित्सक की क्लीनिक पर पहुंचा। उस समय दन्त चिकित्सक अन्तिम व्यक्ति का परीक्षण कर दवा देने के बाद उसे विदा कर रहे थे।

डाक्टर - कहिए अनिल जी ! क्या अचानक कोई तकलीफ बढ़ गई है जो सभी लोग आ गये हैं।

अनिल - नहीं ऐसी कोई बात नहीं है। मेरी दाढ़ में अब दर्द भी नहीं है। मैंने आपकी बताई बातों पर मनन किया और सोचा कि क्यों न सुगन्धा और विकास के दाँतों को भी दिखा दूं ताकि यदि कोई खराबी हो या खराबी होने की संभावना हो तो उसका पहले ही पता चल जाये और आने वाली तकलीफ को रोका जा सके।

डाक्टर - लगता है आपने मेरी बातें बहुत ध्यान से सुनी हैं। वास्तव में छः माह या अधिक से अधिक एक वर्ष में एक बार तो दाँत के डाक्टर को दिखा देना बहुत जरूरी है। यदि सभी लोग इस पर अमल करें तो कदाचित् किसी को अपने दाँतों की वजह से कोई तकलीफ ही न हो।

आइये सुगन्धाजी ! आपके दाँत देख लूं।

इसी बीच अनिल के पड़ोसी राम प्रकाश दवाखाने में अपनी पत्नी के साथ दाखिल हुए। उनकी पत्नी पार्वती हथेली से अपना गाल दबाये हुए थी। ज्यों ही सुगन्धा ने पार्वती को देखा, वह उठकर उसके पास गई। पार्वती का गाल सूजा हुआ था और वह मुश्किल से बोल पा रही थी। सुगन्धा ने डाक्टर से कहा कि पार्वती को बहुत तकलीफ है अतः वे पहले उसे ही देख लें।

डाक्टर साहब ने पार्वती को मरीज वाली कुर्सी पर बिठाकर उसका परीक्षण किया। परीक्षण के बाद उन्होंने राम प्रकाश जी से पूछताछ शुरू की।

डाक्टर - इनको यह तकलीफ कब से है?

राम - इस बार तो तीन दिन से दाँत में दर्द हो रहा है। पहले सूजन कम थी, लेकिन कल रात से गाल पर भी काफी सूजन आ गई है।

डाक्टर - क्या पहले भी कभी कोई तकलीफ हुई थी ?

राम - हां ! एक महीना पहले इन्होंने बताया था कि दाँत में दर्द हो रहा है। परन्तु दो दिनों में दर्द कम हो गया।

डाक्टर - इसके पहले भी कभी तकलीफ हुई ?

राम - मुझे तो याद नहीं आता।

पार्वती - हां! करीब एक साल से कुछ न कुछ तकलीफ होती रहती है।

डाक्टर - राम प्रकाश जी, आपकी पत्नी की तीसरी दाढ़ निकल रही है इसके चारों तरफ का मसूढ़ा सूज गया है तथा उसमें संक्रमण हो जाने से गाल में भी सूजन आ गयी है। मैं दवा लिख देता हूँ तथा एक एक्स-रे करके दाढ़ की अवस्था देख लेता हूँ।

पार्वती - डाक्टर साहब एक्स-रे में क्या आता है?

डाक्टर - एक्स-रे से मालूम होता है कि आपकी दाढ़ सीधी निकल रही है। मैंने जो दवा लिखी है उसको पांच दिन तक खायें तथा गरम पानी व नमक का कुल्ला दिन में तीन चार बार करें। बुश करते समय इस निकल रही दाढ़ के कंगूरे को भी अच्छी तरह साफ करें जिससे इसके मसूढ़े में भोजन के कण न फंसे पायें नहीं तो दुबारा आपको ऐसी ही तकलीफ हो जायेगी।

पार्वती - अगर मेरी यह दाढ़ टेढ़ी होती तो क्या आप इसे सीधी कर देते?

