

म. ग्रं. सं. ठाणे

विषय

ॐ द्वांध

सं. क्र.

३०



REFBK-0001506

# दांतांचें आरोग्य.

हे पुस्तक

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,

आयुर्वेद विद्यालय आणि हिंदु हास्पिटलाचे माजी रेसिडेंट फिजी-

शियन व हाऊस सर्जन; वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष

औषधिक्रिया या विषयांचे अध्यापक; प्रभुराम आयुर्वेदिक

कॉलेज व मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे परीक्षक; आणि

अग्निमांद्य, रोगजंतु, क्षयरोग, विद्यार्थ्यांचें

आरोग्य, अशक्तता इ. इ.

पुस्तकांचे कर्ते

यांनीं लिहिलें

[ प्रथमावृत्ति ]



REFBK-0001506

चर्नीरोड, गिरगांव-मुंबई.

सन १९१७.

कि. ६ आणे.

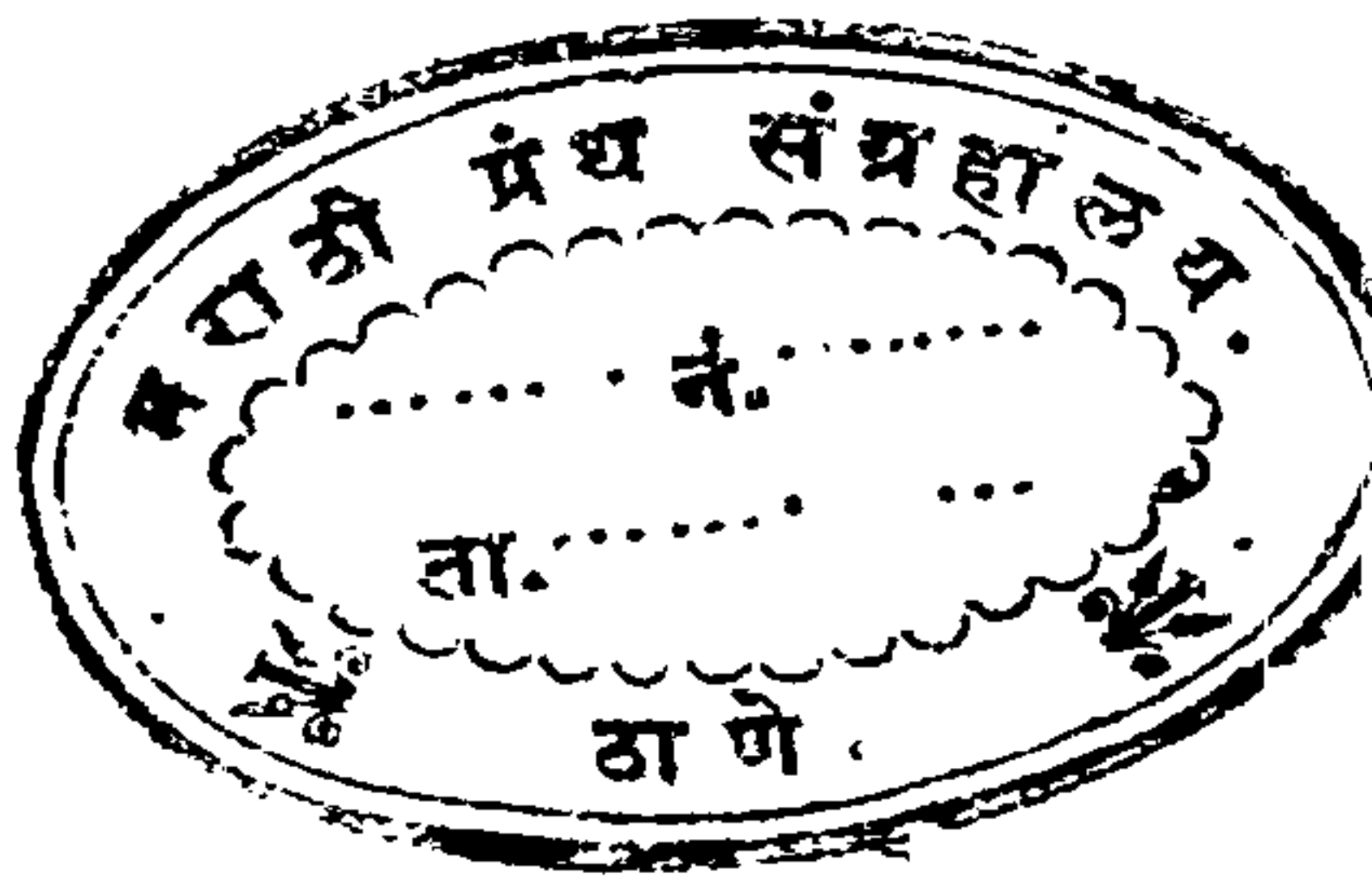
---

---

Printed by K. R. Mitra, at the Manoranjan Press, 3, Sandhurst Rd., Girgaon, and Published by Dr. G. P. Kalokhe, at the Anand Pharmacy, Charni Rd., Girgaon, Bombay.

---

---

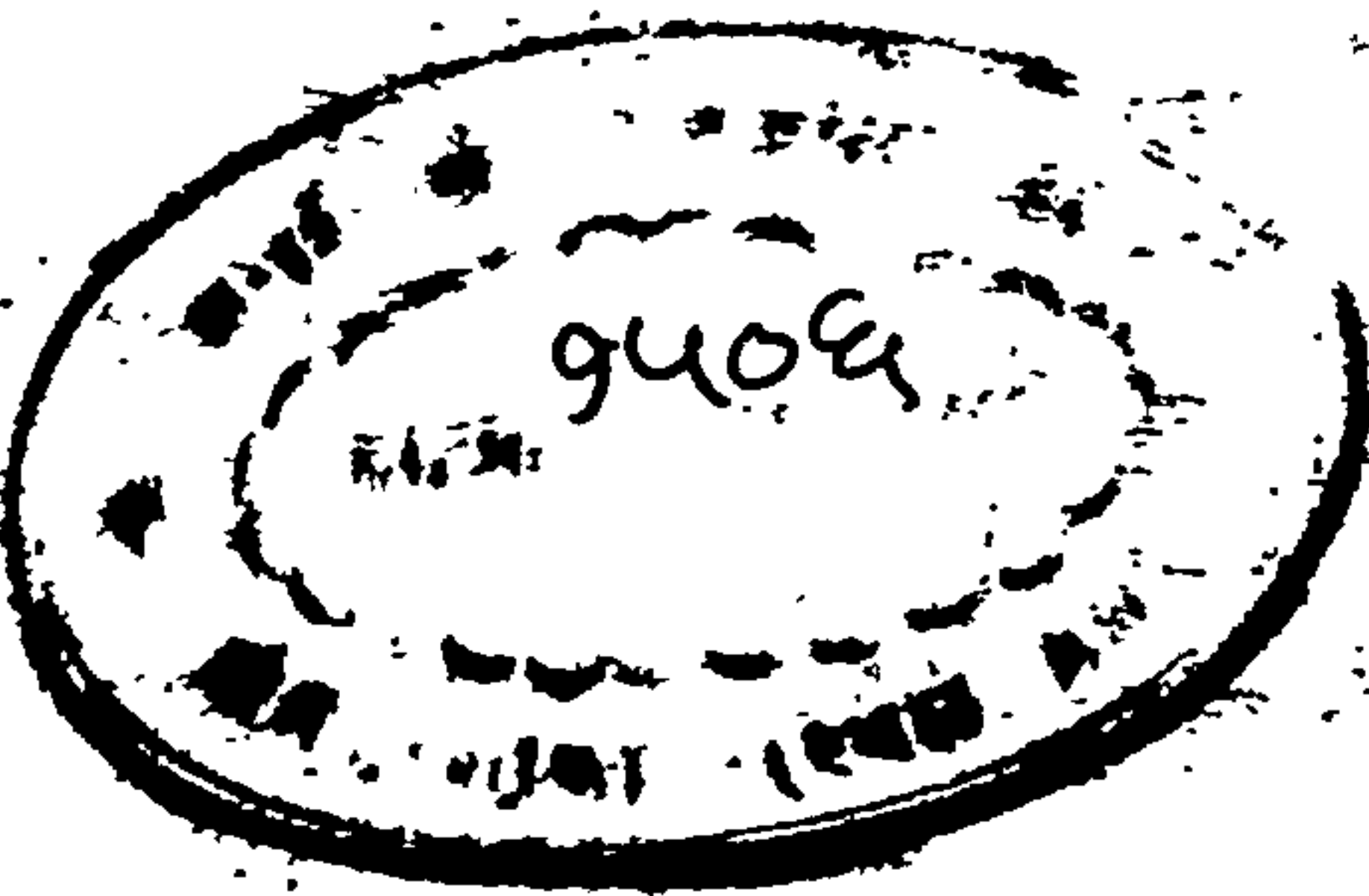


श्री. भगवानराव गौतमराव त्रिवेदी,

यांस

त्यांचें औदार्य, लोककल्याणतत्परता,  
सद्धर्मनिष्ठा वगैरे अनेक सद्गुणांबद्दल  
हें पुस्तक प्रेमादरपूर्वक अर्पण केलें आहे.

पुस्तककर्ता.



## प्रस्तावना.

मराठी वाचकांस डॉ. काळोखे यांची ओळख करून देण्याची गरज नाही. यांना आंग्लवैद्यक व आर्यवैद्यक या दोहोंचीही चांगली माहिती आहे. धंद्यासंबंधानें मध्यम स्थितीतील लोकांबरोबर आज अनेक वर्षे त्यांचा दाट परिचय झाला आहे व ह्मणून आपल्या लोकांची रहाणी, रीतिभाती, संवयी, गरजा यांची त्यांना चांगली माहिती आहे. यांचा लिहिण्याचा व्यासंगही दांडगा आहे, असें ह्मणण्यास हरकत नाही. अनेक शास्त्रीय विषयांवर सुलभ भाषेत त्यांनीं पुष्कळ लहान लहान पुस्तकें लिहिलीं आहेत. मराठींत आरंभीं शास्त्रीय विषयांवर जे ग्रंथ झाले ते बहुधा भाषांतररूप होते. हीं भाषांतरे मधुनमधून दुर्बोध व नीरस होत. डॉ. काळोख्यांचे ग्रंथ स्वतंत्ररूपानें लिहिलेले असून त्यांची भाषा साधारण वाचकांस सहज समजण्यासारखी आहे. शास्त्रीय विषयांवर लिहिलेले ग्रंथ, नाटके व कादंबऱ्या यांप्रमाणें मनोरंजक असत नाहीत; परंतु डॉ. काळोख्यांनां शास्त्रीय विषय कंटाळवाणा न होऊं देतां सुलभ रीतीनें प्रतिपादन करण्याची हातोटी चांगली साधली असल्यामुळे त्यांचे ग्रंथ फार मनोरंजक झाले आहेत. नाटके व कादंबऱ्यांविरुद्ध ओरड करणारांनीं अशा उपयुक्त विषयांवरील ग्रंथांस उत्तेजन दिलें

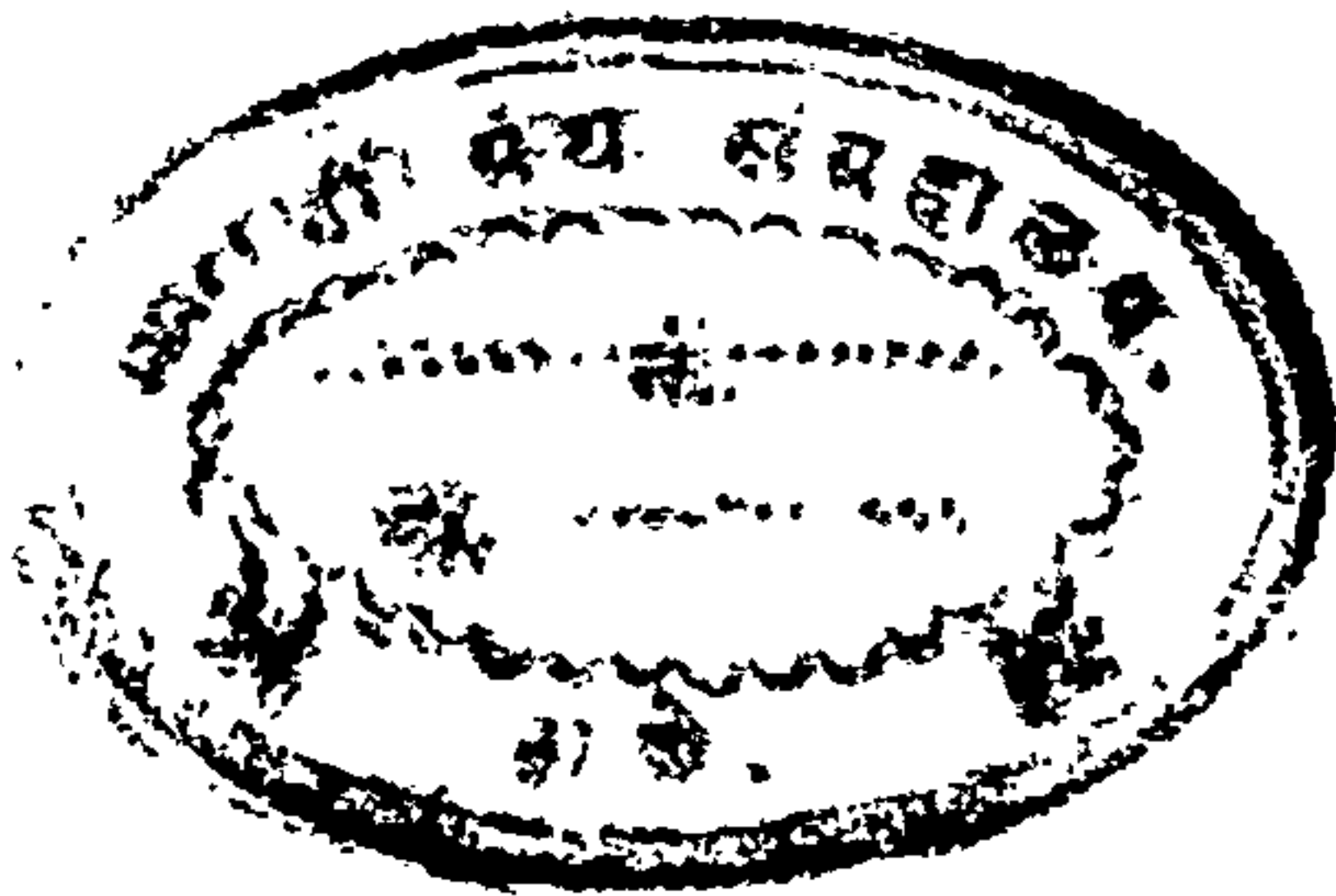
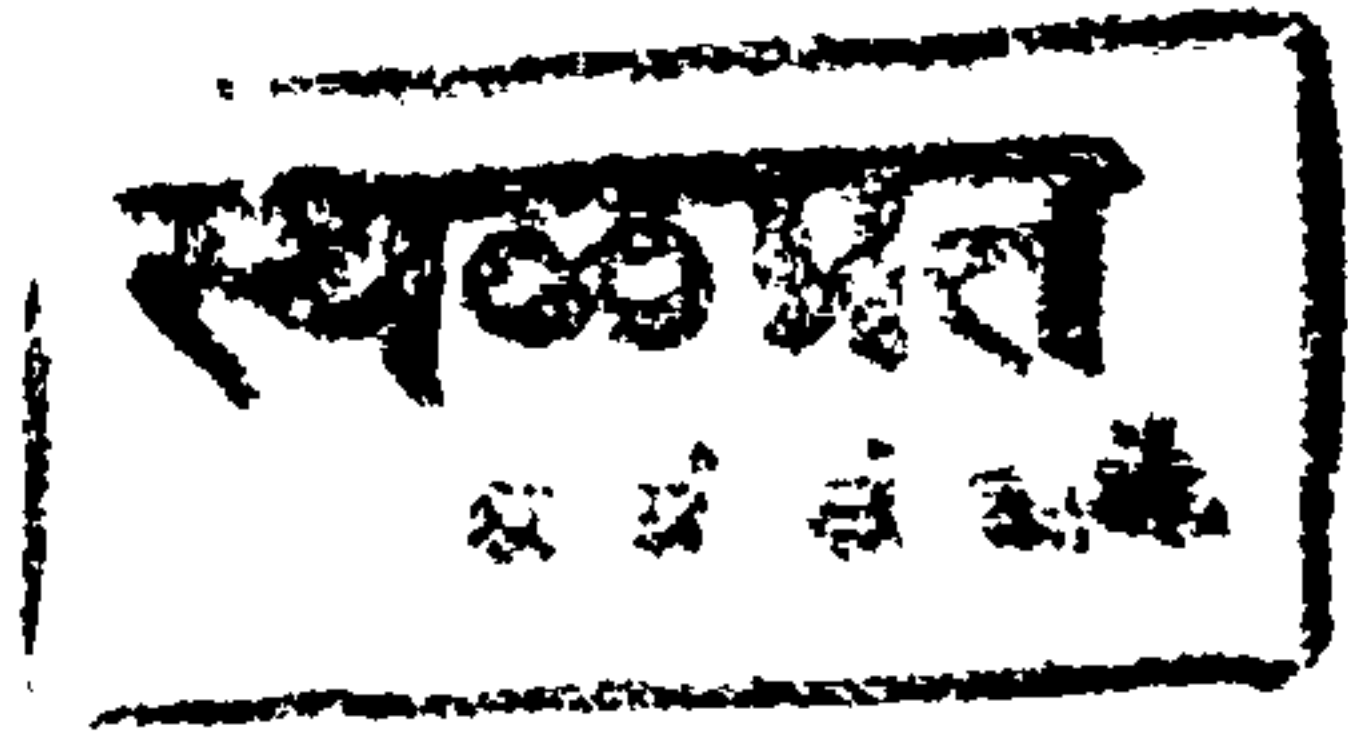
पाहिजे. शास्त्रीय विषयांची माहिती बहुजनसमाजास असणें इष्ट आहे. परंतु अशा विषयांची अभिरुचि लोकांत उत्पन्न होईपर्यंत असे ग्रंथ प्रसिद्ध करणें कठिण पडतें. यासाठीं अशा ग्रंथांस उत्तेजन देण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे.

ईश्वरानें आपणांस जीं इंद्रियें दिलीं आहेत, त्यांतील प्रत्येक इंद्रिय अत्यंत महत्त्वाचें आहे. निरोगी अवस्थेंत त्या त्या इंद्रियाचें महत्त्व आपणांस कळत नाहीं. ज्याच्या कानांत ठणका लागतो तो ह्मणतो, सगळीं दुखणीं पतकरतात, पण कानाचें दुखणें पतकरत नाहीं. ज्याची दाढ दुखूं लागते तो ह्मणतो, हें दाढेचें दुखणें सर्वांत वाईट. वास्तविक पाहिलें असतां प्रत्येक इंद्रिय ही एक ईश्वराची अमोलिक देणगी आहे व त्याचें रक्षण करणें हें आपलें कर्तव्य आहे. प्रस्तुत पुस्तकाचा विषय 'दांत' हा आहे. दांतांचे विकार बऱ्याच लोकांत दिसून येतात. यांपासून पुढें काय परिणाम घडतात, हें सामान्यजनसमूहाला अवगत नसल्यानें त्यापासून उद्भवणारे दुसरेही कित्येक भयंकर रोग वाढूं लागले आहेत. ही स्थिति पालटण्याला या विषयाची माहिती लोकांनां होणें जरूरीचें असल्यानें तशा एखाद्या पुस्तकाची मराठींत जरूरी होती, आणि ती आमचे स्नेही डॉ. काळोखे यांनीं या पुस्तकानें भरून काढली आहे, यांत शंका नाहीं. यांतील माहिती इंग्रजी व आयुर्वेदिक अशा

दोन्ही पद्धतींनी योग्य सांगड घालून पद्धतशीर लिहिली अस-  
ल्यामुळे लोकांना व वैद्यवर्गालाही उपयुक्त अशीच झाली आहे.  
यांत लिहिल्याप्रमाणे वागण्यांत आल्यास लोकांना आरोग्य  
प्राप्त होऊन ग्रंथकर्त्याचे प्रयत्नही सफल होतील.

मुंबई, १०-३-१७. }

रा. ह. भडकमकर



## लेखकाचे दोन शब्द.

शरीराच्या इतर अवयवांच्या रोगांप्रमाणेच दातांचे रोगही अलीकडे विशेष दिसू लागले आहेत. शरीरप्रकृति निरोगी व सुदृढ रहाण्याला ज्या गोष्टी आवश्यक आहेत त्यांत दातांचें आरोग्य मुख्य आहे. दांत निरोगी नसल्यास मोठ्या पंचपक्वान्नांचें जेवण मनुष्याला सुखदायी होत नाही. दातांची योग्यता ते सुदृढ असतांना कोणाला कळत नाही; पण रोगी झाल्यावर किंवा पडून गेल्यावर मात्र कळल्याशिवाय रहात नाही. आपण जें अन्न खातो तें उत्तम रीतीने आंगीं लागावयाला, त्याचे रसरक्तादि सप्त धातु वनावयाला, तें तोंडांत घातल्यावर आधीं त्याचें चांगलें चर्वण करावें लागतें, व हें चर्वणाचें काम दांत सुदृढ असतील तरच होऊं शकतें. यावरून शरीराच्या वाढीस आणि पोषणास दातांची किती आवश्यकता आहे, हें कळून येईल. दवाखान्यांत औषधासाठीं येणाऱ्या रोग्यांकडे पाहिलें ह्मणजे दातांचे विकार किती वाढत्या स्वरूपांत आहेत, याची कल्पना होते; आणि योग्य ज्ञानाभावीं आपल्या लोकांची अशा प्रकारची होत असलेली स्थिति पाहून वाईट वाटतें. ह्मणून त्यासंबंधाची आवश्यक माहिती लोकांनां करून दिल्यास विशेष उपयोगी होईल असें जाणून हें पुस्तक लिहिलें आहे. यांत लिहिल्या-



प्रमाणें वागण्याचें घडल्यास दांतांच्या वाढत्या रोगांस बराच आळा बसेल, यांत शंका नाही.

हें पुस्तक तयार झाल्यावर मुंबईचे विद्वान् व सुप्रसिद्ध डॉक्टर रामकृष्णपंत भडकमकर, एम्. ए., एम्. डी.यांनी ज्या उपयुक्त सूचना केल्या व आपला अमोत्य वेळ खर्चून या पुस्तकास प्रस्तावनेदाखल दोन शब्द लिहिले त्याबद्दल मी त्यांचा फार फार आभारी आहे. तसेंच आमचे स्नेही रा. रा. लक्ष्मणराव विनायक परळकर, बी. ए., एल्.एल्. बी. यांनी या पुस्तकाचे बाबतींत जी मेहनत घेतली व व्यायाम मासिकाचे संपादक यांनी यांतील आकृती घालण्यास दिल्या त्याबद्दल त्यांचाही मी आभारी आहे.