डाक्टर - आखिरी दाढ़ जिसको अक्ल दाढ़ भी कहते हैं, जबड़े का पूर्ण विकास होने पर ही निकलती है। यदि जबड़े में जगह कम है तो यह टेढ़ी हो जाती है और फिर सीधी नहीं हो सकती है। टेढ़ी दाढ़ को ऑपरेशन के द्वारा निकाल दिया जाता है। आपकी दाढ़ को ऐसी ही रहने दिया जायेगा।

मसूढ़ों के रोग

पार्वती के दाँतों का उपचार करने के बाद डाक्टर ने सुगन्धा को डेन्टल चेयर पर बैठाकर उसके मुख की पूरी तरह जांच की।

डाक्टर - आपके मसूढ़े सूजे हुए तथा दाँतों पर कैल्कुलस भी काफी जमा है।

सुगन्धा - हां। लगभग एक वर्ष से कभी-कभी मसूढ़ों में हलकी सूजन होती थी और लाल दिखाई देते थे तथा उनसे खून भी निकलता था और उसी समय दर्द भी बहुत होता था। मैं साफ तो रोज करती हूँ फिर खराब कैसे हो गये ?



दाँत रोग से सूजे हुए गाल

डाक्टर - आप ठीक कह रही हैं कि आप रोज दाँत साफ करती हैं। आपकी तरह ज्यादातर लोग रोज दाँत साफ करते हैं पर वे मसूढ़े को साफ नहीं करते हैं जिससे मसूढ़ों व दाँतों के मिलने की जगह पर प्लाक जमा रहता है जिसके जीवाणु अपने जहरीले पदार्थों से मसूढ़े खराब कर देते हैं। इस रोग को मसूढ़ाशोथ या जिंजीवाइटिस कहते हैं। अतः ब्रश करने का जैसा तरीका हमने पहले बताया है उसी प्रकार ब्रश करें। यदि आपकी समझ में न आये तो अगली बार अपना ब्रश साथ ले आये, मैं आपको ब्रश करने का सही तरीका खुद बता दूंगा।

सुगन्धा - डाक्टर साहब, यह प्लाक क्या होता है और कहां से आ जाता है?

डाक्टर - प्लाक एक सफेद रंग की चिकनी पर्त है जो दाँतों के ऊपर लगातार जमती रहती है। ये मुख की लार से बनती है जिस पर हमारे मुख में रहने वाले बहुत से जीवाणु रहने लगते हैं। यदि प्लाक को हटाया न जाय तो यह कड़ी हो जाती है जिसे कैलकुलस या टारटार कहते हैं। आपके मुख में भी काफी टारटार जमा हो गई है क्योंकि आप ब्रश से ठीक तरह प्लाक नहीं हटाती हैं। कुछ समय बाद टारटार भी काफी बढ़ जाता है तथा दाँतों के निचले हिस्से की ओर बढ़कर दाँत को सहारा देने वाले तन्तुओं को भी नष्ट करता है। इसके ऊपर प्लाक की मात्रा बढ़ती जाती है। प्लाक बढ़ने से जिंजीवाइटिस होती है जो फिर पाइरिया में बदल जाती है।

सुगन्धा - मसूढ़ों में जिंजीवाइटिस का रोग न होने देने के लिये क्या करना चाहिये?

डाक्टर - इसके लिये रोज सुबह और रात में सोते समय ब्रश करना चाहिए तथा दाँत के डाक्टर से साल में एक बार दाँतों की सफाई कराकर टारटार हटवा लेना चाहिये। लगातार सफाई करते रहने से और दाँतों के ऊपर जो मैल जम जाता है उसे साफ कर देने से दाँत स्वस्थ रहेंगे। जिस प्रकार हम कान का मैल निकालते रहते हैं उसी प्रकार दाँतों के ऊपर से मैल निकालनी भी उतनी ही आवश्यक है।

सुगन्धा - क्या मसूढ़ों के रोग प्लाक के अलावा मधुमेह जैसे रोगों से भी होते हैं?

डाक्टर - मसूढ़ों के रोग केवल जीवाणुओं के निकले विषैले पदार्थों से होते हैं। शरीर को कमजोर करने वाले जीर्ण रोग जैसे मधुमेह स्वयं मसूढ़े के रोगों को पैदा नहीं करते हैं परन्तु इन रोगों के कारण शरीर कमजोर हो जाने से प्लाक में रहने वाले इन जीवाणुओं के विष का असर अधिक होता है।

सुगन्धा - गर्भावस्था में मसूढ़े अधिक खराब होने लगते हैं तथा उनसे खून भी आने लगता है, इसका क्या कारण है ?

डाक्टर - गर्भावस्था में कुछ एन्जाइमों की मात्रा शरीर में अधिक हो जाने के कारण मसूढ़े कमजोर हो जाते हैं। मसूढ़ों में सूजन होने के कारण प्लाक भी ठीक से नहीं हटाया जाता जिससे इसके जीवाणु मसूढ़ों के अधिक सम्पर्क में आते हैं और उनको और कमजोर कर देते हैं। शिशु जन्म के बाद एन्जाइमों की मात्रा में पुनः परिवर्तन होने से मसूढ़े स्वयं ही ठीक हो जाते हैं।

सुगन्धा - तो बताइये कि गर्भावस्था में मसूढ़ों की देखभाल कैसे करें?

डाक्टर - गर्भावस्था में डाक्टर के पास जाकर टारटार साफ करा लेना चाहिये। रोज गर्म पानी और नमक से कुल्ला करना चाहिये तथा ब्रश से दाँतों और मसूढ़ों को अच्छी तरह साफ करना चाहिये और खून निकलने से डरना नहीं चाहिये। गर्भावस्था में कभी कभी एन्टीसेप्टिक माउथवाश का प्रयोग करना लाभदायक है। जितना ज्यादा दाँत और मसूढ़े साफ रहेंगे उतना ही इस अवस्था में अच्छा रहेगा।

पायोरिया

राम प्रकाश और सुगन्धा के जाने के बाद डाक्टर साहब ने सावित्री के दाँतों का परीक्षण किया।

डाक्टर - आपके दाँतों की पिछली तरफ काला मैल जमा हो रहा है। इसे आप तुरन्त निकलवा दें ताकि दाँतों और मसूढ़ों को होनेवाले नुकसान से बचाया जा सके। इस मैल के कारण कभी कभी मसूढ़े में फोड़ा भी बन जाता है।

सावित्री - ठीक है। मैल निकलवाने के लिए कब आना होगा ?

डाक्टर - आप आज दोपहर तीन बजे आ जाएं।

सावित्री - डाक्टर साहब ! अभी आपने मसूढ़ों के फोड़े के बारे में बताया था। यदि ऐसा फोड़ा हो जाय तो तत्काल कौन सा घरेलू उपचार किया जा सकता है ?

डाक्टर - मुँह को यथासंभव साफ रखें। नमक मिले हल्के गरम पानी से कुल्ला और गरारे करना भी बहुत जरूरी है। ब्रश से दाँत साफ करने चाहिये तथा ब्रश या उंगली से दबा कर मवाद निकाल देना चाहिये। कोई कीटाणु नाशक दवा भी रुई के फाये से फोड़े पर लगाई जा सकती है और आवश्यकता होने पर दर्द निवारक दवा भी ली जा सकती है।

अनिल - अक्सर मैंने पायोरिया का नाम सुना है। यह क्या होता है ?

डाक्टर - पायोरिया भी मसूढ़ों से संबंधित रोग है, जिसमें दाँतों की जड़ों में हल्का दर्द होता है और दाँत ढीले पड़ते जाते हैं, दाँतों से मवाद आने लगता है तथा मसूढ़े दाँत की जड़ को छोड़ते जाते हैं।

अनिल - पायोरिया हो रहा है, इसका पता कैसे चल सकता है ?

डाक्टर - प्रायः पायोरिया के रोगी को शुरुआत में मंजन करने के बाद दाँतों से खून निकलता है। इस रोग के होने पर दाँत की जड़ में दर्द के अलावा मुँह से बदबू भी आती है तथा दाँतों में पानी, मीठा आदि लगने लगता है। यदि किसी के

मुंह से सड़ी हुई बदबू आये तो लगभग निश्चित है कि उसे पायोरिया हुआ है।

अनिल - पायोरिया रोग क्यों होता है ?