आनंदफार्मसी-चर्नीरोड, }  
मुंबई, १९१७.

ग. पां. कालोखे.

## अनुक्रमणिका.

भाग पहिला.	...	...	....	९
भाग दुसरा.	...	...	...	२७
भाग तिसरा.	...	...	....	४९
भाग चवथा.	....	....	...	५७
भाग पांचवा.	....	...	...	७७

---

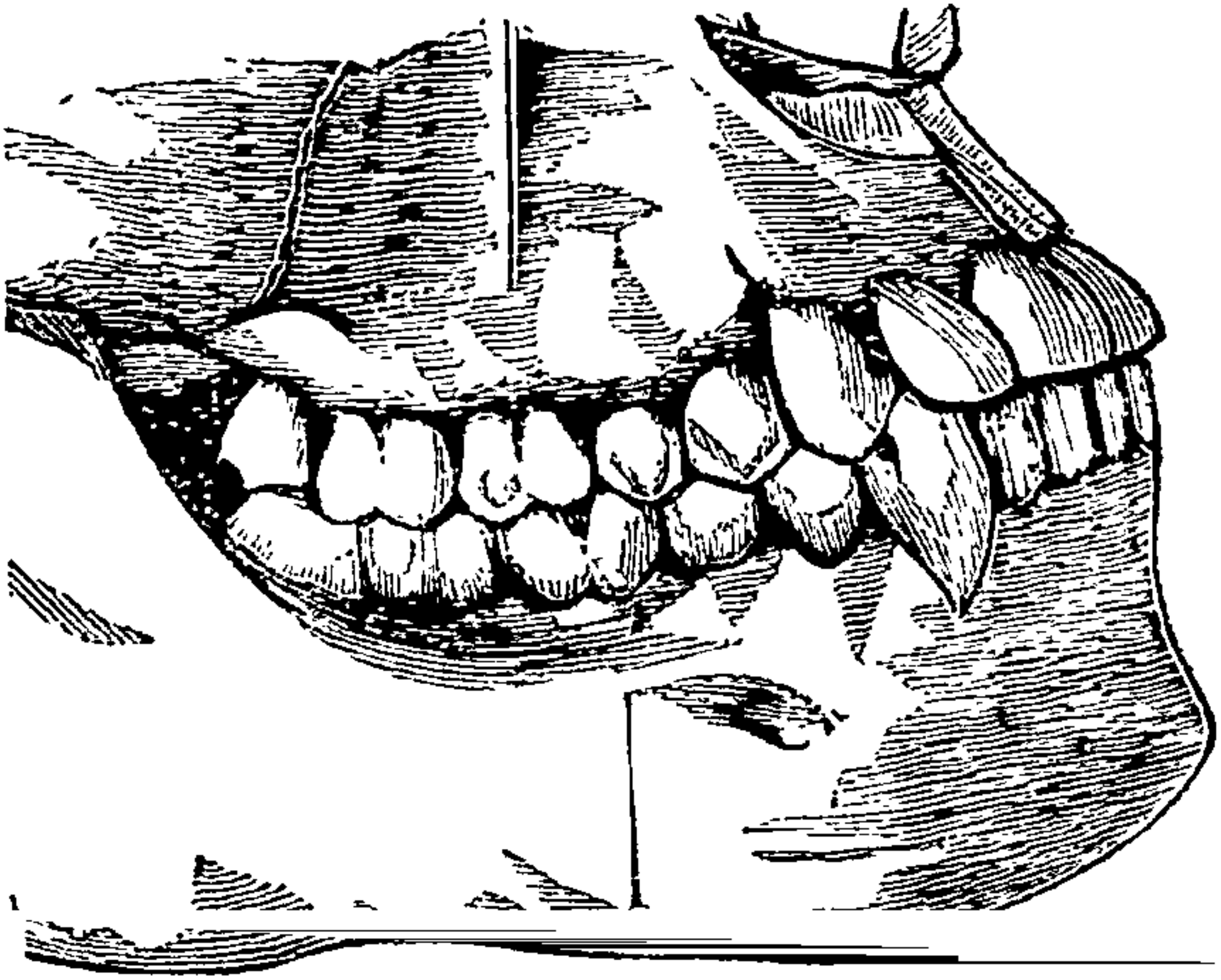
# दांतांचें आरोग्य

भाग पहिला.

## दांतांची साधारण माहिती.

आपण जें अन्न खातो तें पचविण्याचें काम जीं इंद्रियें करितात त्यांस पचनेंद्रियें असें म्हणतात. पचनेंद्रियांत कांहीं मुख्य असतात व कांहीं गौण किंवा सहाय्यकारी असतात.

( आकृति १ ली. )



आज आम्ही ज्या इंद्रियाची माहिती करून देणार आहों तें इंद्रिय दांत हें असून तें सहाय्यकारी इंद्रियांपैकीं एक मुख्य आहे. ( आकृति १ पहा ). दांत हे मनुष्याला दोनदां येतात. एक, बाल्यावस्थेंत व ते पडून गेल्यावर दुसऱ्यांनदां.

बाल्यावस्थेंत पहिल्यानें जे दांत येतात त्यांस कच्चे किंवा दुधे दांत असें ह्मणतात व ते पडून गेल्यावर दुसऱ्यांनदां जे दांत येतात त्यांस पक्के किंवा कायमचे दांत असें ह्मणतात. दुधे दांत वीस असतात व कायमचे दांत बत्तीस असतात. कायमच्या दांतांनंतर आणखी पुनः दांत येत नसतात. दांत दोनदां येतात ह्मणून त्यांनां द्विज असें नांव पडलेलें आहे.

दुधे व कायमचे दांत खालील कोष्टकांवरून चांगले लक्ष्यांत येतील.

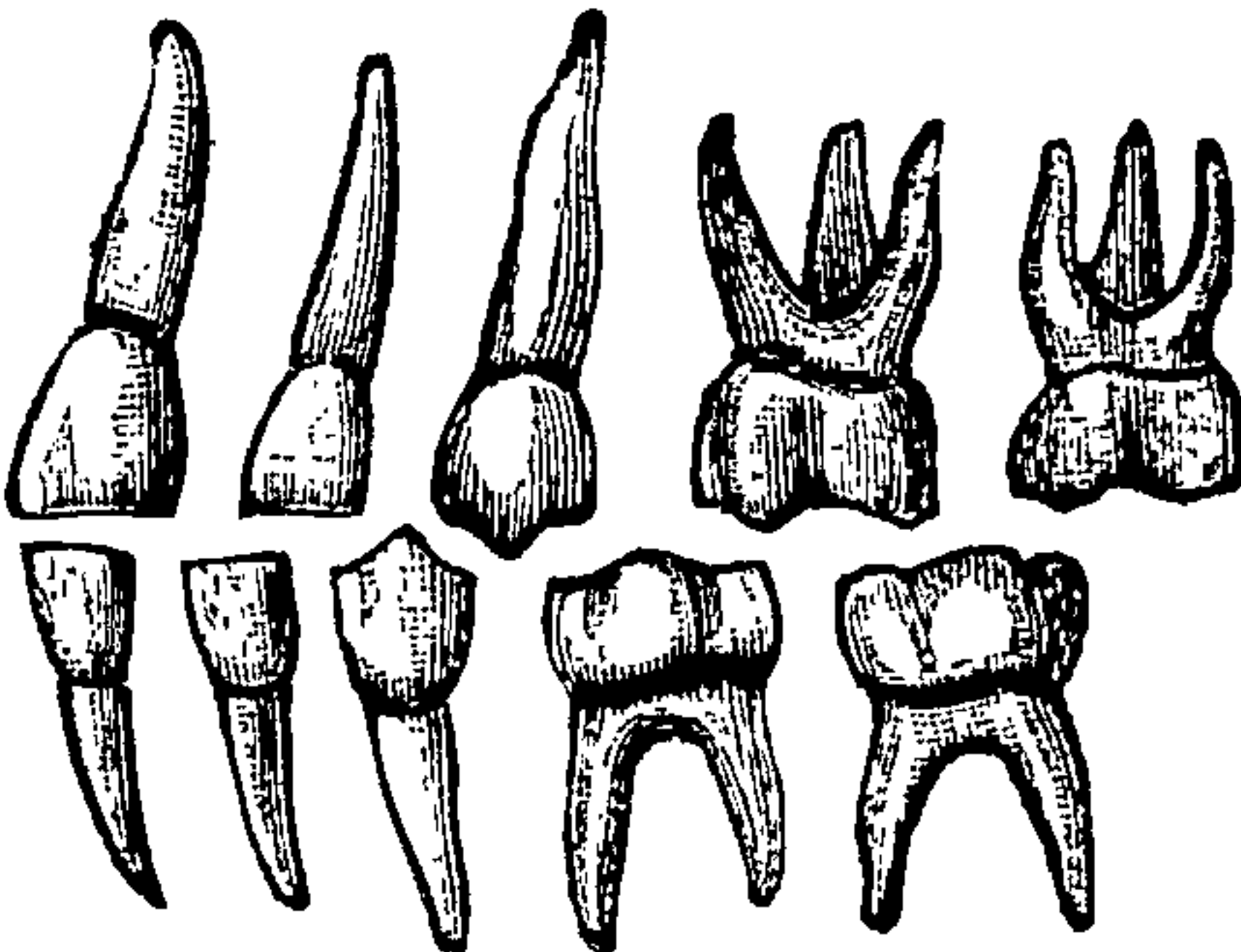
दुधे दांत. ( आकृति २ पहा ).

	दाढा. सुळा. छेदक.			छेदक. सुळा. दाढा.		
वरचा जबडा	२	१	२	२	१	२ = १०
खालचा जबडा	२	१	२	२	१	२ = १०

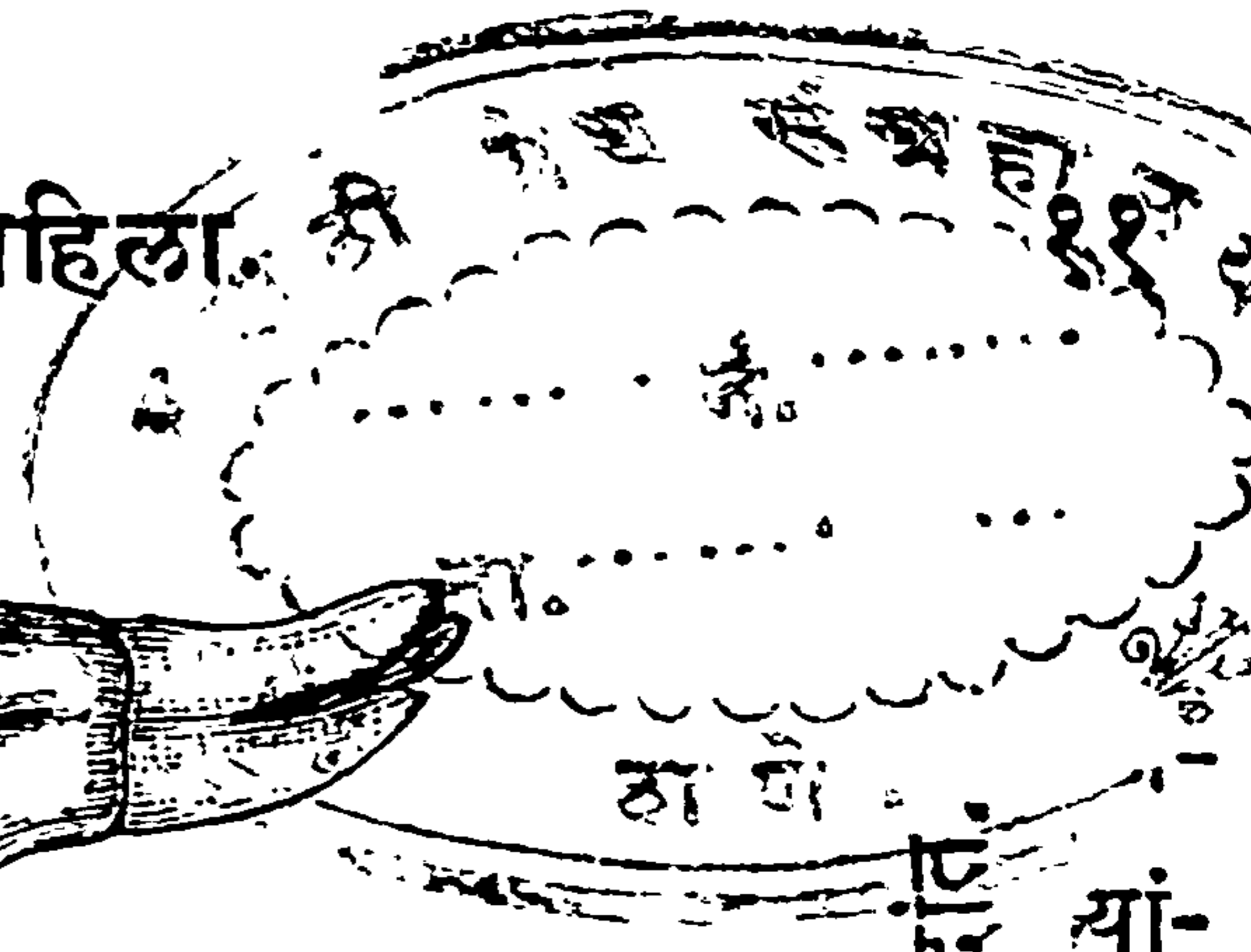
( आकृति २ री. )

एकूण २०

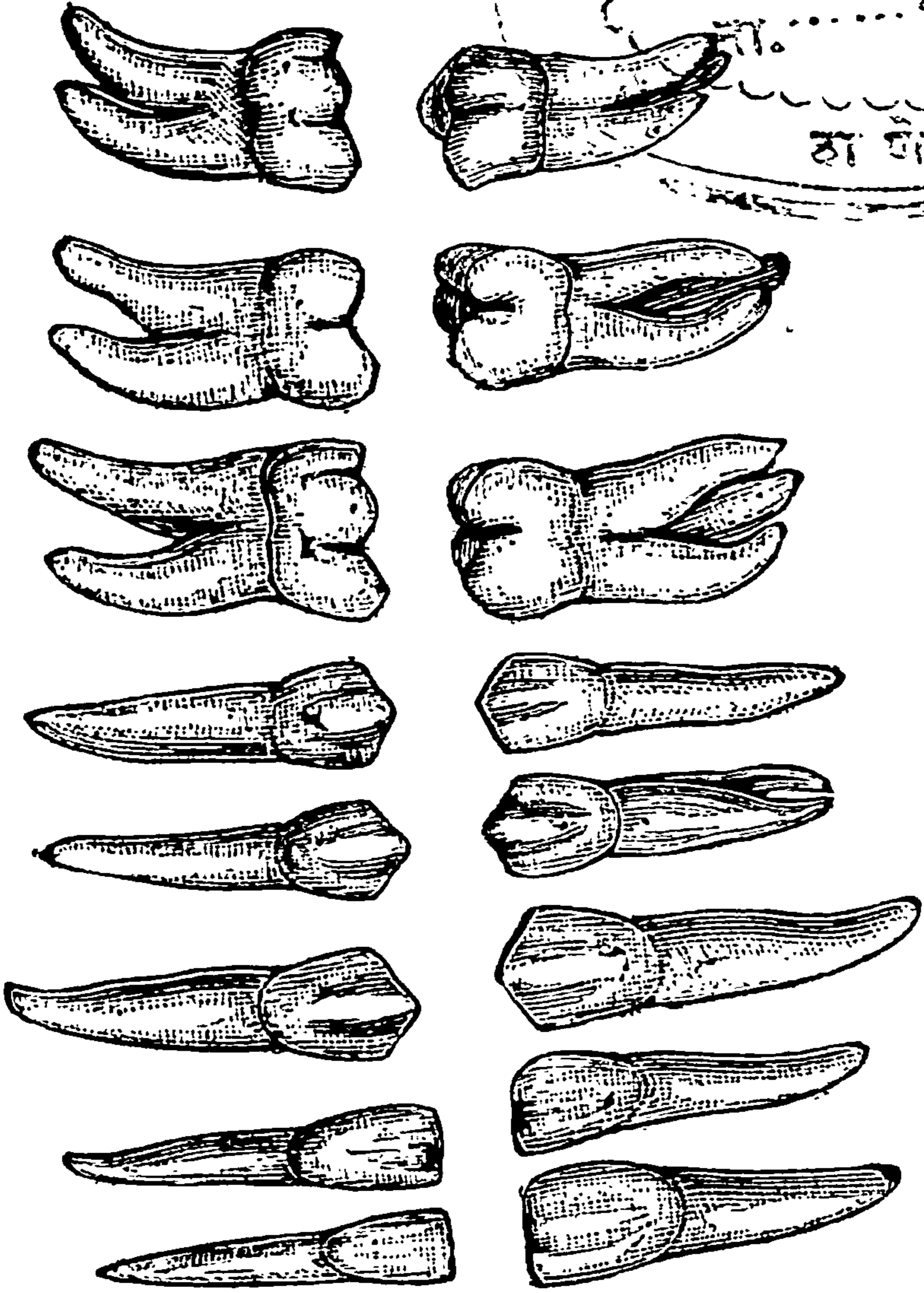
डाव्या बाजूकडील वरचे खालचे दुधे दांत.



भाग पहिला.



( आकृति ३ री. )



उजव्या बाजूकडील वरचे खालचे कायमचे दांत. यां-

कायमचे दांत.

( आकृति ३ पहा ).

दाढा.द्वयग्र.सुळा.छेदक				छेदक.सुळा.द्वयग्र.दाढा.				
वरचा जबडा	३	२	१	२	२	१	२	३=१६
खालचा जबडा	३	२	१	२	१	१	२	३=१६
								५ प ३२

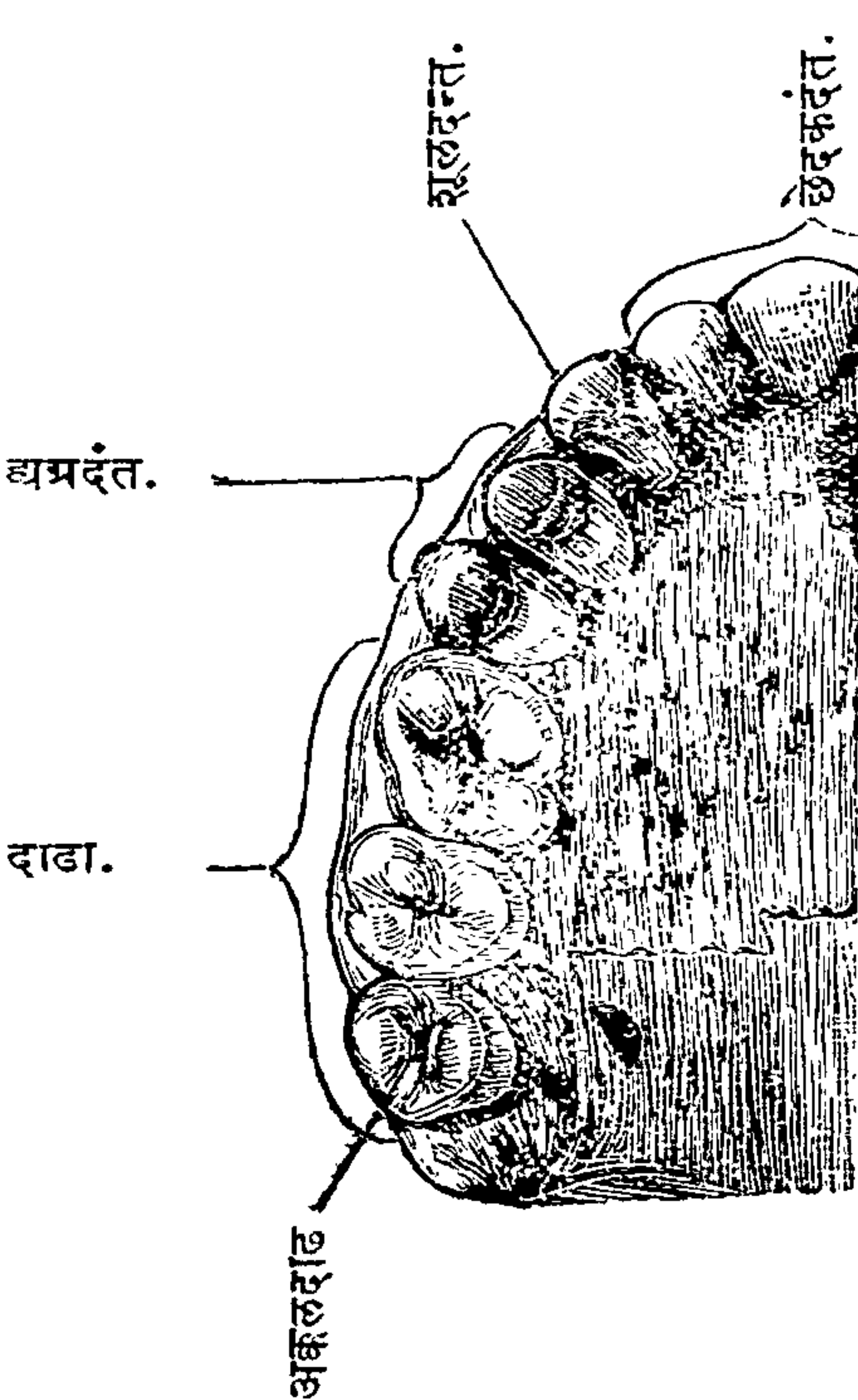
## दांतांचे आकार.

दांत जरी अनेक असले तरी त्या सर्वांचा आकार सार-  
 णाच नसतो. कारण आपण जें अन्न खातो त्यांत येणारे  
 पदार्थ कठीण, ओबडधोबड, चिवट, रेषाकार वगैरे ज्या  
 जातीचे असतील त्याप्रमाणें त्यांना चुरडून पचनाला योग्य  
 अशा रूपांत आणण्याला दांतांचे आकारहि अनेक तऱ्हेचे  
 असावे लागतात. असें नसतें तर निरनिराळ्या आकारांचे  
 व जातींचे पदार्थ खाण्याला आपल्याला पंचाईत पडली  
 असती व ते पचलेहि नसते. ह्मणून सृष्टिकर्त्यानें दांतांच्या  
 रचनेंत व आकारांत अशा प्रकारची योग्य व्यवस्था ठेविलेली  
 आहे. ज्याप्रमाणें एखादी खुर्ची किंवा टेबल करण्या-  
 साठीं सुताराला अनेक तऱ्हेचीं आयुधें वापरावीं लागतात,  
 आणि तसें केल्यावरच खुर्ची किंवा टेबल तयार होतें; ह्मणजे  
 केवळ एकाच जातीच्या आयुधानें त्याचें कार्य भागत नाहीं,  
 तद्वत् निरनिराळ्या तऱ्हेचें अन्न चुरडून पचनाला योग्य  
 अशा स्थितींत आणण्याला दांतांचे आकारहि निरनिराळे  
 असावे लागतात आणि ह्मणूनच सर्व दांत एकाच आकाराचे  
 ठेविलेले नसतात. तर कांहीं कापणारे, कांहीं कुरतुडणारे  
 व भदणारे, कांहीं चुरडून भुगा करणारे वगैरे, जरूर  
 तसे असतात.