डाक्टर - मूल कारण तो दाँतों को अच्छी तरह साफ न करना ही है। सफाई न होने से मैल की पीली पर्त मसूढ़ों के पास जम जाती है जिसे डेन्टल प्लाक कहते हैं जो धीरे-धीरे टारटार में बदल जाती है। कुपोषण अर्थात् दाँतों के लिए आवश्यक तत्वों जैसे प्रोटीन, खनिज, विटामिन की कमी से भी दाँत की जड़ कमजोर होकर उन में कीटाणुओं का आक्रमण बढ़ जाता है। कीटाणु दाँतों की जड़ों को सहारा देने वाली हड्डियों को गला देते हैं। वहाँ मवाद पैदा हो जाता है जिससे मुंह से बदबू आती है। दाँत में दर्द होता है और प्रायः मसूढ़ों से खून और मवाद निकलता है।

अनिल - पायोरिया होने पर क्या करना चाहिए ?

डाक्टर - पायोरिया होने पर दन्त चिकित्सक की सलाह लें। डाक्टर पहले तो दाँतों से हाथ या मशीन के द्वारा टारटार हटाता है और मरीज को सही ढंग से ब्रश करना भी सिखाता है। पायोरिया से हुई क्षति के अनुसार उसका इलाज किया जाता है। यदि हड्डी थोड़ी गली है तो दन्त चिकित्सक मसूढ़ों और दाँतों की सतह को अन्दर से दवा तथा औजारों से साफ करते हैं। यदि दाँत की हड्डी ज्यादा गल गई है तथा थोड़ा दाँत भी हिलने लगा है तो आपरेशन के द्वारा पायोरिया का इलाज करते हैं। साफ करने के बाद हड्डी का ग्राफ्ट भी किया जा सकता है। यदि मसूढ़े काफी हट गये हैं तथा दाँत की जड़ काफी दिखने लगी है तो ऐसे मसूढ़ों की प्लास्टिक सर्जरी करके दाँतों की जड़ को नये मसूढ़े से ढक दिया जाता है। यदि हड्डी का ग्राफ्ट नहीं लगता तो एक प्लास्टिक का खोल बनाते हैं जो दाँतों के ऊपर लगाकर उनको ढक देते हैं। इसे गम विनीयर कहते हैं।

अनिल - डाक्टर साहब पायोरिया की रोकथाम कैसे करें?

डाक्टर - दाँतों में अन्न कणों को फंसने न दें और फंस जाने पर धातु या लकड़ी की चीजों से अन्नकण निकाल देना चाहिये। दाँतों को ब्रश से ठीक से साफ करें तथा गर्म पानी और नमक से कुल्ला करें। आवश्यकता होने पर कीटाणुनाशक

दवा का प्रयोग कर सकते हैं।

अनिल - अच्छा डाक्टर साहब। आपने बहुत अच्छी जानकारी दी। अब चलें। सुगन्धा दोपहर बाद दाँतों की सफाई के लिए आ जायेगी।

टेढ़े-मेढ़े दाँत, दाँतों का टूटना और कृत्रिम दाँत

दो सप्ताह बाद सुगन्धा के साथ अनिल क्लीनिक में पहुंचा।

डाक्टर - आइये अनिल और सुगन्धाजी क्या हाल है?

सुगन्धा - अब तो सफाई के बाद दाँतों के भीतरी ओर जमा मैल बिलकुल साफ हो गया है। दाँतों की सफेदी और चमक भी बढ़ गई है।

डाक्टर - अब आप अपनी दाँतों की सफाई का हमेशा ध्यान रखेंगी तो आपके दाँतों की चमक, ताकत और सुन्दरता हमेशा बनी रहेगी।