छेदक दंत. ( आकृति ४ पहा ).

हे सर्वांत पहिल्यानें येतात. हे दोन्ही जबड्यांच्या मध्य-  
भागीं वर चार व खालीं चार मिळून आठ असून खालच्यां-  
वरच्या जबड्याचा अर्धा उभा छेद

कायमचे दांत. (आकृति ४ थी.)



पेक्षां वरचे दांत  
कांहींसे लांब, मोठे  
व पुढें आलेले अस-  
तात. या दांतांना  
एकच मूळ असतें.  
यांच्या शेंड्याची  
कडा किंचित् वर-  
खालीं असून तिला  
अन्नाचा छेद  
करण्याजोगी तीक्ष्ण  
धार असते. हे दांत  
अन्न तोंडांत घेणें, तें  
कापणें, चिरणें वगैरे  
कामांच्या उपयोगी  
असून त्यांमुळें वर्णो-

चार स्पष्ट होतो. हे आंतून किंचित अंतर्गोल व बाहेरून बाह्यगोल असतात. रवंथ करणाऱ्या प्राण्यांत यांची वाढ विशेष झालेली असते.

### शूलदंत.

छेदक दांतांच्या दोहों वाजूला खालच्या व वरच्या दोन्ही जवळ्यांत जे लांब, अणकुचिदार दांत असतात, त्यांना शूलदंत किंवा श्वानदंत असें म्हणतात. हे छेदक दांतांतून मोठे व बळकट असतात. कुत्रीं, मांजरें, कोल्हे, वाघ, सिंह वगैरे प्राण्यांत या दांतांची वाढ बरीच झालेली असते; त्यावरूनच त्यांना श्वानदंत हें नांव पडलेलें आहे. या दांतांचा फाडण्याच्या व कुरतुडण्याच्या कामीं उपयोग होतो. या दांतांचें मूळ लांब असून तें जाभाडाच्या अस्थीच्या दंतकोदणांत घट्ट वसलेलें असतें. या दांताचा शेंडा त्रिकोणाकार असून अणकुचिदार असल्यानें तो कोणत्याहि खाद्य-पदार्थांत शिरूं शकतो. वरचे शूलदंत खालच्यांहून मोठे व लांब असतात. ( आकृति ४ पहा. )

### अग्रदंत.

हे दांत शूलदंतांच्या मार्गे असून त्यापेक्षां किंचित लहान असतात. यांना बहुधा एकच मूळ असतें, पण कधीं कधीं दोनही असतात. यांच्या शेंड्यावर अणकुचिदार अशीं दोन टोंकें व काहीं खोलगट भाग असतो. हे दांत दुध्यादांतांत



नसतात. यांचा उपयोग दाढांप्रमाणेंच चर्वणाचा असतो.  
( आकृति ४ पहा. )

### दाढा.

ह्या द्वयग्रदंतांच्या मार्गे असून सर्व दांतांपेक्षां आकारानें मोठ्या असतात. दुध्या दांतांत अकलदाढ नसते. अकलदाढ ही अगदीं शेवटीं असते. दाढांमुळें अन्न चुरडलें जाऊन त्याचा भुगा होतो. यांना दोन किंवा तीन मुळें असतात. यांची मान मोठी व वाटोळी असते. शेंडा घट्ट असून त्यावर चारपांच उंचवटे व काहीं खोलगट भाग असतात. यांचा शेंडा जात्याप्रमाणें रुंद असल्यानें अन्न दाबून तें चुरडलें जाण्यास त्याचें उत्तम सहाय्य होतें. मांसाहारी प्राण्यांपेक्षां रबंध करणाऱ्या वनस्पत्याहारी प्राण्यांत दाढांची वाढ विशेष झालेली असते. ( आकृति ४ पहा. )

वरील विवेचनावरून दांतांचे आकार निरनिराळ्या प्रकारचे कां आहेत व त्यामुळें अन्न, पचनायोग्य होण्यालाकसें-लायक होतें याची कोणालाहि कल्पना होईल. मनुष्याच्या दांतांच्या एकंदर रचनेकडे पाहिलें तर त्यांची गणना सर्वाहारी प्राण्यांत होते.

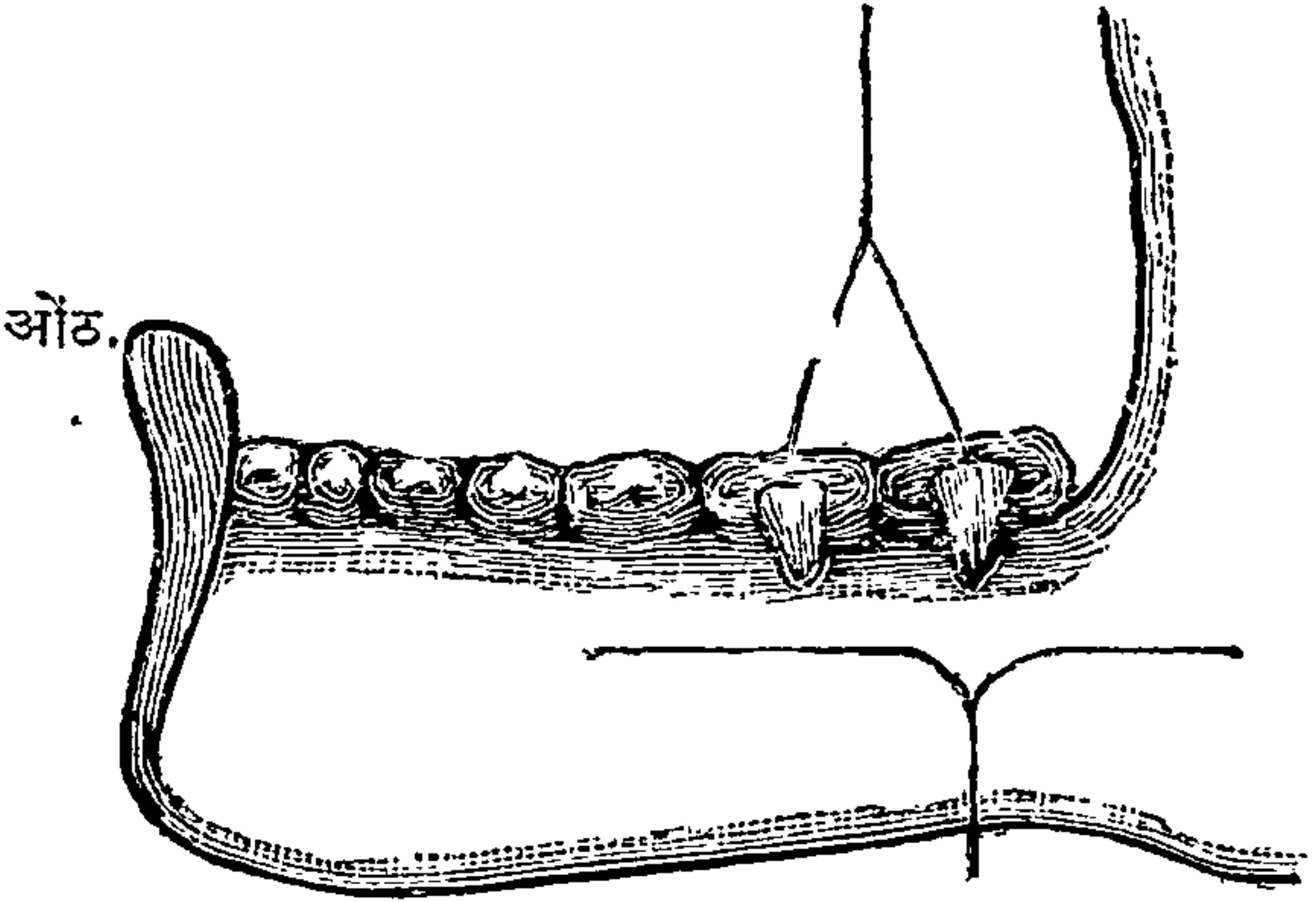
### दांतांची उगवण.

दांतांचीं निरनिराळीं घटकद्रव्यें पुरेशीं पूर्णत्वाला आलीं व उगवणाऱ्या दांतांना दाब व चर्वण सहन करण्याचें

सामर्थ्य प्राप्त झालें ह्मणजे हिरडींतून दांत बाहेर येऊं लागतात. ( आकृति ५ पहा. ) ही दांत बाहेर येण्याची किंवा उगविण्याची क्रिया अशी होते, कीं, दांतांचें मूळ वाढल्यामुळें दांताला हिरडीच्या आंत जागा पुरेनाशी होते. अर्थात् दांताचा शेंडा वर ढकलला जातो. त्यामुळें दांताच्या शेंड्याचा दाब हिरडीवर पडून हिरडी फुटते व दांत बाहेर पडतो. कित्येकदां हिरडीची चामडी जाड असल्यास दांत बाहेर येण्यास त्रास पडतो. अशा वेळीं हिरडीवर छेद केला ह्मणजे दांताला बाहेर येण्यास ठीक पडतें.

( आकृति ५ वी. )

उगवणारे हिरडीच्या आंत असलेले दांत.



खालच्या जबड्याचें हाड.

दुधाचे दांत हे मूल जन्मल्यापासून अजमासें त्याच्या सहाव्या सातव्या महिन्यापासून येण्यास सुरुवात होऊन सुमारे दोनअडीच वर्षांत ते सर्व येतात. कित्येक मुलांत ह्या मुदतीहूनहि उशिरां येतात, पण लवकर असे क्वचित् येतात. दुधाचे दांत हे अजमासें सहाव्या वर्षीं पडूं लागून नंतर कायमचे दांत येण्यास सुरुवात होते. सुमारे अठरा पासून वीसपंचवीस वर्षांत कायमचे सर्व दांत येतात. वरच्या जबड्यांतील दांतांपेक्षां खालच्या जबड्यांतील दांत जास्त लवकर येतात. शेवटची ( तिसरी ) दाढ ही, वयाच्या सज्ञान कालांत म्हणजे सुमारे १७ ते २५ व्या वर्षीं येते, ह्मणून तिला अक्कलदाढ असें ह्मणतात. दांतांच्या उगवण्यावरून साधारणपणें वयाचा काल ठरवितां येतो; तो खालीलप्रमाणें:—

### दुधे दांत.

खालचे मधले छेदक दांत.....	६ ते ९	महिन्यांत.
वरचे छेदक दांत.....	८ ते १०	महिन्यांत.
खालचे बाजूचे छेदक दांत व पहिल्या दाढा	१५ ते २१	महिन्यांत.
शूलदंत.....	१६ ते २०	महिन्यांत.
दुसऱ्या दाढा.....	२० ते २४	महिन्यांत.

### कायमचे दांत.

पहिल्या दाढा .....	६	व्या वर्षीं.
मधले दोन छेदक दांत.....	७	व्या वर्षीं.

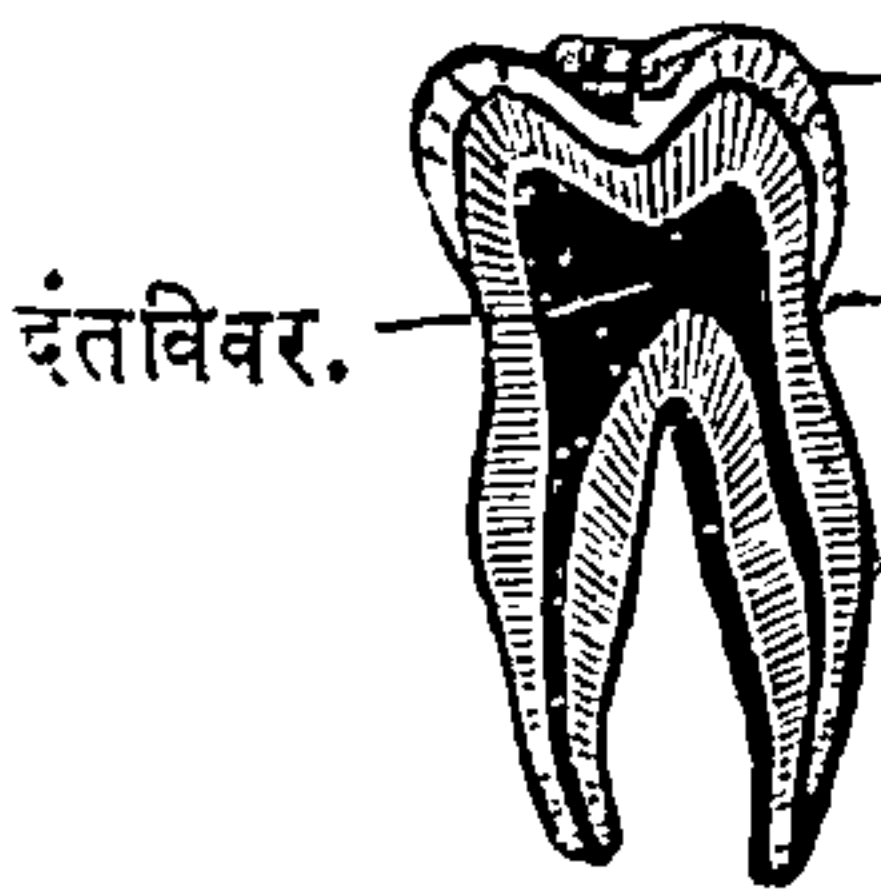
चाजूचे दोन छेदक दांत.....	८	व्या वर्षीं.
पहिले द्वयग्र दांत .....	९	व्या वर्षीं.
दुसरे द्वयग्र दांत .....	१०	व्या वर्षीं.
शूलदांत.....	११ ते १२	व्या वर्षीं.
दुसऱ्या दाढा.....	१२ ते १३	व्या वर्षीं.
तिसरी किंवा अक्कल दाढ .....	१७ ते २५	व्या वर्षीं.

### दांतांची रचना.

कोणताहि दांत घेतला तर त्याचे बाह्यतः तीन भाग दिसून येतात. एक, हिरडीच्या वरती वाढून आलेला दृश्य भाग किंवा शेंडा ( Crown ). दुसरा, हिरडीच्या आंत झांकलेला भाग किंवा मूळ ( Root ) आणि तिसरा या दोहों-मधील आकुंचित झालेला भाग किंवा मान ( Neck ). ( आकृति ६ पहा. )

( आकृति ६ वी. )

दाढेचा उभा छेद.



दांताचा उभा छेद करून

पाहिलें असतां त्याच्या आंत

मध्यभागीं एक पोकळ खांच

दिसून येते तिला दांताची पोकळी

( Pulp cavity ) किंवा

दांतविवर असें ह्मणतात. ही पोकळ

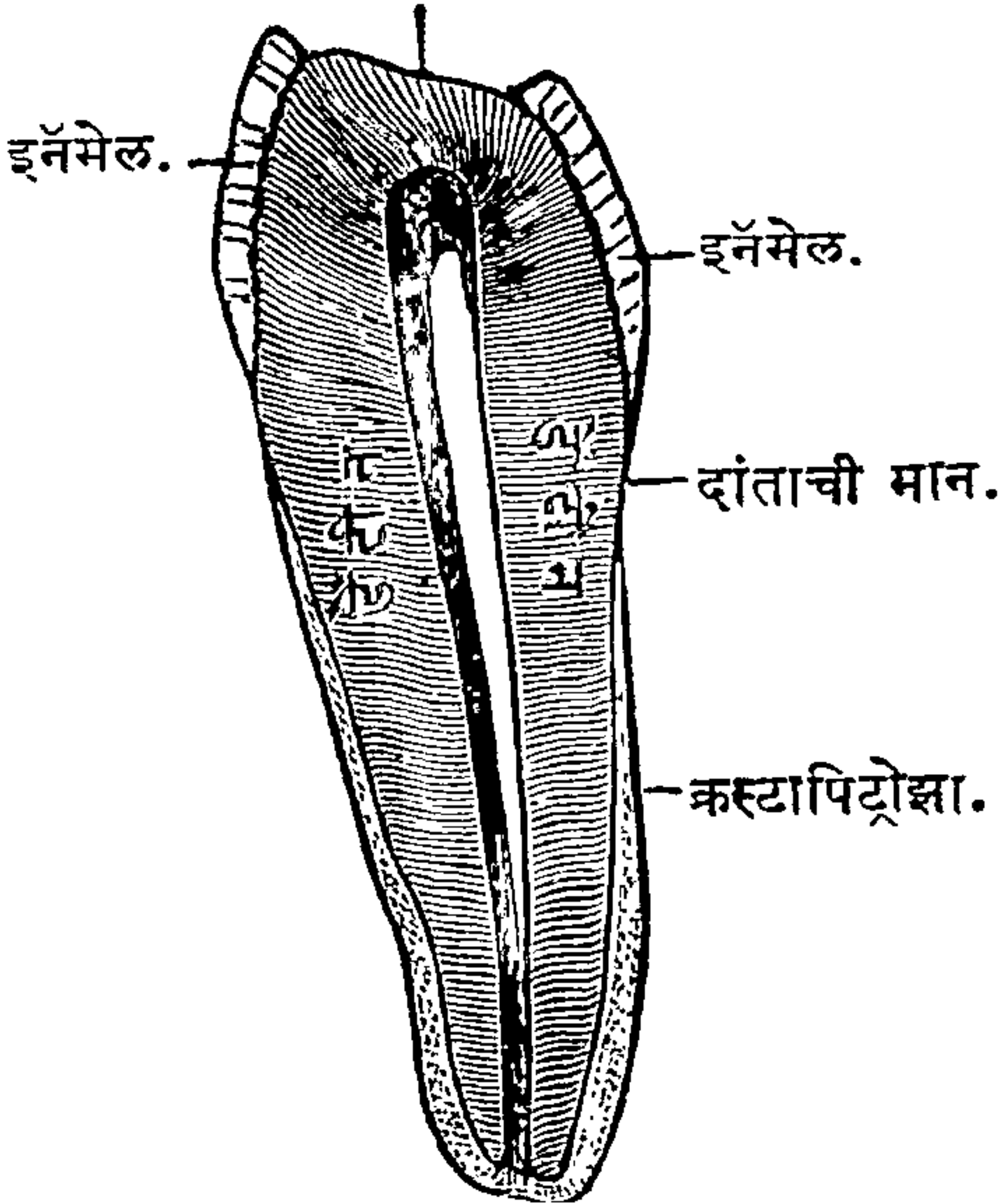
खांच दांताच्या मध्यभागापासून तोंथेट त्याच्या मुळाच्या शेवटा-

पर्यंत असून शेवटीं तिला एक छिद्र असते. (आकृति ७ पहा.)  
या छिद्रांतून दांताच्या पोषणासाठी व स्पर्शज्ञान कळण्यासाठी  
रक्तवाहिन्या आणि मज्जातंतू आंत आलेले असतात.

(आकृति ७ वी.)

अग्रदांताचा उभा छेद.

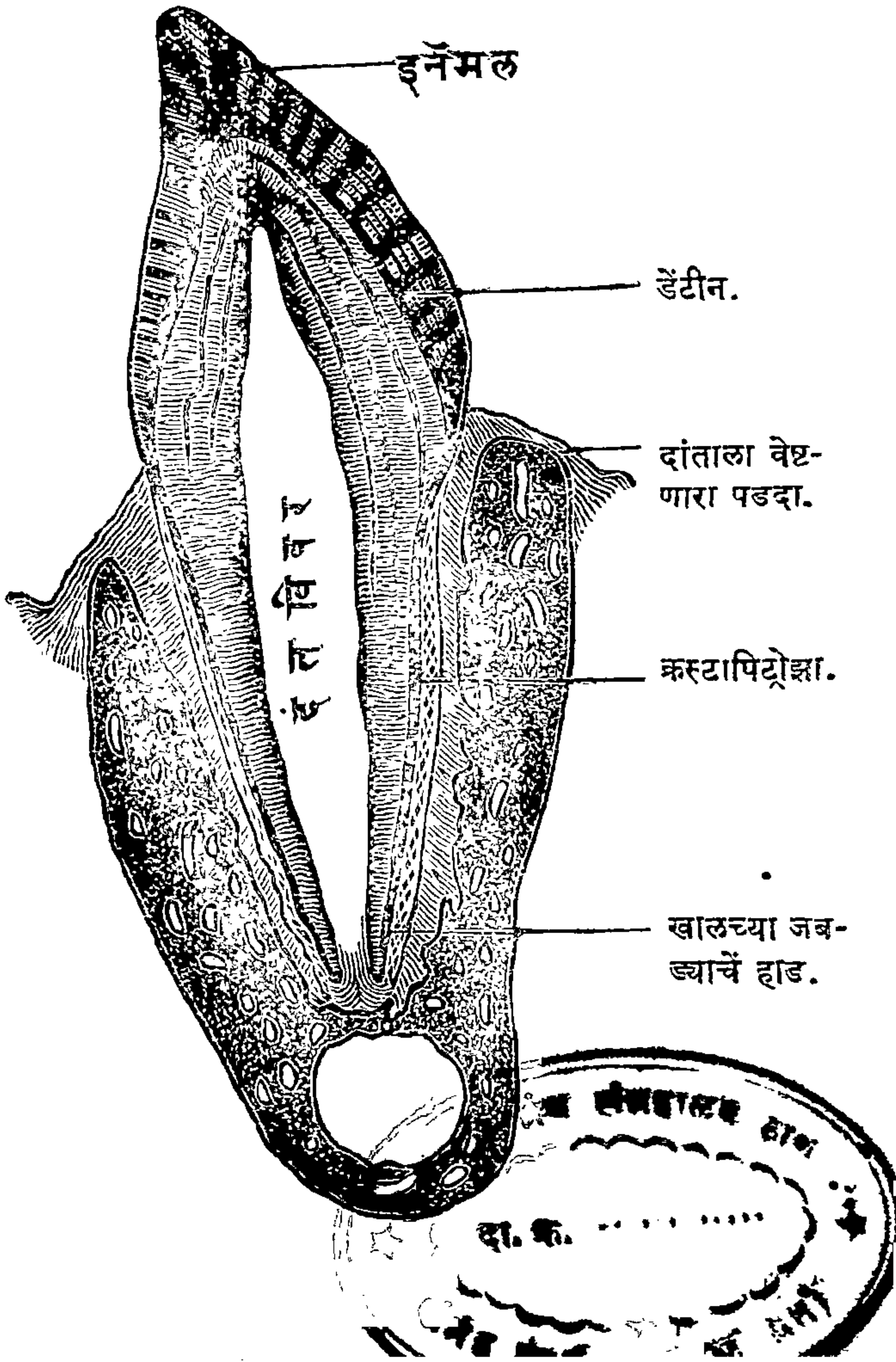
इन्मेल काढलेली शेंब्याची जागा.



या पोकळ खाचेंत एक मऊ व बुळबुळीत पदार्थ असतो, त्यांत  
हे मज्जातंतू व रक्तवाहिन्या अगदीं मिसळून गेलेल्या

असतात. ह्यणजे ही पोकळ खांच रक्तवाहिन्यांनीं अत्यंत व्याप्त व अत्यंत तीव्र स्पर्शज्ञानविशिष्ट अशा मज्जायुक्त पदार्थांनै भरलेली असते. या पोकळ खांचेच्या ( Pulp cavity ) सभोवतीं एक द्रव्य लागलेलें असतें, तें द्रव्य सूक्ष्म व समांतर नलिकांनीं युक्त असून साधारण कठीण असतें. ( आकृति ७ पहा. ) याला डेंटीन असें ह्यणतात. या भागास स्पर्शज्ञान असतें. डेंटीन हें प्राणीज व पार्थिव अंशांनीं घटित असतें. यांत शेंकडा २८ भाग प्राणिजांश व ७२ भाग पार्थिवांश असतो. दांत उकळला असतां डेंटीनमधील प्राणिजांशाचें जेलॅटीन होतें. पार्थिव अंशांत फॉस्फेट ऑफ लाईम, कार्बोनेट ऑफ लाईम, सूक्ष्मप्रमाणानें क्लोराईड ऑफ कॅल्शियम, फॉस्फेट ऑफ मॅग्नेशियम आणि दुसरे क्षार (Salts) असतात. डेंटीनच्या वर पातळ पापुदऱ्यासारखें पण अतिशय कठीण असें एक आच्छादन असतें. त्याला इन्मेल असें ह्यणतात. ( आकृति ७ पहा. ) यानें दांतांनां एक प्रकारचा चकचकीतपणा येतो. इन्मेल हें सूक्ष्म समांतर व षट्कोण छड्यांनीं घटित असून दांताच्या मानेपासून वर सर्व शेंड्यावर ( Crown ) कमीजास्त जाडीनें पसरलेलें असतें. इन्मेलची जाडी सुमारे २-३ मिलीमेटर्स असते. इतकें जरी तें पातळ असतें तरी तें ३५० पाँड वजनानें फुटूं शकत नाहीं.

( आकृति ८ वी. )



याच्या पार्थिव अंशांत फॉस्फेट ऑफ लार्डिम, सूक्ष्म प्रमाणानें क्लोराईड ऑफ कॅल्शियम, कार्बोनेट ऑफ लार्डिम, फॉस्फेट आफ मॅग्नेशियम, आणि दुसरे क्षार (Salts) असतात. इन्मेल्मध्ये प्राणिजांश कमी असतो. ह्यणजे शेंकडा ३.५ भाग प्राणिजांश व ९६.५ भाग पार्थिवांश असतो; आणि यामुळें हें डेंटीनपेक्षां अधिक कठीण असतें. इन्मेल् हें दांताच्या शेंड्यावरील किंवा डोक्यावरील पसरट जागीं विशेष जाड असून बाजूवरून दांताच्या मानेपर्यंत जाडीनें कमीकमी होत गेलेलें असतें. याचें कारण, दांताच्या ज्या भागीं विशेष दाब पडतो तो भाग झिजून जाऊन दांत विवडूं नये, हें होय. ( आकृति ८ पहा. )

दांताच्या मानेपासून खालीं ह्यणजे जेथें इन्मेल् संपतें, तेथून खालीं मुळापर्यंत डेंटीनच्या बाहेरून एक पातळ अस्थिवत् आच्छादन लागलेलें असतें त्यास क्रस्टापिट्रोज्ञा असें म्हणतात. ( आ. ७-८पहा ) याचीं घटकद्रव्यें कांहींशीं अस्थीप्रमाणेंच असतात. ज्याप्रमाणें एखादा दगड घट्ट बसविण्यासाठीं त्याच्या मुळांत सभोंवतीं चुना, सिमेंट घालतात त्याचप्रमाणें क्रस्टापिट्रोज्ञा हेंहि एक प्रकारचें सिमेंटच आहे. या सिमेंटनें जबड्याच्या हाडाच्या खाचेंत दांत घट्ट बसलेला असतो. वृद्धावस्थेंत वय जसजसें अधिक होतें, तसतसें हें सिमेंट



अधिक जाड होते. दंतविवर हें अंशतः एका घट्ट द्रव्याने भरतें व आंतील मृदु भाग नाहींसा व्हावयाला लागतो.

### दांतांचे उपयोग.

दांतांकडे पाहिलें तर त्यांचे अनेक उपयोग असल्याचें दिसून येतें. दांतांनीं तोंडाला शोभा येते परंतु केवळ तोंडाला शोभा यावी हाच त्यांचा उपयोग नसून आपण जें अन्न खातो मग तें घट्ट असो, मृदु असो वा कसेंहि असो, तें तोंडांत घातल्यावर अगदीं बारीक होईपर्यंत उत्तम रीतीनें चर्वण करणें हा त्यांचा मुख्य उपयोग आहे. असें अगदीं बारीक होईपर्यंत चर्वण करून अन्न गिळण्यांत आलें तरच त्यावर निरनिराळ्या पाचक रसांचें कार्य होऊन त्यांतील सत्त्वांश शरीराला अधिक मिळूं शकतो. अर्थात्, अन्नपचनेचें कार्य उत्तम रीतीनें चर्वण केल्यानेंच होतें हें सिद्ध आहे. दुसरा उपयोग असा कीं, अन्नांत एखादा दगड, कांचेचा तुकडा, कांटा वगैरे कांहीं शरीराला अपाय करणारे पदार्थ चुकून गेल्यास त्यामुळे तोंडांतील नाजूक त्वचेस इजा पोंचली असती किंवा घशांत अडकल्यास त्यापासून भयंकर परिणाम घडले असते, अगर पुढें गलमार्ग, आमाशय, आंतडीं वगैरे इंद्रियांत जाऊन अनेक वाईट परिणाम घडते ते, अन्नचर्वणाच्या वेळीं दांतांना समजून टळले जातात. तसेंच दांतांमुळे वर्णोच्चार स्पष्टपणें करितां येतो.

## लाळ व तिचा उपयोग.

दांत हे, ज्या प्रवाही पदार्थांत सदा चिंब भिजलेले रहातात तो पदार्थ ह्मणजे लाळ हा होय. लाळ ही प्रवाही व घन अशा दोन पदार्थांचें मिश्रण आहे. तिचें वि. गु. १००२ पासून १००६ पर्यंत असतें. घन भागांत खालील-प्रमाणें द्रव्यें असतात.

संद्रिय—	{	टायलीन—( Ptyalin ).
		म्युसीन— ( Mucin ).
		प्रोटीन— ( Protein ).
		पोटॅशियम सल्फोसायनाईड--( Potassium-Sulphocyanide ).
निरिंद्रिय	{	सोडियम क्लोराईड—( Sodium Chloride. )
		दुसरे क्षार—सोडियम कार्बोनेट, कॅल्शियम, फॉस्फेट आणि कार्बोनेट, मॅग्नेशियम फॉस्फेट, पोटॅशियम क्लोराईड.

लाळेसंबंधानें आतांपर्यंत लागलेल्या शोधांवरून पाहतां असें दिसून येतें कीं, तिच्या अंगी स्टार्चयुक्त अन्नाचें पाचन करणें वगैरे गुणांशिवाय जंतुनाशकही गुण असतो; आणि त्यामुळेच मुखाचें आरोग्य चांगलें रहातें. आतां लाळेंत असणाऱ्या ( वर सांगितलेल्या ) निरनिराळ्या द्रव्यांचे उपयोग काय आहेत, त्यांकडे वळूं.

## टायलीन.

यानें अन्नांतील स्टार्च विरघळला जाऊन त्याचें रूपांतर होतें व तो पचला जाण्यास योग्य होतो. या त्याच्या

गुणधर्मासुळें दांतांच्या फटींत वरीरे अडकून राहिलेले अन्नांचे स्टार्चयुक्त कण हळुहळू विरघळले जावन ते सुटे होतात. जर टायलीन लाळेंत नसतें तर स्टार्चयुक्त कण न विरघळतां तेथें राहून कुजले असते. कित्येकदां दांतांत अडकून राहिलेले स्टार्चयुक्त कण विरघळण्याइतकें लाळेंत टायलीन नसलें तर त्याचा जितका भाग विरघळला नसेल तितका येथें राहून कुजू लागतो व त्यासुळें दांतावरण बिघडूं लागतें.

### म्युसीन.

हें चिकट असल्यानें खाल्लेल्या अन्नाचा गिळण्याजोगा गोळा बनण्याला फार उपयोगी पडतें. याच्या अंगीं दांतसंरक्षक धर्म असावेत असें वाटतें; कारण याचा व तोंडांतील जंतूंचा संयोग झाला ह्मणजे आम्लप्रतियोगी पृथक्करण ( आल्कलाईन डिकांपोजिशन ) होतें.

### पोटॅशियम् सल्फोसायनाईड.

हें द्रव्य विषारी असल्यानें त्यापासून जंतूंचा नाश होतो, असें ह्मणतात.

### प्रोटीन.

याबद्दल विशेष माहिती मिळालेली नाही.

### क्लोराइड्स.

सोडियम् आणि पोटॅशियम् क्लोराइड हीं तोंडांतील श्लेष्मल त्वचेचें रक्षण करणारीं असून शिवाय अन्नांतील पदार्थांचा स्वाद वाढविणारीं आहेत. त्यामुळें लाळहि वाढते.

### फॉस्फेट्स.

यांनीं दांतांचें रक्षण होतें. फॉस्फेट्स हे लॅक्टिक ॲसिड-मध्ये मिळून निरुपद्रवी असे लॅक्टेट बनतात.

लाळेच्या नैसर्गिक प्रमाणांत फरक झाला ह्मणजे तींत युरिआ, आमोनिआ, लॅक्टिक ॲसिड, ल्युसीन, फार थोड्या प्रमाणानें पित्ताम्ल व पित्तरंजक द्रव्यें, ग्ल्युकोज, ग्लाय्कोजेन वगैरे पदार्थ असल्याचें कित्येकदां आढळून येतें.

## भाग दुसरा.

### दांत विघडण्याचीं कारणें.

दांत विघडण्याचीं अनेक कारणें आहेत. त्यांचे मुख्य दोन वर्ग करितां येतील. (१) प्रत्यक्ष कारणें व (२) अप्रत्यक्ष कारणें.

१. प्रत्यक्ष कारणें ह्मणजे दांत स्वच्छ न राखणें, त्यांवर कीट जमूं देणें, दांत विघडविणारें अन्न खाणें वगैरे.

२. अप्रत्यक्ष कारणें ह्मणजे ताप, अग्निमांद्य, अशक्तता, फिरंगरोग, पूयप्रमेह, गलितकुष्ठ, पाण्याच्या औषधांचें सेवन, मधुमेह, रक्तविकार, आनुवंशिक दंतविकार वगैरे.

१. प्रत्यक्ष कारणें:—आपल्या वैद्यशास्त्रांत आरोग्याचे जे नियम सांगितले आहेत त्यांत सकाळीं निजून उठल्यावर शौचविधि करून नंतर व कांहींहि खाल्लें तरी दंतधावन करण्यासंबंधानें सांगितलें आहे व त्याकडे लक्ष्य देण्यास कोणी कसूर करूं नये ह्मणून हा नियम आपल्या धर्मशास्त्रांतही घातला आहे. पण बरेच लोक या नियमाकडे योग्य लक्ष्य न देतां आपले अमोल दांत जन्माचे विघडवून घेतात. असो. आपल्याला माहित असेलच कीं, जंतू हे सर्वत्र पसरलेले आहेत. जमीन, अन्न, हवा, पाणी वगैरे जिकडे

तिकडे ते आहेतच. आपल्या शरीराच्या पृष्ठभागावर, कान, नाक, डोळे, तोंड, गुह्येन्द्रिये वगैरे ठिकाणीं ते वरेच असतात; व जसजशी त्यांना अनुकूल परिस्थिति मिळते तसतसे ते पुढें आपला अम्मल चालवून निरनिराळे रोग उत्पन्न करितात. दांतासारख्या इंद्रियावरही ते आपला अम्मल चालवितात. मात्र असा अम्मल चालविण्याला दांत अस्वच्छ, बुरा दाटलेले, मलीन असावे लागतात. स्वच्छ दांतांवर त्यांचें कांहीं चालत नाहीं. अर्थात् जे लोक दांतांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष्य देत नाहीत त्यांचे दांत जतूंना आपला अम्मल चालविण्याला ठीक पडतात. दांतांची रचनाच अशी आहे कीं, आपण जें कांहीं खातोपितों, त्याचा अंश दांतांवर असलेल्या लहानलहान खळग्यांत, दांतांच्या मधील खाचेंत व दांतांची मान वगैरे भागांवर राहूं शकतो. असा अन्नाचा अंश वेळच्या वेळीं काढून दांत स्वच्छ ठेविले नाहीत तर तो तेथें हळुहळू जमून त्याचीं दांतांवर किटें बनतात. कित्येकदां हीं किटें इतकीं वाढतात कीं, जणूं काय किटांचीं वारुळें होऊन त्यांत खरे दांत लुप्त झालेले आहेत, असें वाटतें. असो. ज्याप्रमाणें भांड्यावरील मळ वेळच्या वेळीं न काढल्यानें तें जसें मलानें लिप्त होऊन जातें व तें कोणत्या धातूचें आहे हें जाणणें कठीण पडतें, तद्वत् दांतांची किटणांनीं स्थिति होते.

किटणें हीं, बहुतकरून दांताचा जो भाग स्वच्छ राखण्यांत येत नाहीं त्यावर होतात. किटणांचा रंग पांढरा, पिवळा, व काळा असतो. पांढऱ्या किटणांत क्षाराचा भाग कमी असून सक्करण भाग मुख्य असतो. हें दांतांचा व हिरड्यांचा विघाड लवकर करितें. पिवळ्या रंगाचें कीट पातळ किंवा जाड थराचें असून बहुतकरून नरम असतें. हें बोटांनीं दाबलें असतां पीठ होऊन जातें. कित्येकदां हें घट्ट असून दांतावरून निघण्यास कठीण पडतें. काळ्या रंगाच्या किटणांत क्षाराचा भाग व सक्करण पदार्थ कमी असून तें कठीण असतें. हें कित्येकदां निघतें व कित्येकदां निघण्यास पंचाईत पडते. किटणांनीं जरी कित्येकदां फार थोड्यांच्या दांतांनां इजा पोचलेली दिसत नाहीं तरी त्यांमुळें पुष्कळांचे दांत व हिरड्या विघडल्याशिवाय रहात नाहीं. असो. अशावेळीं आपल्याला कधीं संधी मिळेल ह्मणून तोंडांत वाट पहात असलेले जंतू दांतांवर आपला अम्मल चालवितात. तेथें त्यांना जरूर तें अन्न, पाणी, उष्णता व रहाण्याला जागा वगैरे योग्य परिस्थिती मिळते व त्यामुळें ते तेथें भराभर वाढूं लागून ईन्मेळ, डेंटीन वगैरे दांतावरणें विघडवितात. यालाच दांत किडणें असें ह्मणतात. दांतावरणें विघडलीं ह्मणजे दंतविवर (Pulp Cavity) उघडें

पडून आंतील मगज विघडतो. पुढें या विघाडामुळें उत्पन्न झालेलीं विषे रक्तांत शोषिलीं जाऊन अनेक विकार होऊ लागतात.

अशा प्रकारें दांत किडणें ज्या क्रियेमुळें होतें त्या क्रियेला फेनक्रिया किंवा फर्मेटेशन् असें ह्मणतात. फर्मेटेशन् हें जंतु-जन्य असून तें आम्ल ( Acid ), विरून पाणी करणारें ( Liquefying ), व विषारी ( Toxics ) असें तीन प्रकारचें असतें. यांपैकी पहिल्या प्रकारानें इन्मेळ जाऊन आंतील भाग उघडा पडतो. दुसऱ्या प्रकारानें उघडा पडलेल्या भागाचें विरून पाणी होतें व दांताला चिरा, खळगे, भोंकें पडतात. आणि तिसऱ्या प्रकारानें विषारी द्रव्यें आजु-वाजूच्या भागांत व रक्तांत शोषिलीं जाऊन निरनिराळे रोग होतात. कांहीं जातींच्या जंतूंनीं आम्लप्रतियोगी कोथभवन ( ह्मणजे आम्लाच्या विरुद्ध अशी एका प्रकारची कुजण्याची क्रिया आल्कलाईन प्युट्रिफॅक्शन ) सुरू होऊन तोंडाला अतीशय घाण मारते. अशा माणसाचे शेजारीं बसणें कठीण पडतें. कांहीं जातींच्या जंतूंच्या विषामुळें दांतांना एक प्रकारचा रंग चढतो. असो. ज्यावेळीं हें कीट दांताच्या मानेजवळ जमतें त्यावेळीं तें, दांत व हिरडीचें मांस यांच्यामध्ये हळुहळु शिरूं लागतें. अशा रीतीनें कीट आंत शिरूं लागलें ह्मणजे दांताला



असलेलें हिरडीचें बंधन सुटून दांत हिरडीपासून सुटा होतो. अन्नशा स्थितींत हिरडीचा दाह होऊन त्यांतून रक्त निघूं लागतें, दांत हलतात. पुढें तींत पू होतो. हा पू हिरडीवर बोटानें दाबलें असतां वर आलेला पहाण्यांत येतो. दांत ढिले होतात, तोंडास वास मारतो. या विकाराला \*दंतवेष्ट ( Pyorrhoea Alveolaris ) असें ह्मणतात. हा पू अन्नावरोबर व एरव्हींही पोटांत जातो व त्यामुळें अग्निमांद्य, संग्रहणी, अशक्तता, निरुत्साह, मानसिक अस्वस्थता, शूल, चक्रर, डोकें दुखणें, शोथ, हातापायांत कळा येणें, थंडी वाजणें, जडपणा, वेड वगैरे अनेक रोग उत्पन्न होतात.

दांत विघडविणाऱ्या पदार्थांत स्टार्च व शर्करामय अन्न ( कार्बोहायड्रेट्स ), मांस, दहीं, ताक, चहा, कॉफी वगैरे

\* स्रवन्ति पूयं रुधिरं चला दन्ता भवन्ति च ।

दन्तवेष्टः स विज्ञेयो दुष्टशोणितसंभवः ॥ १ ॥

—योगरत्नाकर.

मात्स्यमाहिषवाराहपिशितामकमूलकम् ।

माषसूपदधिक्शीरसुक्तेक्षुरसफाणितम् ॥ १ ॥

—वाग्भट अष्टांग.

अर्थः—मासे, रेडा व डुकर यांचें मांस, कोंवळे मुळे, उडदांचें सार, दहीं, दूध, सूक्त, उंसाचा रस, काकवी यांच्या सेवनानें मुख-रोग उत्पन्न होतात.

पदार्थ येतात. हे पदार्थ दांत विघडण्याला कसे कारणीभूत होतात त्यांचा आतां विचार करूं.

पाश्चात्य लोकांच्या सहवासानें आपल्या चालीरीतींत ज्याप्रमाणें फेरफार झाले आहेत, त्याचप्रमाणें आपल्या अन्नांतहि बदल होत चालला आहे; व हा अन्नांतील बदल जसजसें मोठमोठ्या शहरांकडे जावें तसतसा अधिकाधिक दिसून येत आहे. लोक, मुख्य जेवणा-शिवाय, पावलोपावलीं झालेल्या चहापानगृहांतून आणि

**आनूपपिशितक्षीरदधिमाषादिसेवनात् । भावप्रकाश.**

अर्थः—आनूप मांस, दूध, दही, उडीद यांच्या सेवनानें मुखरोग होतात. ( आनूप मांसासंबंधानें पान ३८ वरील टीप पहा. )

**आनूपपिशितक्षारदधिमत्स्यातिसेवनात् ।**

—आयुर्वेदविज्ञान.

अर्थः—आनूप मांस, क्षार, दही, मासे यांच्या अतिसेवनानें मुखरोग होतात.

मुखरोगांत ओंठ, हिरब्या, दांत, जीभ, तालु, गळा व त्याच्या आजुबाजूचे भाग यांचे रोग येतात.

मुखरोग उत्पन्न करणारे वर जे पदार्थ सांगितले ते तोंडांत घातले कीं लगेच रोग होतो, असें मात्र कोणी समजूं नये. तर त्यांच्या अतिसेवनानें मुखरोग होत असतात ह्मणून आयुर्वेदकारांनीं त्यांची गणना मुखरोगांत केली आहे.

तशा दुसऱ्या दुकानांतून पाव, बिस्कटे, मेवामिठाई व चहापान हरघडी करूं लागले आहेत. तात्पर्य, दांतांना चर्वण करण्याची वगैरे जेणेकरून मेहनत पडणार नाही असें मऊ अन्न लोक अलीकडे विशेष खाऊं लागले आहेत. त्यामुळे दांतांना पुरेशी मेहनत न पडल्याने ते अधिक अशक्त होत चालले आहेत आणि अशा खाण्यापिण्यांतर तोंड धुण्यांत येत नसल्याने दांतांना चिकटून राहिलेले खाद्य कण आम्लफर्मेंटेशनला सहजच फायदेशीर होऊं लागले आहेत. अर्थात् अलीकडच्या पिढीचे दांत बिघडूं लागले तर त्यांत नवल वाटण्याचें कारण नाही.

आपल्या व युरोपियन लोकांच्या दांतांकडे तुलनात्मक दृष्टीने पाहिल्यास आपल्या लोकांचे दांत अधिक निरोगी असतात, यांत शंका नाही. पण आपल्या लोकांचें खाणेंपिणें अलीकडे पाश्चात्य लोकांच्या चालीवर जाऊं लागल्यामुळे कांहीं दिवसांनीं आपल्या लोकांचे दांत त्यांच्याही पलीकडे वाईट स्थितीला जातील, यांत शंका नाही. अलीकडच्या आपल्या वऱ्याच लोकांचा खाण्याचा क्रम पाहिला तर तो पुढीलप्रमाणें दिसून येतो.

सकाळचा चहा:—पाव, बिस्कटे, पुऱ्या, चपाती, लोणी, पाव, शिरा, लाडू यांपैकीं कांहीं तरी खाऊन त्यावर चहा,

कॉफी किंवा कोको अगर काहीं न खातां नुस्ताच चहा, कॉफी किंवा कोको. बहुतेक लोक नुस्ताच चहा घेतात.

**सकाळचें जेवणः—**भात, वरण, तूप, लिंबू, आमटी, भाजी, चटणी, लोणचें किंवा कोशिंबीर, पापड, भर्जी, मासे, मटण, पोळी, भाकर, साखर, दूध, दही, ताक, पिठलें, ताकाची किंवा आमसुलांची कढी यांपैकीं काहींना काहीं.