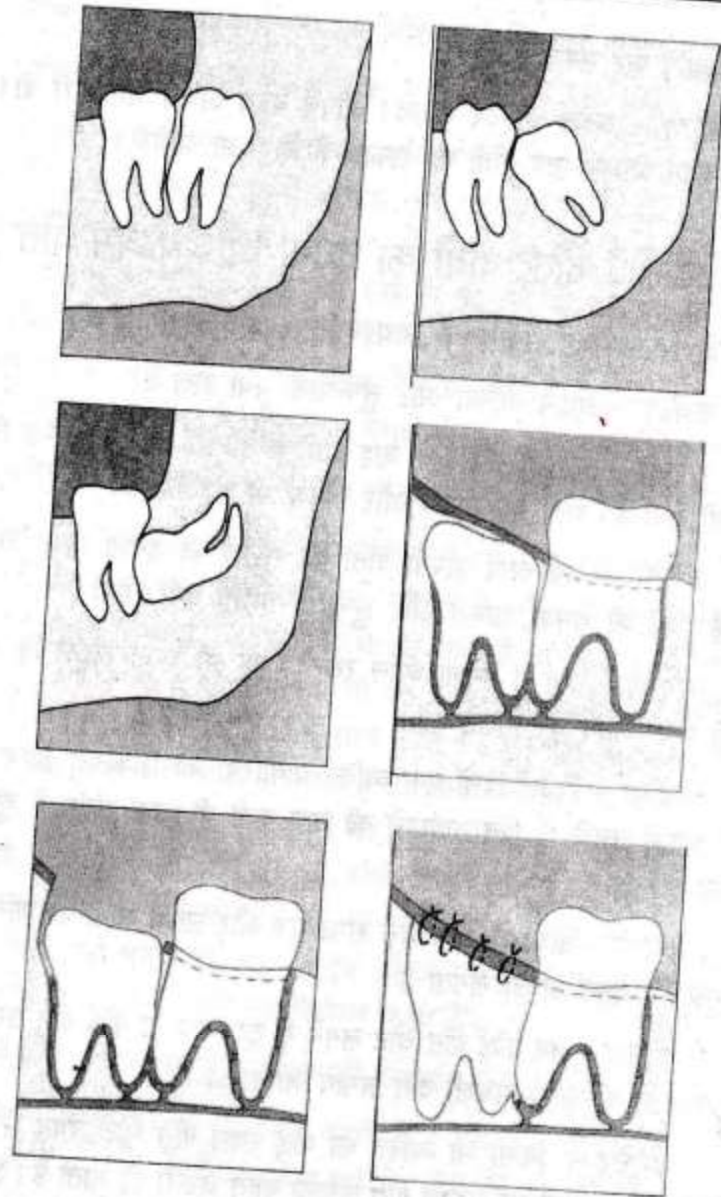
सुगन्धा - अब मैं हमेशा ध्यान रखूंगी। यह भी ध्यान रखूंगी कि खानपान में भी पोषक तत्व पूरे मिलते रहें।

अनिल - पिछले दिनों एक व्यक्ति पायोरिया की शिकायत लेकर आये थे और आपने उनके दो दाँत उखाड़ने की बात कही थी। इस संबंध में कुछ पूछना चाहता हूँ।

डाक्टर - अवश्य। आप जैसे समझदार और सतर्क लोगों को जानकारी देने में मुझे भी बहुत अच्छा लगता है।

अनिल - जब कोई दाँत चोट लगने से टूट जाय या कोई दाँत उखाड़ना पड़े तो क्या उसकी जगह नकली दाँत लगाये जा सकते हैं ?

डाक्टर - किसी भी व्यक्ति का कोई स्थाई दाँत चोट लगने से उखड़वाना पड़े तो उसके स्थान पर नकली दाँत लगाना बहुत जरूरी हो जाता है। अन्यथा यदि जगह खाली रह जाय तो वहाँ अन्नकण फंसने और कीटाणुओं को घर बनाने के



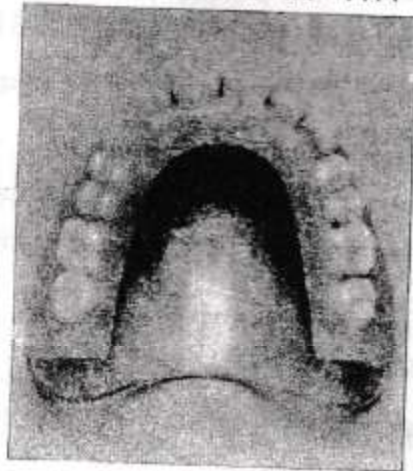
टेढ़े मेढ़े दाँत और उनका निकालना

लिए पर्याप्त स्थान मिल जाता है। दूसरी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि जगह खाली रहने से आसपास के दाँत खाली स्थान की ओर झुकने लगते हैं और टेढ़े हो जाते हैं। उनके बारे में इस चित्र में बताया गया है।