**दुपारचा किंवा संध्याकाळचा चहाः—**बिस्किटे, पाव, लोणी, केक, कस्टर्ड, पुण्या, शिरा, उसळ, भर्जी, धालिपीठ, पातळ भाजी, यांपैकीं काहींतरी खाऊन त्यावर चहा किंवा नुस्ताच चहा. बहुतेक लोकांचें काम नुस्त्या चहावरच भागते. ऑफिसांत जाणाऱ्या लोकांविषयीं ह्मणाल तर दुपारच्या चार-पांच तासांत त्यांच्या चहाच्या बहुधा तीनचार आवृत्ती निघतात.

**रात्रीचें जेवणः—**भात, तूप, आमटी, भाकर, भाजी, उसळ, लोणचें, पापड, चटणी, मासे, मटण, दूध, दही, ताकाची किंवा आमसुलांची कढी यांपैकीं काहींना काहीं.

वर सांगितलेले सर्वच पदार्थ सर्वांना मिळतात असें नाहीं. तथापि मध्यम वर्गाच्या लोकांत यांपैकीं काहीं काहीं पदार्थ खाण्यांत येत असल्यानें त्यांची ही साधारण यादी दिली आहे. असो. याशिवाय मध्यें कोणाकडे गेलें तर किंवा स्नेहीसोबल्यां-बरोबर दुकानांत चहा, फराळ होतो तो निराळाच. असें

अन्न वारंवार खाल्यापासून दांतांवर वाईट परिणाम घडतो. चरील खाद्य पदार्थांकडे पाहिलें तर त्यांत स्टार्च व शर्करामय पदार्थ बरेच असून इतर पदार्थही थोड्याबहुत प्रमाणांत असतात. यांपैकीं एकेक जातीचा खाद्य पदार्थ घेऊन त्यांनीं दांत कसे बिघडतात याचें त्रिचेचन करूं.

**स्टार्च व शर्करामय अन्नः—**अशा अन्नाला इंग्रजींत कार्बोहैड्रेट्स असें म्हणतात. यांत तांदूळ, गहू, उडीद, बाजरी, ज्वारी, तवकीर, साबुदाणा, आरारूट, वटाटे, साखर वगैरे पदार्थ मुख्यत्वेकरून येतात. आपल्या लोकांच्या अन्नांत या वर्गातील पदार्थांचाच मुख्य भाग असतो. यांपासून निरनिराळे खाद्य पदार्थ तयार करितात. उदा०—पाव, ब्रिस्कटे, शिरा, लाडू, भात, पोळी, भाकर, निरनिराळे शर्करायुक्त पदार्थ वगैरे. हे पदार्थ खाल्यावर त्यांचे लहानमोठे कण दांतांच्या फटींत, दांतांवरील खोलगट भागांत जिकडे तिकडे चिकटून भरतात. आपल्यामध्ये जेवण झाल्यावर तोंड धुण्याची चाल आहे, व बहुतेक हिंदु लोक त्याप्रमाणें धुतातहि; पण हें तोंड धुणें अलीकडे मंत्रस्नानाप्रमाणें होत असल्यानें हे कण साफ निघून जात नाहीत व तेथेंच चिकटून रहातात. असें अन्न जंतूंच्या पोषणास व वाढीस योग्य असल्यानें तेथें ते भराभर वाढून

आम्लफर्मेशनन् होतें; व त्यामुळें दांतावरील इन्मेल्चा नाश होतो. शर्करायुक्त पदार्थांनीं किंवा नुस्त्या गुळानें अथवा साखरेनेंही हीच क्रिया होते. बहुतेकांनां माहीत असेलच कीं, द्राक्षासव किंवा इतर आसवें तयार करणें झाल्यास चार पदार्थ एकत्र मिसळले कीं, भांड्यांत असलेले जंतू त्यांवर कार्य करून फर्मेशनन् उत्पन्न करितात. हे चार पदार्थ ह्मणजे एक, ज्याचें आसव करावयाचें तें द्रव्य, दुसरा पाणी, तिसरा गूळ किंवा साखर व चौथी उष्णता\*. ( उष्णतेसाठीं आसवाचें भांडें, ऊन्ह पडेल अशा जागीं जमिनींत पुरून ठेवितात. ) वरोबर साफ न केलेल्या तोंडांतही हीच क्रिया घडून आम्लफर्मेशनन् होतें. उदा०—तोंडांत पाणी आहे, उष्णता आहे, दांतांच्या फटींत व इतर भागांवर स्टार्च, शर्करामय पदार्थ आहे, ह्मणजे अर्थातच तोंडांत असलेल्या जंतूनां आम्लफर्मेशनन् करण्याला ठीक पडतें. तन्हतन्हेची मेत्रामिठाई खाल्ल्यानें लाळ तयार झाली तरी त्यांतील साखरेनें फर्मेशनचे कार्य अधिक लवकर होतें. साखरेसारख्या पदार्थांनं लॅक्टिक ॲसिड तयार होतें. मुलांनां निरनिराळ्या तन्हेचीं बिस्किटे व पेपरमिठाच्या हरतन्हेच्या चाक्या, चॉकोलेट वगैरे

\* रुढ असलेल्या बोलण्याच्या प्रघाताप्रमाणें उष्णतेला येंथें पदार्थ असें म्हटलें आहे. उष्णतेचें वास्तविक स्वरूप काय आहे त्यासंबंधानें विवेचन करण्याचें हें स्थल नाही.

आपण देत असतो, पण त्यांनी त्यांच्या दांतांवर वरील-  
प्रमाणेच परिणाम घडून दांत किडले जातात, हे कोणाच्या  
लक्ष्यांत येत नाही. तात्पर्य साखरेने व स्टार्चच्या पदार्थांनी  
दांत किडतात असा जो समज आहे तो काहीं चुकीचा नाही.

**चहा:**—दिवसेंदिवस चहापानाचे प्रस्थ लहानसहान खेड्या-  
पाड्यांत देखील इतके वाढत चालले आहे की, चहा न घेणारे  
असे फारच थोडे लोक आढळतील. चहाने दांतांवर प्रत्यक्ष  
व अप्रत्यक्ष अशा दोन प्रकारांनी वाईट परिणाम घडतो. प्रत्यक्ष  
परिणाम ह्मणजे त्यामुळे आम्लफर्मेंटेशन होऊन दांत किडतात;  
आणि त्यांतही ज्या चहांत टॅनीनचा भाग जास्त असतो तो  
चहा आम्लफर्मेंटेशन अधिक उत्पन्न करितो. या टॅनीनमुळे  
लाळ उत्पन्न होण्याला अवरोध होतो. चहा कित्येक नुस्ताच  
पितात व कित्येक काहींतरी खाऊन त्यावर पितात. कसेही  
ज्ञालें तरी त्यापासून दांत किडण्याच्या क्रियेला चांगली मदत  
होते, यांत शंका नाही. चहाचा अप्रत्यक्ष वाईट परिणाम  
ह्मणजे त्यापासून उत्पन्न होणाऱ्या अग्निमांद्यादि विकारांमुळे  
व रक्तांत फरक झाल्याने लाळ योग्य प्रमाणांत तयार होत  
नाहीं व त्यापासून दांतांवर वाईट परिणाम घडतो.

**मांस:**—दांत बिघडण्याच्या बाबतींत आपल्या व आंग्ल  
लोकांत मांसासंबंधाने परस्पर भिन्न मते आहेत. आपले लोक

मांसानें दांत विघडतात असें समजतात व त्याचें उदाहरण, इंग्रज लोकांचे दांत असें सांगतात. इंग्रज लोक मांसानें उलट दांत घट्ट होतात असें ह्मणतात व त्याचें उदाहरण, मावरी, एक्सिमो वगैरे मांसाहारी लोकांचें देतात. हीं मते सामान्य लोकांचीं आहेत. शास्त्रीयदृष्ट्या हीं मते कितपत खरीं आहेत याचा विचार केला तर असें दिसून येतें कीं, मांसासारखें अन्न विशेष खाण्यांत आलें तर त्यांतील क्षार व अर्क आंगांत जास्त संचले जातात व त्यांचा लाल्छेर परिणाम होऊन लाल आंबट होते. अर्थात् तिच्या नैसर्गिक प्रमाणांत फरक पडतो. त्यामुळें अशा आम्ल लाल्छेचा दांतांवर परिणाम घडून दांत किडण्याला मदत होते. चहानेंही असाच परिणाम घडतो. सुक्या व सडक्या मांसाचा परिणाम ताज्या मांसापेक्षां अधिक वाईट घडतो. मांसानें दांत

१ दांत विघडविणाऱ्या पदार्थांत आयुर्वेदकारांनीं आनूप मांस, हें एक कारण दिलें आहे. आनूप मांसांत रानडुकर, रेडा, हत्ती, गेंडा, गवा, हंस, बदक, बगळा, पाणकौबडा, पाणकावळा, रोही, कांसव, खंकडा, कालव, वांब, सुसर, शंख, बारीक मासे वगैरे प्राणी येतात.

२ दांत निरोगी रहाण्यासाठीं आपल्या आयुर्वेदीय ग्रंथकारांनीं जे उपाय सांगितले आहेत त्यांत जांगल मांस खार्णे, हा एक आहे. जांगल मांसांत हरिण, काळविट, ससा, सांबर, लावा, रानचिमणी, पिंगळा, रानकौबडा, तित्तिर, मोर, कौबडा, पोपट, साळुंखी, कवडा, कोकिळा, कबुतर, चिमणी वगैरे प्राणी येतात.



किडले जात नाहीत ही समजूत चुकीची आहे. त्यासाठी कित्येक लोक मांसभक्षक लोकांचे दांत घट्ट असतात, असे दाखवितात. पण ते मांसभक्षक, केवळ मांसावरच असतात, दुसरे काहीं खात नाहीत, असे नाही. कारण मावरी, एक्समो, इंडिअन्स ऑफ् धी नॉर्थ वेस्ट अमेरिकन कोस्ट, फिजिअन्स, पोलिनेशियन्स, मोले-शियन्स वगैरे मांसभक्षक लोकांकडे पाहिले तर ते लोक केवळ मांसावरच रहातात असे नसून (त्यांच्या अन्नांस मांसान्नांचे प्रमाण जास्त असले तरी) त्याशिवाय निरनिराळी फळ व चिवट अशा तंतुयुक्त वनस्पतीही असतात. यावरून केवळ मांसाने दांत घट्ट रहातात असे ह्मणतां येत नाही.

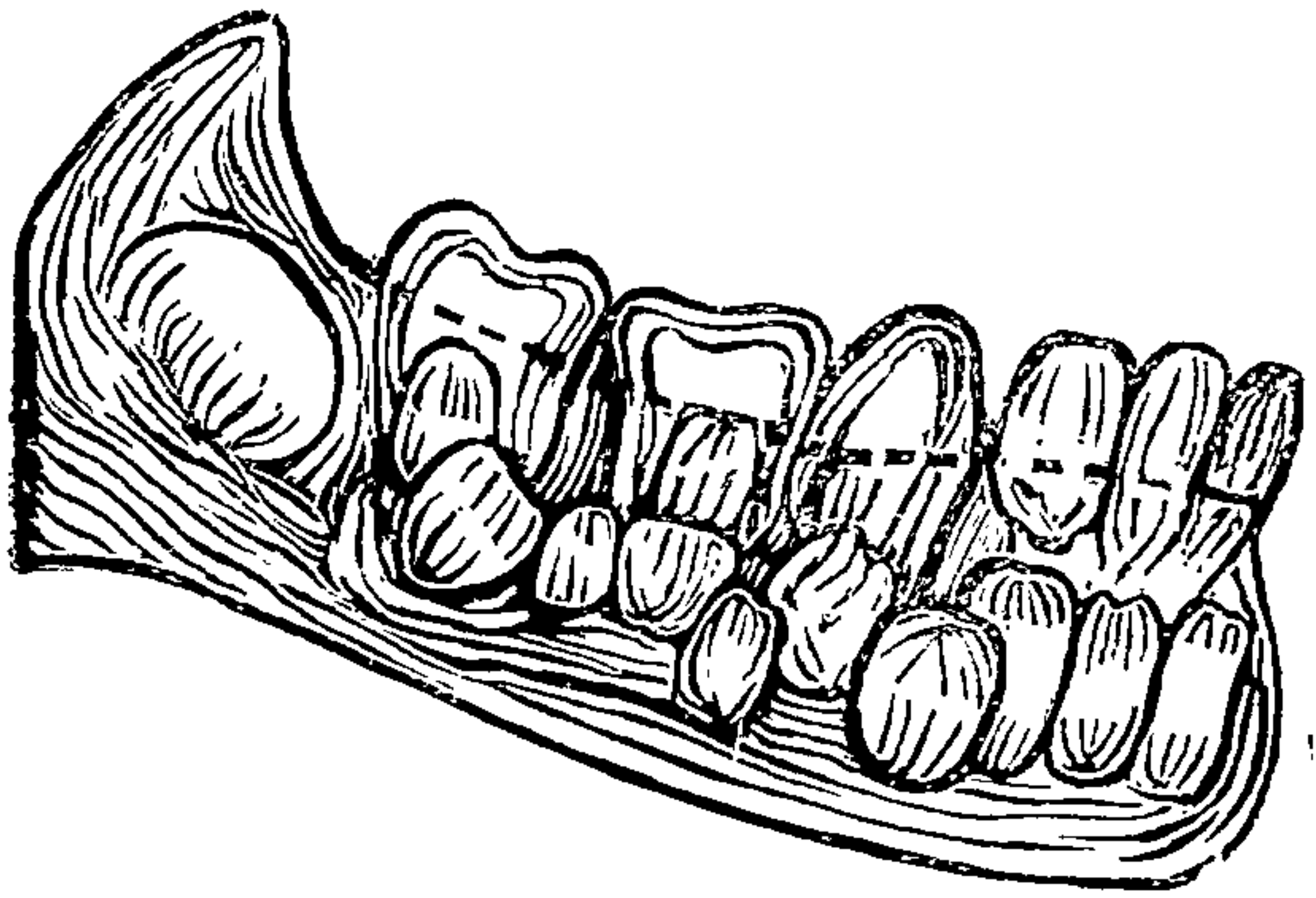
**ताकः—**ताक, दही हे पदार्थ अन्नमार्गाच्या पुढील भागांस जरी उपयुक्त असले तरी अन्नमार्गाचा सुरवातीचा मुख्य भाग जो तोंड त्यांतील दांतांवर त्याचा वाईट परिणाम घडतो. कारण, ताकांत असलेले जंतू ( Lactic acid Organisms ) आम्लफर्मेंटेशन विशेष प्रमाणाने करितात. ह्मणून मुखाचे आरोग्य बिघडविणाऱ्या पदार्थांत दही, ताकासारखे पदार्थ आपल्या प्राचीन ग्रंथकारांनी सांगितलेले आहेत.

**फळे व भाज्याः—**निरनिराळ्या फळांत जी आम्ले (Natural Organic Acids ) असतात त्यांनी लाल विशेष प्रमाणाने तयार होते; आणि त्यांतही लालेतील आम्लप्रति-

योगी धर्म (Alkalinity) जास्त तयार होतो. या आम्लप्रतियोगी गुणानें आम्लफर्मेंटेशनला विरोध होऊन त्याचें कार्य बंद पडतें. अर्थात् दांत किडण्याची क्रिया होऊं शकत नाहीं. अशीं आम्लें मोसंबी, द्राक्षें, संत्रें, लिंबू, पिच, चिंच, कोकम, डाळींब वगैरे फळांत मिळूं शकतात. हीं आम्लें व ताक दद्यांतील आम्लें एकच असतात असें मात्र कोणी समजू नये. कारण त्या दोहोंत फरक आहे. इतर पदार्थांपेक्षां आम्लपदार्थांनीं लाळ अधिक उत्पन्न होते. ही गोष्ट पुष्कळांनां स्वानुभवानें कळतच आहे. पण फळांतील आम्लांनीं उत्पन्न होणाऱ्या लाळेंत आम्लप्रतियोगी धर्म (Alkalinity) अधिक असतो, हें वर सांगितलेंच आहे. पुष्कळ लोकांची समजूत आंबट पदार्थांनीं दांत बिघडतात अशी असते, व ती खरीही आहे. पण आपण एकसारखे वारंवार आंबट पदार्थ तोंडांत ठेवूं लागलों तर त्यामुळें त्याचें लाळेंत मिश्रण होऊन त्याचा दांतांवर वाईट परिणाम घडूं शकेल; पण तात्पुरत्या फळांतील नैसर्गिक आंबट पदार्थांनीं उलट फायदाच होतो, ही गोष्ट विसरतां कामां नये. असो. अनेक तऱ्हेच्या भाजीपाल्यांतून व फळांतून निरनिराळे क्षार व सत्त्वे मिळूं शकतात व तीं जर खाण्यांत आलीं नाहींत तर चुन्याचे क्षार लोह, फ्लोरीन व दुसऱ्या खनिज पदार्थांचें प्रमाण रक्तांत कमी होऊन त्यामुळेंहि दांतांवर वाईट परिणाम घडतो.

२. अप्रत्यक्ष कारणें:—निरनिराळ्या रोगांत दांतांवर होणारा परिणाम प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष असा दोन्ही तऱ्हेनीं होतो. उदाहरणार्थ, मधुमेहांत लाळेंत फरक होऊन दांत विघण्याला मदत होते. फिरंगरोग, गलितकुष्ठ इ० रोगांत रक्तांत विघाड होऊन त्याचा परिणाम दांतांवर घडतो. ज्या मुलांच्या दांतांच्या—विशेषतः वरच्या मधल्या छेदक दांतांच्या—कडा करवतीसारख्या असतात त्यांच्या आईबापांत बहुतकरून फिरंगरोग झालेला असतो. फिरंगरोगाचा विकार असतां मुलें झालीं तर त्या मुलांचे दांत बहुतकरून किडके निवतात. लहान मुलांना अपचन झालें असतां त्यांच्या दांतांवरील गुळगुळीतपणा नाहीसा होऊन त्यांवर चरे पडण्याचा संभव असतो. तसाच निरनिराळ्या उवरांमध्येहि परिणाम होऊं शकतो. ह्मणून आजारीपणांत मुलांचे किंवा मोठ्यांचे दांत व तोंड वारंवार स्वच्छ राखण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. पुष्कळदां असें पहाण्यांत येतें कीं, ज्यांचे दांत हिरड्यांच्या बाहेर बरेच लांब आलेले असतात अशा माणसांच्या संततींतही तशाच प्रकारचे दांत दिसून येतात. ज्यांचे दांत हिरडीच्या बरेच आंत असून बाहेर थोडेसेच असतात असे दांत टिकाऊ असतात. दांत विघडणें, त्यांना कीड लागणें वगैरे प्रकार सुधारलेल्या लोकांतच विशेष दिसून येतात. रानटी व खेडवळ

लोकांत अथवा जनावरांत हे प्रकार फारकरून पहाण्यांत येत नाहींत. याचें कारण दोहोंच्या आहारांतील फरक एवढेंच नसून शिवाय सुधारलेल्या लोकांत अशक्त व दुखणाईत माणसांचें संरक्षण अनेक उपायांनीं सहज होतें. तशी गोष्ट रानटी व खेडवळ माणसांची अथवा जनावरांची नसते. त्यांत जे धडधाकट व काटक असतात तेच टिकाव धरून जास्त जगूं शकतात. शिवाय त्यांची रहाणी शुद्ध व मोकळ्या हवेंत असून त्यांस अंगमेहनतहि जास्त पडत असल्यामुळें तीं सुवारलेल्या लोकांपेक्षां शरीरानें अधिक जोरदार व कणखर असतात. अर्थात् त्यांचा प्रत्येक अवयव बळकट व जोरदार असल्यानें दांतांला किडीचा स्पर्श न झाल्यास कांहीं नवल नाहीं.



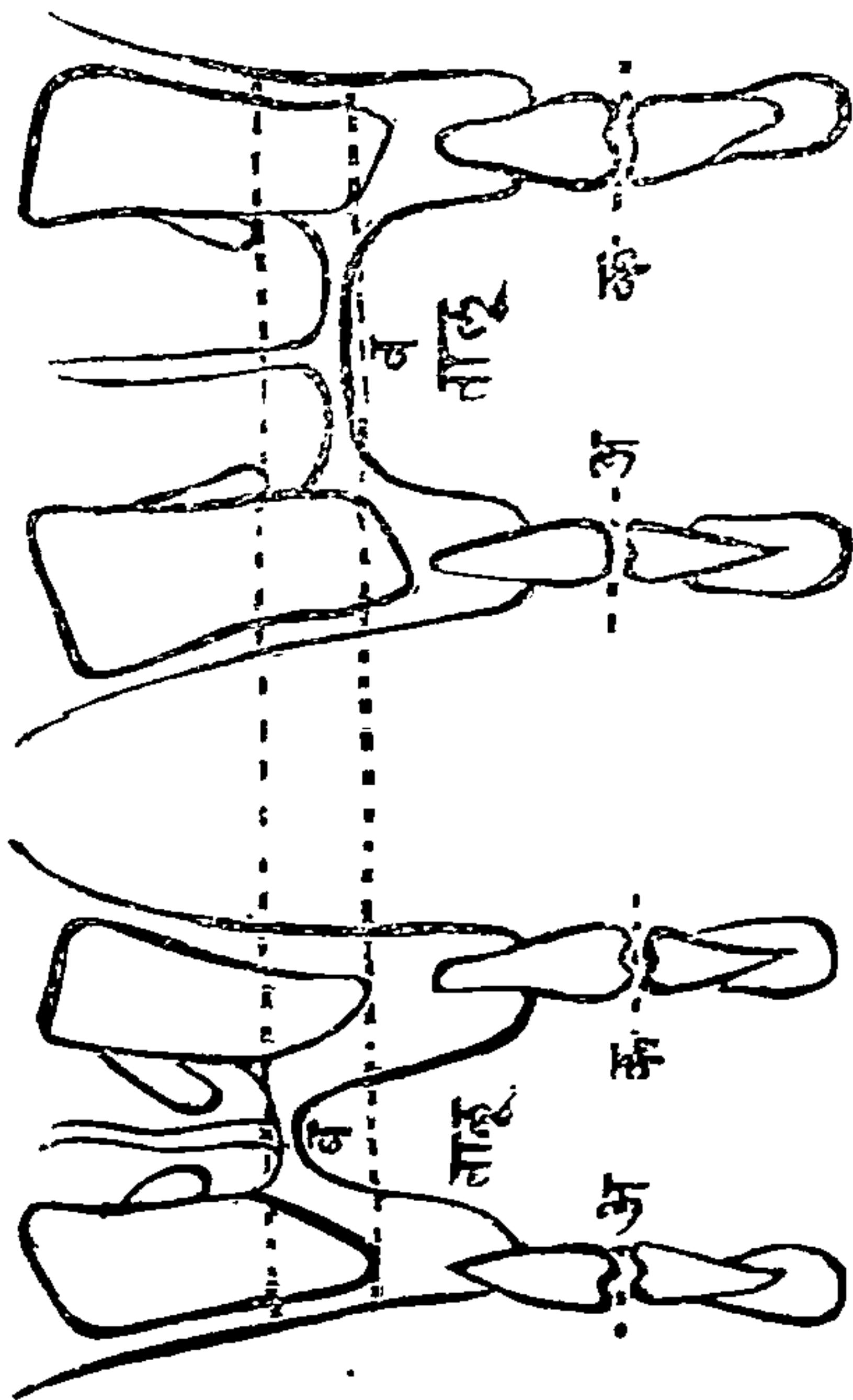
आकृति नं. ९.

कित्येकदां असें पहाण्यांत येते कीं, दांतांची क्रमानु  
 आकुंचित असल्यामुळे पक्क्या दांतानां अवस्थितपणे वाढू  
 येण्यास जागा मिळत नाही. त्यामुळे दांत समोपट्टे मंडी करून  
 उगवतात. (आकृति ९ पहा.) असे दांत स्वच्छ राखणें फार  
 कठिण पडते. कित्येकांच्या दांतांची कमान रुंदट असल्यामुळे  
 तोंड बरोबर बंद होत नाही, व त्यामुळे वरच्या व खालच्या  
 जबड्याच्या दांतांत मोकळी जागा रहाते. कित्येकदां खालच्या  
 जबड्याची कमान पुढें किंवा अगदींच मार्गे गेलेली असते.  
 कित्येकदां कांहीं मुलांचे दांत कोंबळे राहतात, व त्यामुळे  
 ते लवकर झिजतात. अशा दांतांच्या कडा कित्येकदां धारेच्या  
 शस्त्रांप्रमाणें जिभेवर आणि गालांवर लागून त्यांपासून व्रण  
 पडतात. कांहीं मुलें नाकावाटे श्वासोच्छ्वास न करतां तोंडा-  
 वाटे करितात. याचें कारण नाकाच्या छिद्राची घशांत जेथें  
 सुरवात होते तेथील जार्गी (Naso-Pharynx) जीर्ण-  
 शोध होऊन तो भाग लहानलहान ग्रंथियुक्त उंचवटे  
 (Adenoid) झाल्यानें अथवा नाकांत एखादा मोड किंवा  
 ग्रंथी झाल्यानें अगर जबड्यांच्या कमानीची अयोग्य वाढ झाल्यानें  
 नाकावाटे श्वासोच्छ्वास करण्यास पंचाईत पडते. (आकृति  
 १० पहा.) कित्येकांच्या मते मऊ अन्न खाण्यानें जबड्याची  
 कमान व्हावी तशी न वाढतां आकुंचित रहाते. त्यामुळे दांत  
 अव्यवस्थितपणे उगवले जातात. अशी स्थिति अॅडिनॉइड

व्हायाला ठीक पडते, असो. तोंडावाटे श्वासोच्छ्वास करण्याने तोंडांत अनेक तऱ्हेच्या जंतूंचा प्रवेश होण्यास ठीक पडतो व त्यामुळे दांतही विघडण्याच्या क्रियेला मदत होते.

आकृति नं. १०

नं. २



योग्य वाढ.

अयोग्य वाढ.

मुखाचें आरोग्य कसें विघडतें ?

वर सांगितलेल्या कारणांशिवाय तोंडांत एखाद्या जागीं ब्रण, सूज उत्पन्न होऊन त्याची योग्य खबरदारी घेण्यांत

न आल्यास मुखाचें आरोग्य बिघडलें जातें. अलीकडील नवीन शिवांवरून असें समजण्यांत आलें आहे कीं, मुखाच्या अस्वच्छ स्थितीमुळे क्षय, फुफ्फुसदाह, आंत्रक्षतज्वर, हृद्रोग, संधिवात, अग्निमांश, बद्धकोष्ठ, अशक्तता, मस्तकशूल, जिभेला चरे पडणें, खोकला वगैरे सारखे रोग होऊं शकतात.

**कुजक्या दांताचा परिणामः—**तोंडांत एखादा कुजका दांत असल्यास त्यामुळे सर्व मुखाचें आरोग्य बिघडण्यास कारण होतें. दांत कुजण्याच्या प्रथमावस्थेंत ज्या वेळीं दांताच्या झाव आवरणाचा कांहींसा भाग बिघडूं लागतो त्या वेळीं दांत कुजून अगदींच निरुपयोगी झाला असें ह्मणतां येत नाहीं. पण त्याच्या आंतील थर (डेंटीन) बिघडला ह्मणजे मग मात्र निःसंशय कोथभवन झालें, असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. डेंटीनमधल्या बारिक बारिक सूक्ष्मनलिकांतून तोंडांत असलेले जंतू दांताच्या पोकळींत प्रवेश करूं लागतात व त्यामुळे तेथें कुजण्याची क्रिया सुरू होते. नंतर त्यांतील विषारी द्रव्यें रसवाहिन्यांत व रक्तांत शोषिलीं जातात. शिवाय तीं लालेबरोबर व अन्नाबरोबरहि पोटांत जातात, व तोंडाला घाण मारते. पुढें ही घाण (विष) हिरडींत शिरून ती सुजते व विकून पू होतो. अशा रीतीनें हिरडीच्या मांसांत पू झालेल्या जागेवर वेळीं उपाय न झाल्यास तेथें -

सूज वाढून तोंड उघडवत नाहीं, ठणका लागतो, त्या वाजूचा गाल मोठा होतो, रोग्यास चैन पडत नाहीं, ताप येतो व अन्न घेण्याची मारामार पडते. कित्येकदां ही सूज जीर्णरूपांत जाऊन त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्यें अंशतः रसवाहिन्यांत शोषिलीं जातात व अंशतः गिळण्यांत येतात आणि तोंड कायमचें रोगी बनतं. अशा स्थितींत आजुवाजूचे दांत, हनवटीचें हाड, व तोंडांतील श्लेष्मलत्वचा, जीभ, ओंठ, तालु, घसा, टॉन्सील वगैरे इतर अवयव विघडण्याला विशेष मदत होते. कित्येकदां ही सूज गालावर बाहेरून फुटून त्यांतून पू वाहत रहातो. अर्थात्, आरंभ झालेला नाश न होण्यासंबंधाची खबरदारी घेण्यांत आल्यास इतके वाईट परिणाम भोगण्याची पाळी येत नाहीं, हें निराळें सांगावयास नको. कित्येकांमध्ये तर असें पहाण्यांत येतें कीं, त्यांच्या दांताचे शेडे कुजून जाऊन ज्याप्रमाणें अरण्यांतील झाडें मारल्यावर त्यांचीं बुंधें रहावीं त्याप्रमाणें दांतांचीं बुंधें ( मुळें ) राहिलेलीं असतात. यांपासून कित्येक वेळां जरी समजण्यासारखा त्रास होत नाहीं, तरी त्यांत कुजत असलेलीं द्रव्यें अन्नावरोवर सारखीं पोटांत जात राहून वर सांगितल्याप्रमाणें वाईट परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाहीं. ह्मणून अशीं बुंधें तोंडांत न ठेवतां दंतवैद्य कडून



लवकर काढून ध्यावीत. ह्मणजे त्यांपासून कांहीं त्रास न होतां इतर चांगले दांतहि बिघडणार नाहींत. तीं तशीं असल्यापासून आपणाला कांहीं त्रास होत नाहीं, असें ह्मणून रहाणें ह्मणजे दुसऱ्या चांगल्या दातांचें व तोंडांतील इतर चांगल्या अवयवांचें आरोग्य बिघडविण्यासारखें आहे.

### मुखाचें आरोग्य बिघडविणारीं दुसरीं कारणें:—

तोंडांत एखाद्या जागीं सूज येऊन ती जीर्णरूपांत गेली ह्मणजे त्यापासूनही मुखाचें आरोग्य बिघडूं शकतें. अशा सुजेच्या कांहीं प्रकारांत पू हा सुरवातीपासूनच असतो, व कांहीं प्रकारांत मागाहून थोड्या अधिक वेळानें तो तयार होतो. अशी स्थिती मुखपाक, हिरड्यांचा शोथ, जिव्हाशोथ, तालुपाक, दंतवेष्ट वगैरे रोगांच्या निरनिराळ्या प्रकारांत आढळून येते. दंतवेष्ट ( *Pyorrhœa alveolaris* ) रोगांत तर हा प्रकार विशेषतः दिसून येतो. या विकारांत दांत व दांताचें कोंदण यांच्या सांध्याच्या सभोंवतालील हिरडीच्या मांसल भागांत पूप्रभवून सुळ होऊन त्यांतून पू निघूं लागतो व त्यामुळें दांताच्या सभोंवतालील संधिवंधन सुटें होऊन दांत हळू लागतो. असा प्रकार एका किंवा अनेक दांतांत आढळून येतो. बहुतकरून हिरड्यांच्या घटकावयवांची शक्ति मूत्रपिंडाचा दाह, मधुमेह, फिरंगरोग या विकारांमुळें

किंवा दांतांच्या मानेजवळ कीट जमल्यामुळें कमी होऊन असा प्रकार होत असतो. पहिल्यानें हिरड्या किंचित् जाड होतात, त्यांत रोगजंतूना योग्य परिस्थिति मिळून ते तेथें आपलें कार्य करूं लागतात आणि त्यामुळें दांताच्या मानेकडील हिरडी लागलेला भाग दूषित होऊन त्यांत व्रणभवन सुरू होतें. नंतर लगेच खालीं दांताच्या बंधनांत ( हिरडींत ) विष शिरून अंत पोकळी होते; व या पोकळींत तयार होऊन जमलेला पू ज्या वाटे विष गेलें त्या वाटे अगर त्यास जिकडून बाहेर येण्यास मार्ग मिळेल त्या वाटे तो बाहेर निघूं लागतो. अशा रीतीनें मुळापर्यंत विष जाऊन दांत सुटा होतो व हळू लागतो. असे दांत थोड्याशा आघातानें पडूं शकतात किंवा वैद्याला काढण्यास फारसे आयास पडत नाहींत. हा रोग कांहीं महिन्यांपासून कित्येक वर्षेपर्यंत चालू राहूं शकतो. परंतु तितक्या त्या कालांत सतत तयार होत असलेला पू सारखा मुखामध्ये पाझरत असतो. ह्या विकारांत त्या जागीं वेदना वगैरे दुःख कांहीं होत नसल्यानें कोणाला त्याचें कांहीं वाटत नाहीं; परंतु त्यापासून शरीरावर विषजन्य रक्तदोष ( टॉक्सीमिया ) व पूयजन्यज्वर ( सॅप्रीमिया ) सारखे विषारी परिणाम झाल्याशिवाय बहुधा रहात नाहीं.

## भाग तिसरा.

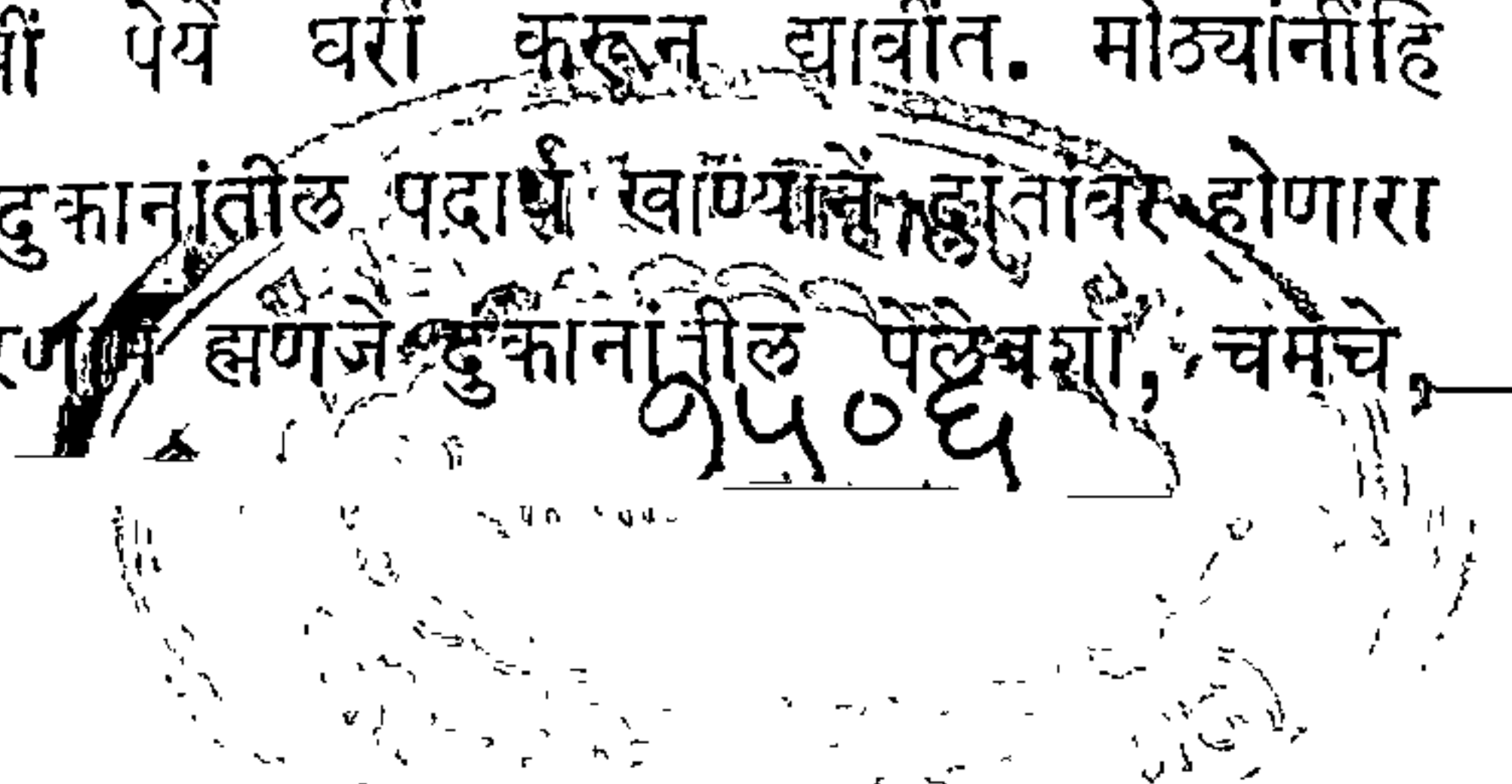
दांत सुदृढ व निरोगी रहाण्याला काय केले पाहिजे ?

वरील विवेचनावरून खायाचें तरी काय, अशी पुष्कळनां भ्रांति पडली असेल. पण तसें वाटण्याचें कारण नाही. कारण वर सांगितलेंच आहे कीं, दांत किडण्याची क्रिया न व्हावयाला दांतांची स्वच्छता, अन्नचर्वणाची सवय व निरनिराळीं फळे व भाज्या यांचा चांगला उपयोग होतो; ह्यागून अशा गोष्टींकडे फार लक्ष्य दिलें पाहिजे. अन्न खातांना चांगलें चर्वण करून खाल्लें पाहिजे. कोणत्याहि खाद्यपेयानंतर दांत स्वच्छ केले पाहिजेत. तसेंच रोजच्या अन्नांत निरनिराळ्या भाज्या व फळे असलीं पाहिजेत. फळे खाणें तीं जेवणानंतर खारीत. अन्नांतील पदार्थ सर्वच मऊ असूं नयेत. तर भाकर, पोळी, शेंगाच्या शेंगा, ऊंस, बदाम, पिस्ते, चारोळ्या, खारका, हरभरे, चाकवल्या अशांसारखे चिचट, तंतुमय व कांहींसे घट्ट असेहि पदार्थ असावेत. आपल्यामध्ये जेवणानंतर तोंड धुतात, पण मध्ये कांहीं खाण्यांत आल्यास धुण्यांत येत नाही. ही पद्धत दांतांच्या आरोग्याला फार वाईट आहे. करितां तसें न करितां कोणताहि पदार्थ—पातळ किंवा घन—खाव्यावर, मग तो जेवणांतील

असो किंवा चहासारखा असो, तोंड स्वच्छ केलेंच पाहिजे. तसेंच दांतांवर किंवा फटींत अन्नाचे कण असतील तर ते दांत-कोरण्यानें काढून टाकले पाहिजेत. ह्मणजे आम्लफर्मेंटेशनला जागा रहाणार नाही. आर्यवैद्यकांत “ दंतांतरगतश्चान्नं शोधनेनाहरेच्छनैः” असें जें ह्मटलें आहे, त्याचा हेतु हाच होय. आपल्या धर्मशास्त्राप्रमाणें जेवणानंतर तोंडांत अन्नाचा वारिकसारिक कां होईना, एखादा कण राहिल्यास तो उच्छिष्ट मानला जातो, आणि यासाठींच पूर्वीचे लोक जेवणानंतर आंचवतांना दांतांत अन्नाचा कांहींहि अंश न राहण्याबद्दल लागेल तितका वेळ खर्चून तोंड स्वच्छ राखण्याबद्दल खबरदारी घेत. परंतु हल्लींच्या कांहीं मंडळींचा आपल्या धर्मशास्त्रावर विश्वास नसल्यानें ते मानेल तसें झटपट अर्धेमुर्धे तोंड धुऊन पूर्वीप्रमाणें खऱ्या दंतस्वच्छतेकडे दुर्लक्ष्य करितात. याकडे अलीकडील मंडळींचें लक्ष्य जाणें जरूरीचें आहे. आम्लफर्मेंटेशनला रात्रीच्या जेवणानंतरच्या वेळापासून सकाळपर्यंतचा वेळ चांगला मिळतो. ह्मणून रात्रीं निजतांना तोंड अवश्य स्वच्छ केलें पाहिजे. जेवणानंतर फळें खावींत. आपल्यामध्ये जेवणानंतर मुखशुद्धीसाठीं खोबऱ्याचा तुकडा खाण्याची चाल आहे. ती चांगली आहे, अशा रीतीनें जेवणानंतर फळें खाण्यांत आल्यास लळेंतील आम्लप्रतियोगी धर्म

वाढून आम्लफर्मेंटेशन होत नाही. फळांसंबंधाने मुख्य-गोष्ट सांगावयाची ती ही की, फळांनीं पुष्कळदां झाडे व्हावयाला लागतात. याचें कारण, तीं कच्चीं, फार पिकलेलीं, बिघडलेलीं किंवा खाण्यापूर्वी धुऊन स्वच्छ न केलेलीं, हें बहुधा असतें. हणून फळे खाने तीं चांगलीं व स्वच्छ धुऊनच खावीत, हणजे वरील त्रास होणार नाही. तसेंच अन्नांत निरनिराळ्या तऱ्हेच्या फळभाज्या व पालेभाज्या असाव्यात. त्यांमुळे दांतांनां आपलीं घटकद्रव्यें मिळूं लागून ते सुदृढ रहातील. हणजे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष अशा दोन्ही रीतींनीं दांतांनां बळकटी येण्यास ठीक पडेल.

दिवसेंदिवस दुकानांतून निरनिराळे स्वादिष्ट व मऊ पदार्थ खाने व चहाकॉफीसारखीं पेये घेणे वाढत चाललें आहे, हें दांतांच्या आरोग्याला फार विघातक आहे. करितां असें खाद्यपेय वर्ज्य केले पाहिजे. बरे, कदाचित असें खाद्यपेय घेण्यांत आलेच, तर त्यानंतर तोंड स्वच्छ करून मोसंबी, द्राक्षे वगैरेसारखीं फळे खावीत. मुलांनां तर चहासारखीं पेये देऊंच नयेत. त्यांनां त्याबदली, लिंबाचें सरबत, लाईमज्यूस, पन्हे वगैरेसारखीं पेये घरीं करून द्यावीत. मोठ्यांनींहि हींच घेणे बरे. दुकानांतील पदार्थां खाण्यानें दांतांवर होणारा दुसरा वाईट परिणाम हणजे दुकानांतील पेंसेब्रशा, चमचे,



ग्लासें वगैरे बरोबर रीतीनें स्वच्छ केलेलीं नसल्यानें त्यांच्या संपर्कांनैं निरोगी मनुष्याला दुसऱ्या रोगी मनुष्यांच्या दांतांचा विकृत प्रसाद मिळतो. ह्मणून दुकानांतून खाणें स्वतः घेऊं नये किंवा मुलांनाहि देऊं नये.

मांसाहारानें युरोपियन लोकांचे दांत किडतात असें आपले लोक समजतात, हें मागें सांगितलेंच आहे; पण खरें पाहूं गेल्यास ते लोक इकडच्या लोकांपेक्षा थोडे जास्त मांस खात असतील; पण त्यांच्याहिपेक्षा ज्यांच्या आहाराचा बराच मोठा भाग मांस आहे असे एक्समो, मावरी वगैरे नरमांसभक्षक लोक पाहिले ह्मणजे त्यांचे दांत कांहीं किडलेले दिसत नाहींत. त्यांचा आहार पाहिला तर ते मांसाबरोबर पुष्कळ प्रकारचें वनस्पतिज अन्न ( ज्यांत तंतुमय व चिचट पदार्थ असतात असें ) खात असतात. युरोपियन लोकांचे दांत कां किडतात, याचें कारण पाहूं गेल्यास असें दिसून येतें कीं, त्यांच्या एकंदर अन्नांत स्टार्च व शर्करामय अन्न ( उदाहरणार्थ, व्हिस्किटें, पाव, केक, कस्टर्ड, चॉकोलेट वगैरे शर्करामिश्र व चहासारखे पदार्थ ) अधिक खाण्यांत येत असून शिवाय ते लोक जेवणा- नंतर आपल्यासारखे तोंड धूत नाहींत. आपण मात्र त्याचें खरें कारण न समजतां मांसाहारापासून दांत किडतात असें समजतो. उचित प्रमाणाहून जास्त मांस खाण्यांत आलें तर

कधीहि झालें तरी वाईटच आहे. दांत विघडविणाऱ्या पदार्थांत आपल्या वैद्यशास्त्रांत मांस, मासे यांचा समावेश केला आहे, तो यामुळेच असावा. त्यांतही ताज्या मच्छमांसापेक्षां सुकें, सडकें व खारावलेलें मच्छमांस खाण्यांत आल्यास त्यापासून अधिक वाईट परिणाम घडतो. मांसाहार करणारांनीं तें नुसतेंच न खातां त्यांत आम्लपदार्थ मिसळून खावें. निदान त्यावर लिंबाचा रस पिळून तरी खावें. ह्मणजे दांतांच्या आरोग्याला तितकें विघातक होणार नाहीं. मासे खाणारांनींही त्याचप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी.