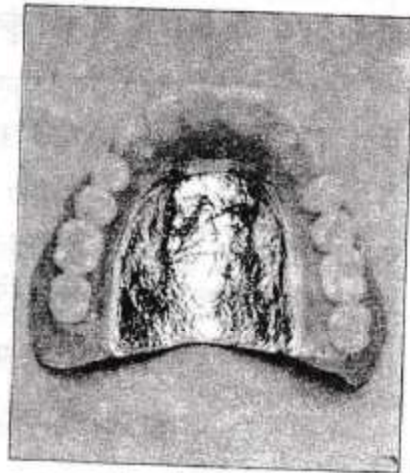
अनिल - दाँत टेढ़े होने से क्या तकलीफ हो सकती है ?

डाक्टर - दाँत टेढ़े होने से उनकी पर्याप्त और समुचित सफाई नहीं हो पाती। कई बार टेढ़े दाँत अपने सामने के दाँत को दबाना शुरू करते हैं या वे टेढ़े होकर मसूढ़े या गाल को दबा सकते हैं। सफाई न होने से पुनः पायरिया या दन्तक्षय की बीमारी का खतरा हो सकता है और टेढ़े दाँत द्वारा दूसरे दाँत को दबाने से वह भी टेढ़ा हो जाता है। टेढ़ा दाँत मसूढ़े या गाल को दबाये तो वहाँ भी कुछ दिनों बाद घाव हो जाता है। निरन्तर घाव बने रहने से जो सामान्य तकलीफें होती हैं वे तो होंगी ही परन्तु ऐसे स्थान पर कैंसर होने की संभावना भी होती है। इसके अलावा मुख की सुन्दरता खराब होती है तथा बोलने में भी दिक्कत होती है।

अनिल - यह तो बहुत खतरनाक है। इसका मतलब है कि दाँत टूटने पर उसके स्थान पर नकली दाँत अवश्य लगवाये जायं।



एकिलिक



धातु पर चढ़े

नकली दाँतों के सेट

डाक्टर - एक बात और। नकली दाँतों की भी अलग से भलीभाँति सफ़ाई का हमेशा ध्यान रखें।

अनिल - आधे टूटे दाँत का क्या उपचार है?

डाक्टर - आधे टूटे दाँत के ऊपर या तो खोल चढ़ा देते हैं या इसको लाइव क्योर विधि से ठीक कर देते हैं।

अनिल - कभी-कभी चोट लगने से दाँत गिरता तो नहीं पर टेढ़ा हो जाता है। इसका क्या उपाय है ?

डाक्टर - ऐसी स्थिति में दन्त चिकित्सक से तुरन्त सलाह लें। यदि दाँत की जड़ कमजोर नहीं है तो ऐसे दाँत को सीधा किया जा सकता है। यदि उसकी जड़ टूट गई है तो उसे उखाड़कर उसके स्थान पर नकली दाँत लगाया जा सकता है।

हां, कभी-कभी स्थायी दाँत निकलते समय किसी स्थान पर दो दाँत निकल आते हैं। ऐसी स्थिति में भी दन्त चिकित्सक की सलाह लें, ताकि अतिरिक्त दाँत को अनावश्यक और कष्टप्रद होने से पहले निकाला जा सके और यदि स्थान खाली हो और वहां दाँत निकलने की कोई गुंजाइश न हो तो नकली दाँत लगाया जा सके।

अनिल - डाक्टर साहब ! आपने बहुत अच्छी बातें बताईं। इन पर ध्यान दिया जाय तो दाँतों की कोई तकलीफ नहीं होगी।

डाक्टर - आप लोगों के लिए मैंने एक चार्ट बना रखा है। यदि उस पर अमल करें तो आपको दाँतों की कभी कोई तकलीफ नहीं होगी, वे सुन्दर बने रहेंगे और आपके व्यक्तित्व को ऊंचा रखेंगे।