ताक, दहीं हे पदार्थ अन्नमार्गाच्या पुढील भागाला आरोग्य-दृष्ट्या उत्तम आहेत ही गोष्ट जरी खरी असली तरी ते तोंडांत घातल्यावर त्यांतील जंतू दांतांवर आणि फटींत चिकटून राहिलेल्या अन्नाच्या अंशांत मिळून आम्लफर्मेंटेशनला मदत करितात, असें माग सांगितलेंच आहे; ह्मणून हे पदार्थ खातांना त्यांत थोडें मीठ मिळवून खावें व खाल्ल्यावर तोंड स्वच्छ धुवावें. आपल्या वैद्यशास्त्रांत “न नक्तं दधि भुंजीत” (रात्रीचें दहीं खाऊं नये) असें ह्मटलें आहे. त्याचे जरी अनेक हेतू असले तरी त्यांतील एक हेतु ह्मणजे रात्री हे पदार्थ खाल्ल्यानें आम्लफर्मेंटेशनला सगळी रात्र पुरेसा अवसर मिळतो तो मिळूं नये, हा असावा. आपले लोक दूध प्याल्यावर

चहाप्रमाणेंच तोंड धूत नाहींत. जंतूंच्या वाढीला दुधासारखें अन्न फार चांगलें असतें. कित्येक रात्रीं निजतांना दूध पितात. त्यापासून जंतूंच्या वाढीला दहींताकाप्रमाणेंच सकाळपर्यंत वेळ सांपडतो. आपल्या वैद्यशास्त्रकारांनीं दुधाला दांत विघडविणाऱ्या पदार्थांत घातलें आहे, याचें कारण हेंच असावें. असो. जेवणानंतर किंवा कांहीं खाल्लें तर दांतांवर आणि फटींत जेथें अन्नाचे कण चिकटून असतील ते अगदीं काढून टाकून तोंड स्वच्छ धुवावें व नंतर मोसंबी, द्राक्षें वगैरेसारखीं फळे खावीत. फळें खाण्यासंबंधानें वारंवार उल्लेख करण्यांत आला आहे. त्यावर कोणी असा आक्षेप काढतील कीं, साधारण माणसांस हीं फळे नेहमीं खावयास मिळणार कशीं? हा आक्षेप खरा असला तरी मार्ग सुचविणें हें आमचें काम आहे. ज्यांनां शक्य असेल त्यांनीं त्याचें अवलंबन करावें. इतर चैनीचे पदार्थ कमी करून त्यांनां लागणाऱ्या पैशांतून फळें घेतां येतील.

कोणताही पदार्थ खाल्ल्यावर ज्याप्रमाणें तोंड धुणें अगदीं जरूरीचें आहे, त्याचप्रमाणें खाण्यापूर्वीही तोंड धुणें अवश्य आहे. कारण निरोगी मनुष्याच्या तोंडांत देखील जंतू हे असतात व त्यांनीं तोंडांतील उत्सर्गांवर आणि फटींत वगैरे राहिलेल्या अन्नकणांवर कार्य केलेलें असतें. दांतांच्या फटींत



व दांतांवरील लहानसहान खळग्यांत, बाजूला जिकडेतिकडे ल्यांनां मुबलक जागा असते, ह्मणून जर तोंड स्वच्छ न करितां आपण एखादा पदार्थ खाल्ला तर त्याबरोबर ते ( जंतु ) पोटांत जाऊं लागतात, व त्यामुळें निरनिराळे रोग होण्याचा संभव असतो. ह्मणून तोंड धुतल्याशिवाय कधींही खाऊं नये. दांत साफ करण्यासाठीं नरम केसांच्या ब्रशाचा उपयोग करावा. ( आकृति ११ पहा. )

पुष्कळांनां तोंड उघडें ठेवून तोंडावाटे श्वासोच्छ्वास करण्याची सवय असते. अशी सवय ठेवणें वाईट आहे. कारण, ज्याप्रमाणें खोलीच्या इतर खिडक्या बंद करून मोरीकडची खिडकी उघडी ठेविल्यानें बाहेरून येणारा वारा मोरीची घाण सर्व खोलीभर पसरवतो, त्याप्रमाणें कितीही शुद्ध हवेंत राहून जर अस्वच्छ व मलीन तोंडानें श्वास घेतला तर त्या श्वासाबरोबर तोंडाची घाण फुफ्फुसांत जाऊन अनेक रोग होण्याचा संभव असतो. शिवाय त्यापासून बाहेरच्या हवेवाटे उडणारे मळ व जंतु तोंडांत जाऊं लागून अनेक जातींचे रोग होण्याचा संभव असतो. ह्मणून तोंडावाटे श्वासोच्छ्वास न करितां नाकावाटेच करावा; ह्मणजे दांतांवर व इतर अवयवांवर रोगकारक परिणाम घडणार नाही. अतिशय थंड किंवा कढत पदार्थ खाण्यानेंही दांतांवर वाईट परिणाम घडतो.

यापासून दांतांच्या पोषणक्रियेंत विघाड होतो. तसेंच थंडगार पेय घेऊन लगेच ऊन खाणें, अगर ऊन ऊन खाऊन लगेच थंडथंड खाणें, यापासूनहि दांत विघडण्याला मदत होते. नेहमीं मऊ अन्न खाण्यानें ज्याप्रमाणें दांत विघडण्याचा संभव असतो, त्याचप्रमाणें अतीशय कठीण पदार्थ खाण्यानेहि दांत विघडले जातात. कित्येक लोक आपला पराक्रम दाखविण्याकरितां बदामें दांतांनीं फोडतात, व नारळ दांतांनीं सोलून दाखवितात. अशा लोकांच्या दांतांचें आयुष्य फार दिवस टिकत नाहीं, ही गोष्ट त्यांनीं विसरतां कामा नये ! कोंवळ्या दांतांच्या मनुष्याला अन्न देणें तें दांत शिजतील असें कठीण नसावें. कित्येकांनां अशी सत्रय असते कीं, ते बसल्याबसल्या उगाच चाकूच्या पात्यानें किंवा तशा दुसऱ्या वस्तूनें दांत खरवडीत असतात व सुई, टांचणी किंवा कसली तरी काडी दांतांत घालून ढोंगसतात. यापासून चांगले असलेले दांत ढिले होण्याला व किडण्याला मदत होते. ह्मणून अशा वस्तू उगाच दांतांत घालणें कधींहि बरें नाहीं.

## भाग चवथा.

### दंतधावन.

आपल्या लोकांमध्ये सकाळीं उठल्यावर दंतधावन करण्याची पद्धति फार पुरातन काळापासून चालू आहे. दंतधावनापूर्वी चहा पिणारी अशीही कांहीं मंडळी अलीकडे दिसू लागली आहे. पण दंतधावनापूर्वी तोंडांत कांहीं घेणार नाही अशा लोकांचा वर्ग मोठा आहे. दंतधावन करणारांकडे पाहिलें तर त्यांच्या दातांच्या फटी, अडचणीचे भाग वगैरे दातांच्या सर्व भागांची खरी शुद्धि झालेली नसते. ह्यणजे तोंड धुऊनही त्यांच्या दातांवर आणि फटींत बुरा दाटलेला दिसून येतो. याचीं कारणें पाहिल्यास घाई, निष्काळजीपणा, दंतधावन करण्याच्या रीतीसंबंधानें अज्ञान इत्यादि अनेक आहेत. केवळ बोटानें दांत घांसले ह्यणजे झालें असें नाही. बोटानें दांत घांसण्यानें फार तर बोट लागत असलेल्या दातांच्या बाह्यसपाटीवरील मल निघून जाईल; पण फटींतील व अडचणीच्या भागांतील मल जाणें कधींही शक्य नाही. उलट फटी व खांचखळगे मलानें जास्त लिंपले जातील. ह्यणून दांत घांसणें ते जेणेंकरून दातांच्या सर्व भागांवरील मल साफ निघेल अशा पद्धतीनें, मग ती पद्धति प्राचीन असो किंवा अर्वाचीन असो, स्वच्छ केले

पाहिजेत. केवळ बोटांनीं दांत घांसतांना कुरकुर आवाज. निघाला ह्मणजे दांत स्वच्छ झाले असें जर कोणी समजून असतील तर तें चुकीचें आहे.

**दांत स्वच्छ करण्याची प्राचीन पद्धतिः—**दांत स्वच्छ करण्याची आपली प्राचीन पद्धति पाहिली तर रुई, वड, खैर, करंज, अर्जुनतादडा, बाभळ, चिंच, बोर, एरंड, निंब, बकूळ वगैरेपैकीं कोणत्यातरी झाडाची कोवळी काडी घेऊन तिचें टोंक दांतांनीं चाऊन कुंच्याप्रमाणें केल्यावर, त्यानें हिरड्यांनां इजा न करितां दांत स्वच्छ करण्याची दिसून येते. अशा काड्यांच्या कुंच्यांनीं दांतांच्या फटींतील व अडचणीच्या भागांतील मल काढण्यास सुलभ होऊन दांत स्वच्छ करण्यास बरें पडतें. शिवाय, या झाडांच्या काड्यांत असलेले तुरट, काडू, आंबट वगैरे रसांनीं लालेवर परिणाम घडून दांत आणि मुखशुद्धीला सहजच बरें पडतें. अशा प्रकारें दांत स्वच्छ करण्याची तऱ्हा लहानमोठ्या गांवांत व खेड्यापाड्यांत अजूनही आहे. ह्या पद्धतीनें दांतधावन करणारांचे दांत पाहिले तर ते भारी किंमतीचीं दांतमंजनें लावणारांपेक्षांही सुदृढ व निरोगी असल्याचें दिसून येतें. दिवसेंदिवस खेड्यापाड्यांतील लोकांचें मोठमोठ्या शहरांशीं दळणवळण होऊं लागल्यानें तेही शहरवासीयांप्रमाणेंच निर-

निराळीं दंतमंजनें लावूं लागले आहेत आणि त्यामुळे द्रव्य-  
दृष्ट्या व आरोग्यदृष्ट्या आपलें नुकसान करून घेत आहेत.

**पूर्वींचीं दंतमंजनें:**—प्राचीनकाळचीं दंतमंजनें हणजे  
राखुंडी, कोळशाची बुकी, बदाम व सुपारी जाळून त्याची  
बुकी, मीठ, कापूर, ओंवा, बकुळीच्या सालीचें चूर्ण, त्रिकटू  
( सुंठ, मिरे, पिंपळी ) वगैरे होत. शिवाय रोगानुरूप त्यांत  
बदल करण्यांत येई. उगाच रोग नसतां निरनिराळीं औषधि-  
द्रव्यें मिसळून लावण्यांत येत नसत.

**सध्याची दांत स्वच्छ करण्याची पद्धति:**—पाश्चा-  
त्यांच्या सहवासानें आपले लोक आपल्या जुन्या चालीरीती  
सोडून देऊन ज्याप्रमाणें नव्यानव्या अंगिकारू लागले  
आहेत, त्याचप्रमाणें आपली दंतधावनाची प्राचीन पद्धति  
सोडून देऊन त्याएवजीं निरनिराळ्या तऱ्हेचीं मंजनें, मग  
तीं आपल्या दांतांनां योग्य असोत वा नसोत, वापरूं लागले  
आहेत. पाश्चात्य दंतधावनाची खरी पद्धति हणजे हिरड्यांनां  
इजा होणार नाहीं अशा प्रकारचा नरम केसांचा टुथब्रश  
घेऊन त्यानें पहिल्यानें दांतांवरील व अडचणीच्या भागांतील  
मल साफ काढून टाकावा व नंतर दांतांनां योग्य ( हणजे  
दांतांची ज्या प्रकारची स्थिति असेल त्या स्थितीला योग्य )  
असें दंतमंजन लावावें, अशा प्रकारची आहे. आपण याचा

कांहींही विचार न करितां अमुक गृहस्थ अमुक प्रकारचें दंत-  
मंजन लावतो ह्मणून मी लावतों, असें करून दांतांची स्वच्छता  
करितों. दांत बुन्यानें लिंपलेले असतांना पहिल्यानें ते ब्रशनें  
साफ न करितां आधींच त्यांवर मंजन लावण्यानें त्यांची  
खरी शुद्धि होत नाही. केवळ बोटानें मंजन लावल्यानेंही  
दांतांचे सर्व भाग साफ होत नसतात. \*कडक केसांचा ब्रश  
असल्यास त्यापासून हिरड्या दुखावल्या जातात व त्यांत  
दांतांवरील मल शिरून तें आणखी जास्त रोगाला कारण  
होतें. खरें पाहूं गेल्यास आपले लोक प्राचीन किंवा अर्वाचीन  
या दोहोंपैकीं कोणत्याही एका पद्धतशीर प्रकारानें दांत स्वच्छ  
करीत नसल्यानें त्यापासूनही दांतांच्या बिघाडाला कारण होतें.

\* अलीकडे बरेच लोक रस्त्यांत दोनदोन आणि चारचार पैशांनां  
मिळणारे कडक केसांचे दुथब्रश वापरतांना आढळून येतें. यामुळें  
हिरड्या दुखावल्या जाऊन त्या जास्त बिघडतात. खरें पाहूं गेल्यास  
ह्या ब्रशांचे केश जोडे पुसण्यापेक्षां विशेष लायकीचे नसतात; पण  
लोकांनां त्याचें ज्ञान नसल्यानें असे स्वस्त मिळणारे ब्रश घेऊन  
ते आपलें जन्माचें नुकसान करून घेतात दुथब्रश घेणें झाल्यास आकृति  
११ मध्ये दाखविल्या प्रमाणें असावा. अशा ब्रशाला थोडी जास्त  
किंमत पडते. परदेशांतून येणाऱ्या ह्या दुथब्रशांमुळें आपले हजारों  
रुपये जातात. अशा दुथब्रशांचा कारखाना आपल्याकडे निघणें  
जरूरीचें आहे. याकडे आपले लोक लक्ष्य देतील तर बरें होईल.

**दांत कसे स्वच्छ करावेत?:** —दांत स्वच्छ कसे करावेत, ह्या कांहीं शिकवायाला नको, ज्याला त्याला समजतें आहे, असें पुष्कळांनां वाटण्यासारखें आहे, व तसें वाटणें स्वाभाविक आहे; पण वरील गोष्टी लक्ष्यांत आणून त्याप्रमाणें शांतपणें विचार केला तर आमचें ह्मणणें कोणालाहि पटण्यासारखें आहे. दांत स्वच्छ करणें ते पहिल्यानें मृदु टोंकांच्या वर सांगितलेल्या वृक्षांच्या काड्यांनीं अगर नरम केसांच्या ब्रशानें \* हिरड्यांनां इजा होऊं न देतां हळुहळू दांतांच्या सर्व भागां ( फटी, अडचणीचे भाग वगैरे ) वरील मल जाईपर्यंत घांसावेत. अशा सीतीनें दांतांवरील मल काढून व पाण्यानें बऱ्याचशा चुळा भरून दांत मलरहित करावेत. शिवाय जरूरीप्रमाणें बोटानींहि घांसावेत. ज्यांचे दांत सारखे नसून मार्गेपुढें असतील त्यांच्या दांतांत मल रहाण्याचा बराच संभव असतो. ह्मणून अशा माणसांनीं दोन दांतांमधील घाण एखाद्या बारीक सळईनें किंवा दांतकोरण्यानें काढून मग ब्रश मारून खळखळून चुळा भराव्यात.

**दुथब्रश व त्याचा उपयोग:**—कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें कीं, कांहीं जणांचे दांत दुथब्रशचा उपयोग न करितां

\* हिरड्यांच्या विकारांत दंतकाष्ठाचा उपयोग न करितां रोगाला अनुरूप अशा फार बारीक दंतमंजनाचा किंवा गंडूषांचा उपयोग करावा.

उत्तम प्रकारचे असल्याचें आढळून येतें, व कांहीं लोक त्याचा उपयोग करीत असूनही त्यांचे दांत अशक्त व किडले आढळून येतात. जसजसे लहानलहान खेड्यापाड्यांकडे जावें तसतसे निरोगी दांतांचें प्रमाण अधिक आढळतें. त्यांना दंतमंजनें कांहीं लागत नाहींत. त्यांचें मोठें दंतमंजन हणजे गोंवऱ्या भाजून त्यांची राखुंडी, व ब्रश हणजे झाडाची काडी, पानें व हाताचें बोट. एवढ्यानें त्यांचे दांत मरेपर्यंत सुदृढ असतात. उलट, शहरांकडे वळावें तों किडक्या, दुखऱ्या व हलणाऱ्या दांतांचें प्रमाण अधिक आढळून येतें. शहरांतील लोकांचे खाण्यांत बहुतेक पदार्थ चिचट व तंतुयुक्त येत नसून, अधिक मऊ व कमी आम्ल असे असतात; पण खेड्यांतील प्रकार उलट असतो. मऊ पदार्थ खाण्यानें दांतांनां जरी मेहनत कमी पडते तरी त्यापासून त्यांनां घट्ट पदार्थ खाण्यानें होणारा व्यायाम न मिळाल्यानें ते अशक्त रहातात. शिवाय असें मऊ अन्न दांतांच्या फटींत, खोलग्यांत जिकडे तिकडे जास्त चिकटून बसतें व तसें बसल्यानें आम्लफर्मेंटेशन होऊन दांतांचें रक्षण करणाऱ्या नैसर्गिक शक्तीचें तेथें कांहीं चालेनासें होतें. हणून दांतांवर बसून त्यांनां विवडवूं पहाणारीं हीं मलद्रव्यें रोज कृत्रिमरीत्या काढणें अत्यंत जरूरीचें आहे. टुथब्रशनें हीं मलद्रव्यें निघून दांत स्वच्छ होतात, व कदाचित् थोडी-



थोडकीं कोठें काहीं राहिलीं तर लींवर लळेचें कार्य घंड-  
 का सुलभ होऊन तीं विरून जातात. दुखब्रशच्यां एंवजीं  
 मार्गें सांगितलेल्या झाडांच्या मऊ काड्यांच्या कुंच्यांनीं दांत  
 साफ करण्यास हरकत नाही. ब्रश वापरणें तीं देखील नरम  
 केंसांचा असला पाहिजे. (आकृति ११ पहा.) कडक केंसांनीं



आकृति नं. ११

हिरड्या दुखावल्या जातात. ह्यणूनच  
 आपल्या वैद्यशास्त्रकारांनीं “दंतमांसान्यबा-  
 धयन्” (हिरड्यांनां इजा न करितां) असें  
 ह्मटलें आहे. पुष्कळजण घाईनें दांतांवर  
 झटपट ब्रश किंवा कुंचा फिरवून पांचसहा  
 मिनिटांत तोंड धुणें उरकतात; पण  
 त्यापासून दांतांवरील मल जात नाही,  
 हें त्यांनीं विसरतां कामा नये. दांत स्वच्छ  
 धुण्यासाठीं थोडा वेळ घालवावा लागतो,  
 आणि तो तसा घालवून दांत मलरहित  
 केले तरच त्या ब्रशचा आणि कुंच्यांचा  
 उपयोग. नाही तर ज्याप्रमाणें आंग  
 न घांसतां डोक्यावरून हंड्याचे हंडे पाणी  
 ओतूनही आंगाला मल तो मल, त्यांतली  
 दांतांची स्थिती होते. ब्रशासंबंधानें एक गोष्ट  
 सांगणें जरूर आहे ती ही कीं, कामू

झाल्यावर ब्रश चांगला स्वच्छ धुऊन, तो मळ न लागेल अशा बंदोबस्तानें लहानशा पेटांत ठेविलेला असावा. उरु व अस्वच्छ स्थितींत कोठेंही टाकणें बरें नाहीं. कारण घाणेरड्या ब्रशापासून वाईट परिणाम होतो. वापरण्यापूर्वीही तो स्वच्छ धुऊनच वापरावा.

दांतांच्या निरोगी स्थितींत इतकी स्वच्छता ठेविली ह्मणजे पुरे आहे. याशिवाय मंजनें व इतर वस्तूंची खरोखरीच जरूरी नाहीं; पण निरोगी स्थितींत कोणाला मजन लावावयाचेंच असेल तर त्यानें कोळशाची, किंवा बदामाची सालें अगर सुपारी जाळून त्यांची बुकी अगदीं बारीक करून ती लावण्यास हरकत नाहीं. कोळसा हा स्वस्त असून हवा तेथें मिळण्यासारखा असतो. कोळशाच्या आंगीं घाण शोषून घेण्याचा धर्म असून शिवाय तो दांत घासतांना थोड्याशा प्रमाणांनें पोटांत गेला तरी त्यापासून चॉकपासून जसे मलावरोधादि विकार जडतात तसे होऊं शकत नाहींत. चॉक हें इंग्रजी दंतमंजनांतील एक मुख्य द्रव्य असल्यानें रोज मंजनें लावणारांच्या पोटांत तो थोडथोडा जाण्याचा संभव असतो. ह्मणून दांतांच्या निरोगी स्थितींत दांत घट्ट रहावेत ह्मणून किंवा दंतमंजनाच्या वासाला भुळून उगाच निरनिराळीं मंजनें वापरीत रहाणें, हें आरोग्यदृष्ट्या व द्रव्यदृष्ट्या कधींही फायदेशीर नाहीं.