अनिल - क्या इस चार्ट की एक प्रति मुझे दे सकेंगे।

डाक्टर - अवश्य लीजिए, इसे आप घर पर जाकर आराम से पढ़ सकते हैं।

सुझाव चार्ट

- दाँत चेहरे की सुन्दरता और सुघड़ता बढ़ाते हैं।
- दाँतों से अन्न-पाचन की क्रिया सरल हो जाती है।
- स्वस्थ दाँत व्यक्तित्व का जरूरी हिस्सा हैं।
- प्रत्येक भोजन या खान-पान के बाद दाँतों को भली भाँति साफ करना न भूलें।
- दाँतों पर कभी भी मैल न जमने दें। मैल जमने से पायोरिया, दाँतक्षय आदि बीमारियाँ हो सकती हैं।
- गर्भिणी को पर्याप्त पोषण मिलना चाहिए, क्योंकि दाँतों की संरचना गर्भ में ही शुरू हो जाती है।
- दाँत निकलते समय बच्चों को पर्याप्त पोषण मिलना चाहिए। दूध, हरी सब्जियाँ, फलियाँ व अंकुरित धान्य में प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण आदि सभी तत्व होते हैं। इनको भोजन में सम्मिलित रखने से दाँत और मसूढ़े मजबूत और नीरोग रहते हैं।
- बच्चों को मिठाइयाँ संतुलित मात्रा में ही दें। मीठे पदार्थ खाने पर दाँत साफ करना न भूलें।
- बचपन से ही दाँतों की सफाई की आदत डालनी चाहिए।
- समय-समय पर दन्त चिकित्सक से दाँतों का परीक्षण करायें ताकि संभावित रोगों से बचा जा सके।
- दाँतों में तकलीफ होते ही दाँत चिकित्सक को दिखाना न भूलें।
- सतर्क देखभाल से दाँत सुन्दर और मजबूत रहेंगे, जिससे आरोग्य बना

रहेगा और दाँत भी अन्तिम समय तक साथ देंगे।

- पान सुपारी व तम्बाकू का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे दाँत व मुख व नरम सतह खराब हो जाती है तथा कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी होने का भय रहता है।
- सही प्रकार से ब्रश करने का तरीका दाँत चिकित्सक से सीख कर उसी प्रकार ब्रश करके दाँत रोगों से बचा जा सकता है।
- जब तक बहुत जरूरी न हो दाँत निकलवाना नहीं चाहिए बल्कि उसका उपचार करना चाहिए।
- कभी कभी अपने दाँतों व मसूढ़ों को शीशे में ध्यान से देखना चाहिए। यदि उन पर कोई बदलाव के लक्षण दिखाई दें तो दाँत चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।
- दाँतों की सफाई साल में एक बार जरूर करानी चाहिए।
- बच्चों को अंगूठा आदि नहीं चूसने देना चाहिए।

जीवनीय सोसायटी

जीवनीय सोसायटी विगत 10 वर्षों से भी अधिक समय से स्वास्थ्य शिक्षा एवं विज्ञान प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत है। इसकी स्थापना के पहले से ही इससे जुड़े सभी साथी मानव के सामाजिक विकास से जुड़े विभिन्न आंदोलनों में सक्रिय सहयोगी रहे हैं। जीवनीय सोसायटी की प्रमुख गतिविधियों का उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा के आत्म-निर्भर माडलों का विकास करना, भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के शिक्षण, शोध एवं प्रचार-प्रसार को बढ़ावा देना, जन सामान्य को औषधीय पौधों की बागवानी और उपयोग के आसान तरीकों की जानकारी देना, समाज में विज्ञान की अभिरुचि पैदा करने का प्रयास करना तथा इस हेतु संप्रेषण के विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा जन चेतना विकसित करना शामिल है। सोसायटी ने इन सभी विषयों में गहन कार्य कर जन-जन में स्वास्थ्य हेतु आस-पास पाए जाने वाले औषधीय पौधों की उपयोगिता पर जागरूकता बढ़ाने का कार्य सतत किया है।

सोसायटी 10 वर्षों तक स्वास्थ्य शिक्षण हेतु हिन्दी और अंग्रेजी में द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका जीवनीय का प्रकाशन करती रही है जो जन सामान्य तथा विशेषज्ञों में समान रूप से लोकप्रिय रही है। सोसायटी ने हिन्दी में तीन महानिबंधों का प्रकाशन भी किया है। सोसायटी द्वारा प्रकाशित महानिबंध आहार एवं पोषण के आयुर्वेदीय सिद्धान्त को वर्ष 1995-96 के लिये केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा पुरस्कृत किया गया है। सोसायटी ने अपनी सहयोगी संस्था युवा विज्ञान अकादमी के तत्वावधान में औषधीय पौधों तथा सामान्य रोगों की चिकित्सा पर हिन्दी और अंग्रेजी में भित्ति पत्रकों का प्रकाशन किया है जिनका उपयोग स्वास्थ्य शिक्षा में व्यापक रूप से किया गया है। सोसायटी द्वारा नवसाक्षरों हेतु स्वास्थ्य शिक्षा के विषयों पर तैयार पुस्तिकाओं को वाणी प्रकाशन, दिल्ली ने प्रकाशित किया है। इन पुस्तिकाओं का उपयोग विभिन्न सरकारी और गैर सरकारी साक्षरता आंदोलनों में किया गया है।

विज्ञान प्रचार हेतु संस्था ने भारत सरकार ने राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से दो विज्ञान पत्रकारिता पाठ्यक्रमों का संचालन किया जिनको लखनऊ विश्वविद्यालय ने मान्यता प्रदान की थी। समय-समय पर संस्था से जुड़े साथियों ने विज्ञान आन्दोलनों जैसे जन ज्ञान विज्ञान जत्था 92 तथा बाल विज्ञान कांग्रेस के आयोजनों में सक्रिय रूप से भाग लिया है। विज्ञान प्रचार की इसी भावना के तहत राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से इस पुस्तकमाला का प्रकाशन किया गया है।

लेखक परिचय



डा. चरनजीत सिंह सैबी

डा. चरनजीत सिंह सैबी ने के. जी. मेडिकल कालेज से वर्ष 1974 में बी. डी. एस. तथा वर्ष 1976 में एम. डी. एस. की उपाधियां प्राप्त की। वर्ष 1977 से ये उसी कालेज में अध्यापनरत हैं। विभिन्न पदों पर कार्य करते हुए इस समय ये पेरियोडेन्टिक्स विभाग में प्रोफेसर के पद पर प्रतिष्ठित हैं। ये कई विश्वविद्यालयों में परीक्षक रहे हैं तथा कई छात्र इनके मार्गदर्शन में शोधकार्य कर चुके हैं। समाज कार्य से इनका बहुत अधिक लगाव है और ये कई स्वयंसेवी संस्थाओं से संबद्ध हैं। जीवनीय सोसायटी के साथ ये वर्ष 1995 से समाज सेवा में निरत हैं। ये दन्त रोगों में औषधीय वनस्पतियों की उपयोगिता पर शोध कार्य में लगे हुए हैं। इनकी योग्यता के कारण इन्हें कई वैज्ञानिक पुरस्कार प्राप्त हुए हैं तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन के अन्तर्गत फिलाडेल्फिया में कार्य कर चुके हैं। आयुर्वेद से इन्हें विशेष लगाव है और दन्त सुरक्षा में आयुर्वेद विहित वानस्पतिक औषधियों के अधिकाधिक प्रयोग के ये पक्षधर हैं।



पं. काशीनाथ गोपाल गोरे

रत्नागिरी (महाराष्ट्र) मूल के पं. काशीनाथ गोपाल गोरे का जन्म 3 जून, 1936 को वाराणसी में हुआ। ऋग्वेद के ज्ञाता पिता के रहते उन्होंने संस्कृत व वेद-पुराणों - गीता आदि की पारंपरिक शिक्षा पाई। लखनऊ विश्वविद्यालय के बी.ए. व एल.एल.बी. में गोल्ड मेडलिस्ट पं. गोरे जी ने आयुर्वेद, योग, ज्योतिष व संगीत आदि पर काफी स्वाध्याय व अभ्यास किया है। पं. गोरे पिछले दिनों, उ.प्र. सरकार के संक्युत चुनाव आयुक्त के पद से अवकाश प्राप्त होने के पहले भी काफी समय से जीवनीय से सक्रिय रूप से जुड़े रहे हैं।