दंतमंजन कसें असावें ?—दुतांच्या रोगी स्थितींत रंगाला अनुरूप अशीं औषधें मंजनाचे अगर गंडूषाचे रूपानें उपयोगांत आणणें जरूरीचें आहे. पण दांत चांगले सुदृढ व निरोगी असतांही तींच वापरणें कधींही चांगलें नाहीं. बाजारांत मिळणारीं बहुतेक दंतमंजनें लाळेचा अवरोध करणारीं असतात. कारण त्यांत मुखत्वेकरून चॉक असतो. चॉक ( खडू ) हा आम्लप्रतियोगी धर्माचा असतो. मंजनांतील हा आम्लप्रतियोगी धर्म लाळेहूनही बराच अधिक असतो. जर याचा लाळेवर परिणाम झाला नसता तर त्यापासून फायदा झाला असता; पण तसें होत नाहीं. याचा परिणाम असा घडतो कीं, तोंड हें एक किंवा फार तर दोन मिनिटें आम्लप्रतियोगी रहातें, व त्यामुळे लाळेंतील आम्लप्रतियोगी धर्म उलट कमी होतो. खरें पाहिलें असतां चौबीस तासांत एक दोन मिनिटें आम्लफर्मेंटेशन बंद पाडण्याकरितां कडक आम्लप्रतियोगी द्रव्य वापरण्यापेक्षां सारखी चौबिस तास योग्य प्रमाणाची आम्लप्रतियोगी धर्माची लाळ अधिक उपयोगाची असते. ह्मणून आम्लप्रतियोगी धर्माचीं दंतमंजनें आणि गंडूष दांत निरोगी रहावेत, यासाठीं न वापरतां जेणेंकरून लालोत्पादक पिंडाला उत्तेजन मिळून लाळ उत्पन्न होईल अशीं द्रव्यें दंतमंजनांत आणि गंडूषामध्यें असलीं पाहिजेत. अशीं

द्रव्यें ह्यणजे आम्लें होत. कोणी ह्यणतील कीं, आम्लांनीं दांत विघडतात. गोष्ट खरी आहे. पण साधारण प्रमाणाच्या आम्लानें लाळेवर उत्तेजक परिणाम घडून लाळ वाढते, ह्यणजे त्यापासून फायदाच होतो. आतां आपण एखाद्या विशेष आम्लामध्यें दांत बुडवून ठेविले तर त्यामुळें दांतांवर वाईट परिणाम घडूं शकेल. पण असें कडक आम्ल आपण क्वचितच खातो. बरें, खाल्लें तरी त्याचा परिणाम लालापिंडावर लगेच होऊन आम्लप्रतियोगी धर्माची ( आम्लाच्या विरुद्ध ) लाळ उत्पन्न होते. अर्थात् आम्लाचा दांतावर परिणाम होईपर्यंत तें तेथें त्या स्वरूपांत फारच थोडा वेळ रहातें. तात्पर्य, अनेक प्रयोगांवरून एवढें सिद्ध झालें आहे कीं, लालोत्पादक पिंडांचें उत्तेजन करण्याइतक्या प्रमाणाचीं आम्लें असल्यास त्यांपासून दांतांवर वाईट परिणाम होत नाहीं. अशा आम्लांत अॅसिड पोटॅशियम टार्टरेट हें फार उत्तम गणलें जातें. यानें लालोत्पादक पिंडांचें उत्तेजन होतें. हें आम्ल दोनशें भाग पाण्यांत एक, या प्रमाणांत विद्राव्य असल्यानें कडक आम्लानें जसा दांतांवर वाईट परिणाम होण्याचा संभव असतो तसा या आम्लापासून होत नाहीं. यांत सॅकरीन मिळविल्यानें याची चत्र फारच मजेची लागते. हें मुलांनांही वापरण्यास देतां येण्यासारखें आहे. याच्या योगानें लाळेंतील म्युसीन ( श्लेष्मा )

पाण्यासारखें होतें. त्यामुळें लाळेला दांतांच्या भेगांत, खोलग्यांत, शिटींत जिकडे तिकडे शिरण्यास सुलभ पडतें. अशा आम्ल गंडूषानें पहिल्यानें दोनचार चुळा भरून टाकाव्यात व नंतर टुथब्रशानें अगर दांत धुण्याच्या वृक्षांच्या काड्यांच्या मऊ कुंच्यानें दांत स्वच्छ करावेत. नंतर पुनः तशाच आम्ल गंडूषानें चुळा भराव्यात ह्मणजे दांत स्वच्छ होऊन किडण्याची भीति रहात नाही. मग आपण जीं उगाच अज्ञानानें निरनिराळीं मंजनें वापरतो त्यांची जरूरी नाही. नुस्त्या पाण्यानें बुडवून दांतांवर ब्रश मारला ह्मणजे झालें. दांत कुजण्याची क्रिया दिसून आल्यास अशा आम्ल गंडूषाचा दिवसांतून निदान तीन वेळां उपयोग करावा. अशा दंतधावनाची मुलांनां एकदा सवय लाविली म्हणजे ती तीं कधीं विसरत नाहीत. तोंड धुण्याची वेळ आली कीं, तीं तीं लगेच मागूं लागतात. दुसरी गोष्ट अशी कीं, यांतील कांहीं भाग चुकून पोटांत गेला तरी त्यापासून वाईट परिणाम घडत नाही. चॉकमिश्रित दंतमंजनें रोज लाविल्यानें त्यांतील अंश दांतांवर जमतो व त्यावर लाळेचें कार्य होऊन त्याचीं दांतांवर किटणें जमतात.

**जंतुनाशक औषधें:**—दांतांवरील व आजुबाजूचा जंतुजन्य मल नाहीसा व्हावा या हेतूनें दंतमंजनांत जंतुनाशक द्रव्यें घाल-

च्यांत येतात, व शास्त्रीयदृष्ट्या पाहिल्यास हा उपाय योग्य दिसतो; पण तोंडासारखा भाग जंतुरहित ठेवणें फार कठीण आहे. कारण जंतूनां मारण्यासाठीं ज्या प्रमाणाचें औषध अमुकएक मुदतीपर्यंत वापरावें लागतें त्या प्रमाणाचें औषध तितक्या मुदतीपर्यंत तोंडांत ठेविल्यास तोंडाच्या श्लेष्मल त्वचेला विघातक असतें. शिवाय तोंडाची रचनाच अशी आहे कीं, त्यांतील प्रत्येक जागीं कितीतरी खांचा, पोकळ्या, कोनाडे, घड्या चैरे अडचणीचे भाग असल्यानें त्यांस जंतुनाशकें लागण्यास व तीं जंतुरहित होण्यास लागणाऱ्यां जंतुनाशक औषधिप्रमाणाचें, व वेळाचें लक्ष्यांत आणल्यास कधींही अशक्यच आहे. दुसरी गोष्ट अशी कीं, तोंड हें नेहमीं अल्ब्युमिनस व आम्लप्रतियोगी द्रवानें ओलें रहात असल्यानें आपण जीं जंतुनाशकें वापरतो तीं त्यांत मिळतांक्षणींच त्यांचें रासायनिक मिश्रण होऊन इजा न करणारीं अशीं बनतात. त्यामुळे जंतूनां मारण्याचा जो मुख्य उद्देश तो बाजूलाच रहातो. अर्थात् तोंड जंतुरहित होण्यासाठीं आपण जंतुनाशकें वापरतो त्यांचा दांत निरोगी राखण्याच्या बाबतींत उपयोग होतो असें म्हणतां येत नाहीं. उलट, अशा जंतुनाशकांनीं लाळेंतील टायलीनच्या क्रियेला मात्र अडथळा येतो. बरें, अशा जंतुनाशकांचा जंतूवर परिणाम होतो

असें जरी असलें तरी साऱ्या दिवसांतून आपण सकाळीं एक वेळा मिनिट दोन मिनिटें दंतमंजन लावतों. ह्मणजे चोवीस तासांत दोन मिनिटें लावतों. जंतूंच्या वाढीकडे पाहिलें ( आमचें रोगजंतु पुस्तक पहा. ) तर ही दोन मिनिटांची मुदत कांहींच नाही, असें ह्मणण्यास हरकत नाही.

वरील विवेचनावरून जंतुनाशक औषधांचा उपयोग व्हावा तसा होत नाही, हें सिद्ध आहे. जंतु मारण्याइतक्या कडक प्रमाणाचीं जंतुनाशकें वापरल्यास त्यांपासून अनेक चाईट परिणाम होण्याचा संभव असतो. १—जंतुनाशकें सतत लावण्यानें तोंडांतील श्लेष्मल त्वचेला इजा होते. २—त्यांमुळे लालेचा अवरोध होतो. ३—तीं पोटांत गेल्यास शरीरावर विषारी परिणाम घडतात.

आतांपर्यंतचें विवेचन निरोगी स्थितींत वापरण्यांत येणाऱ्या जंतुनाशकांसंबंधानें झालें. पण दांतांच्या रोगी स्थितींत जंतुनाशकेंही वापरावीं लागतात व तीं वापरल्यानें दांतांचें आरोग्य वाढतें. मात्र त्यांबरोबर लालोत्पादक द्रव्यांचें मिश्रण असलें पाहिजे.

मागें सांगितलेंच आहे कीं, दांत बिघडविणारी क्रिया लालेंतील आम्लप्रतियोगी गुणानें बंद होते; व हा गुण लालेंत आणण्यासाठीं ऑर्गॅनिक अॅसिड्स् सारखीं द्रव्यें

घेतलीं पाहिजेत. ह्मणजे लालोत्पादक पिंडाचा क्षोभ होऊन लाळ वाढेल व लाळेंतील आम्लप्रतियोगी गुण वाढेल. अर्थात् आम्लफर्मेंटेशनला प्रतिबंध होईल, अशा द्रव्यांचीं मंजनें करणें झाल्यास तीं खालीलप्रमाणें केलीं पाहिजेत.

( नं. १ ) अॅसिड पोटॅशियम् टार्टरेट-ग्रेन २, शुद्ध मीठ (सोडियम् क्लोराईड)-ग्रेन २, सॅकरीन ग्रेन  $\frac{१}{४}$ , शुद्ध जल-औंस १ यांचें मिश्रण करणें.

( नं. २ ) अॅसिड पोटॅशियम् टार्टरेट-ग्रेन २, अॅसिड टार्टारिक-ग्रेन १, लिंबाचें तेल ( ओलियम लेमोनिस ) थेंब ३, सॅकरीन ग्रेन  $\frac{१}{४}$ , शुद्ध जल-औंस १ यांचें मिश्रण करणें.

नेहमीं वापरण्यास ( रोग नसतांही ) नं. २ चा गंडूष चांगला पडतो. तोंड आलें असेल अशा वेळीं नं. १ च्या गंडूषाचा चांगला उपयोग होतो.

दांतांच्या निरोगी स्थितींत देशी दंतमंजन वापरणें असल्यास तें खालीलप्रमाणें करून वापरावें.

कोळशाची वस्त्रगाळ बुकी तोळा १, मीठ गुंजा २, लिंबाचा रस थेंब ५, असें मिश्रण करून वापरावें.



ज्यांच्या दांतांवर रंग किंवा कितें जमतात, अशा पण  
'भोठ्या माणसांनीं अॅसिड पोटॅशियम् टार्टरेट्ची बारीक बुकी  
करून ती ब्रशनें दांतांनां लावावी व लगेच पाण्यानें चुळा भरून  
टाकाव्यात ह्मणजे तीं निघून जाण्यास बरें पडतें.

आपण जीं दंतमंजनें वापरतो त्यांत मुख्य द्रव्य चॉक  
असून इतर औषधें ह्मणजे मॅग्नेशिया कार्ब, अॅसिड बोरिक,  
अॅसिड कॅर्बालिक, क्रिआझोट, थाय्मॉल, साबूची बुकी,  
पेपरमिट, कापूर, ओलियम उइंटरग्रीन, गुलाबाचें सत्व वगैरे  
पैकीं एखादें दुसरें गंधद्रव्य व जंतुनाशक असतें. अशीं मजनें  
निरोगी स्थितींत वापरणें चांगलें नाहीं. ह्मणून दंतमंजन  
वापरणें तें अधिकारी वैद्याच्या अगर डॉक्टरच्या सल्ल्यानें  
घेणें बरें.

दंतमंजनाची बुकी बारीक असली पाहिजे; जाडी भरडी  
असूं नये. कारण त्यापासून हिरड्यांनां इजा पोंचण्याचा  
संभव असतो. शिवाय दांतांच्या बाह्य आवरणालाही त्रास  
पोंचतो. कित्येक जण जाडेंभरडें दंतमंजन खसखशीत  
असल्यानें दांत स्वच्छ करण्याला उत्तम असें समजतात; पण  
वर सांगितल्याप्रमाणें त्यापासून हिरड्या दुखावल्या जाऊन  
दांतांसही बरें पडत नाहीं. ज्या वेळीं दांतांवर बराच बुरा  
दाटलेला असतो त्या वेळीं कांहींसें जाडेंभरडें दंतमंजन हिर-

ड्यांनां संभाळून लावल्यास चालण्यासारखें असतें; पुण  
 नेहमीं दांत साफ ठेवणारांच्या दांतांवर इतका जाड धु  
 दाटण्याचा संभव नसतो. तात्पर्य, बारीकच दंतमंजन बरें पडतें.  
 दंतमंजनासंबंधानें येथें एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे  
 ती ही कीं, आपले बरेच लोक दंतशुद्धीसाठीं राख, कोळशार्च  
 बुकी, राखुडी, दांतण व इतर जीं कांहीं मंजनें वापरतात  
 तीं स्वच्छ जागेंत किंवा त्यांत मळ जाणार नाहीं अशा रीतीनें  
 ठेवण्याची काळजी घेत असल्याचें दिसून येत नाहीं. त्यांतही  
 राखुडी ठेवण्याचें भांडें अथवा कोनाडा हीं तर फार घाणे-  
 रडीं असतात. राखुडी किंवा इतर मंजनांच्या स्वच्छतेसंबंधानें  
 इतकीं काळजी घेतली पाहिजे, याची कित्येकांनां कल्पनाच  
 नसते. कित्येक तर अर्धकर्ची राखुडी लावतांना आढळून  
 येतें. अशीं मंजनें दंतस्वच्छतेसंबंधानें वापरण्यापेक्षां दांत  
 स्वच्छ न केलेले बरे, असें ह्मटल्याशिवाय रहावत नाहीं !  
 दांत हे सकाळीं, रात्रीं निजतांना व कांहीं खाल्ल्यावर धुऊन  
 स्वच्छ केले पाहिजेत. ही गोष्ट पाश्चात्य वैद्यकाला पंधराव्या  
 शतकांत समजून आली. आर्यवैद्यकाला ही गोष्ट फार पुरातन  
 कालापासून माहीत असल्याचें चरकादि ग्रंथांवरून दिसून  
 येतें. दुधासारखें प्रवाही अन्न प्याल्यावर देखील तोंड चुळ  
 भरून स्वच्छ करावें. तसेंच कांहीं खाणें झाल्यास पहिल्यानें

तोंड स्वच्छ धुवून मग काय तें खावें. अशा रीतीनें दांतांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष्य दिल्यास आम्लफर्मेंटेशनला जागा राहणार नाही व दांतांचें आरोग्य वाढेल. दांत सडूं न देण्यासंबंधानें आणखी एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे. ती ही कीं, आपण दांतांच्या स्वच्छतेची काळजी घेऊनही कित्येकदां दांत किडला जातो. याचें कारण असें असतें कीं, कोणत्याही एखाद्या बारीक-सारिक भेगींतून किंवा सूक्ष्म छिद्रांतून दांतांत जंतूंचा प्रवेश झालेला असतो. ह्मणून मधुनमधून आरशांतून दांत तपासून पहावेत. सर्वच अडगळीचे भाग स्वतःला दिसणें शक्य नसतें ह्मणून डॉक्टरकडूनही तपासून घेण्याचा रिवाज ठेवावा.

जेथें दांतांवर अप्रत्यक्ष परिणाम घडत असेल तेथें (ह्मणजे निरनिराळ्या रोगांत ) त्या त्या रोगांवरील औषधोपाय योजून शिवाय दांतांच्या स्वच्छतेकडेही लक्ष्य द्यावें. दांत दुखूं लागले किंवा त्यांनां भोंकें पडलीं अगर दुसरा कसला विकार जडला तर त्या वेळीं दंतवैद्याचा सल्ला घेऊन त्याप्रमाणें वागणें जरूर आहे. पण वर सांगितलेल्या एकंदर गोष्टी लक्ष्यांत ठेवून त्याप्रमाणें दंतस्वच्छतेकडे लक्ष्य दिलें तर बहुतकरून दांत बिघडले जात नाहींत. आर्यवैद्यककार ह्मणतात, ज्यांनां मुखरोग होऊं नये असें वाटत असेल त्यांनीं तोंड स्वच्छ राखणें, तृण धान्य, जव, मूग, कुळीथ, जांगल मांस,

कर्पूरोदक, तापविल्लें पाणी, खैरघृत, कडू व तिखट पदार्थ  
यांचें सेवन करावें.

जेवणानंतर आपल्या लोकांत पान खाण्याची चाल आहे.  
वैद्यशास्त्रदृष्ट्या पाहिलें तर ही चाल कांहीं वाईट नाहीं. कारण  
सुपारी जंतुनाशक आहे. पान, वेलची, दालचिनी, लवंग,  
जायफळ, कंकोळ हीं पाचक व दुर्गंधिनाशक आहेत. चुना  
व कात यांची जरूरी दिसत नाहीं. पण तीं एकत्र असल्यानें  
लाल रंग उत्पन्न होऊन ओठ लाल होतात व मुखाला एक  
प्रकारचें सौंदर्य प्राप्त होतें. असें जरी आहे तरी आरोग्यदृष्ट्या  
हे दोन पदार्थ कमी असणें बरें. एवढ्यावरून पान खाणें  
चांगलें. आतां चंची खिशांत बाळगण्यास हरकत नाहीं, असें  
समजून हरघडीं पान खात रहाणें, हें मात्र चांगलें नाहीं. कारण  
हरघडीं पान खाल्ल्यानें तोंडांतील स्वाद कळणारी शक्ति  
बधिर होते, दांत झिजतात, त्यांत खांचा, चिरा पडून मळ  
रहाण्यास जागा होते, घर थुंकीनें भरतें, कपडे खराब होतात  
आणि पैसे खर्च होतात. शिवाय एकादे वेळीं पानें न मिळा-  
ल्यास अगर चंची जवळ नसल्यास करमेनासें होऊन त्रास होतो.  
पान खाण्यानें दुसरा एक तोटा होण्याचा संभव असतो तो  
हा कीं, त्यापासून दोन दांतांमध्ये व इतर अडचणीचे जागेंत  
जो त्याचा अंश भरून जातो तो तेथें राहिल्यानें त्यावर

मळ जमत जाऊन दांत अधिक कळीन होतात, नंब ल्यांपासून दांत बिघडण्याला जास्त मदत होते. कित्येकना संकाळीं पान खाण्यास न मिळाल्यास शौचाला होत नाही, ह्मणजे आरोग्य दृष्ट्या व द्रव्यदृष्ट्या हें व्यसन हानिकारक होतें. कित्येक लोक पानांतून तंबाकू, जरदा, कोकेन वगैरेसारखे शरीर-विघातक पदार्थ खातात, हें तर फारच वाईट आहे. यापासून पचनक्रिया बिघडून शरीराची हानि होते. ह्मणून जेवणा-नंतर फार तर एक वेळां वरील हानिकारक पदार्थ वर्ज्य करून, क्वचित्प्रसंगीं पान खाण्यास हरकत नाही. सुपारी खाणें ती चिकणी असावी, बरडी किंवा खराब झालेली असूं नये. कित्येक नुस्तीच सगळा दिवस थोडथोडी सुपारी खात असतात. हेंही वाईट आहे. तंबाखु, चुना, कोकेन, जरदा हीं तर विषेच आहेत. यासंबंधानें तर फारच काळजी घेतली पाहिजे. ज्यांचे दांत अशक्त असतील त्यांनीं पान खाणें बरें नाही. आर्यवैद्यककार ह्मणतातः—“तांबूलं न हितं दन्तदुर्बलेक्षणरोगिणाम् ।” याचा हेतु हाच होय.

लहान मुलांना त्यांच्या वयोमानाप्रमाणें व पचनशक्तीप्रमाणें योग्य असेंच अन्न दिलें पाहिजे. दांत येण्यापूर्वीं मुलांना नुस्त्या दुधावरच ठेवणें बरें. पुष्कळ लोक असें न करितां तांदूळ, नाचणे, आरारूट, टापिओका, साबुदाणा वगैरेसारखें

कर्पूरोदक, तापविल्लें पाणी, खैरघृत, कडू व तिखट पदार्थ यांचें सेवन करावें.

जेवणान्तर्ग आपल्या लोकांत पान खाण्याची चाल आहे. वैद्यशास्त्रदृष्ट्या पाहिलें तर ही चाल कांहीं वाईट नाहीं. कारण सुपारी जंतुनाशक आहे. पान, वेलची, दालचिनी, लवंग, जायफळ, कंकोळ हीं पाचक व दुर्गंधिनाशक आहेत. चुना व कात यांची जरूरी दिसत नाहीं. पण तीं एकत्र असल्यानें लाल रंग उत्पन्न होऊन ओठ लाल होतात व मुखाला एक प्रकारचें सौंदर्य प्राप्त होतें. असें जरी आहे तरी आरोग्यदृष्ट्या हे दोन पदार्थ कमी असणें बरें. एवढ्यावरून पान खाणें चांगलें. आतां चंची खिशांत बाळगण्यास हरकत नाहीं, असें समजून हरघडीं पान खात रहाणें, हें मात्र चांगलें नाहीं. कारण हरघडीं पान खाल्ल्यानें तोंडांतील स्वाद कळणारी शक्ति बधिर होते, दांत झिजतात, त्यांत खांचा, चिरा पडून मळ रहाण्यास जागा होते, घर थुंकीनें भरतें, कपडे खराब होतात आणि पैसे खर्च होतात. शिवाय एकादे वेळीं पानें न मिळाल्यास अगर चंची जवळ नसल्यास करमेनासें होऊन त्रास होतो. पान खाण्यानें दुसरा एक तोटा होण्याचा संभव असतो तो हा कीं, त्यापासून दोन दांतांमध्ये व इतर अडचणीचे जागेंत जो त्याचा अंश भरून जातो तो तेथें राहिल्यानें त्यावर

मळ जमत जाऊन दांत अधिक मळीन होतात, नंबं त्यांपासून दांत विघडण्याला जास्त मदत होते. कित्येकाना संकाळीं पान खाण्यास न मिळाल्यास शौचाला होत नाही, ह्मणजे आरोग्य दृष्ट्या व द्रव्यदृष्ट्या हे व्यसन हानिकारक होते. कित्येक लोक पानांतून तंबाकू, जरदा, कोकेन वगैरेसारखे शरीर-विघातक पदार्थ खातात, हे तर फारच वाईट आहे. यापासून पचनक्रिया विघडून शरीराची हानि होते. ह्मणून जेवणा-नंतर फार तर एक वेळां वरील हानिकारक पदार्थ वर्ज्य करून, क्वचित्प्रसंगीं पान खाण्यास हरकत नाही. सुपारी खाणे ती चिकणी असावी, बरडी किंवा खराब झालेली असू नये. कित्येक नुस्तीच सगळा दिवस थोडथोडी सुपारी खात असतात. हेही वाईट आहे. तंबाखु, चुना, कोकेन, जरदा हीं तर विषेच आहेत. यासंबंधानें तर फारच काळजी घेतली पाहिजे. ज्यांचे दांत अशक्त असतील त्यांनीं पान खाणे बरें नाही. आर्यवैद्यककार ह्मणतातः—“तांबूलं न हितं दन्तदुर्बलेक्षणरोगिणाम् ।” याचा हेतु हाच होय.

लहान मुलांना त्यांच्या वयोमानाप्रमाणें व पचनशक्तीप्रमाणें योग्य असेंच अन्न दिलें पाहिजे. दांत येण्यापूर्वीं मुलांना नुस्त्या दुधावरच ठेवणें बरें. पुष्कळ लोक असें न करितां तांदूळ, नाचणे, आरारूट, टापिओका, साबुदाणा वगैरेसारखें

अन्न देतात. त्यामुळें मुलांचा कोठा बिघडून अपचनाचा विकार जडतो. दांत आल्यावर त्यांच्या अन्नांत चावण्यासारखा पदार्थ हळुहळु देण्यास सुरवात केली पाहिजे. ह्मणजे त्यापासून जबड्याचीं हाडें व स्नायु बळकट होऊन दांतांची कमान अगदींच आकुंचित न रहातां योग्य प्रमाणाची होण्यास ठीक पडतें व त्यामुळें दांतांना मोकळेपणीं उगवण्यास जागा मिळून दांत पुढेंमार्गे न होतां एकापुढें एक असे रांगेनें, समप्रमाणाचे, बळकट व टिकाऊ असे येतात. आपले लोक मुलांच्या दांतांसंबंधानें काळजी घेत असल्याचें दिसून येत नाहीं. त्यामुळें ज्यांच्या तोंडांत किडका दांत नाहीं अशीं मुलें क्वचितच आढळून येतात. याचा परिणाम असा होतो कीं, त्या किडक्या दांतामुळें नवीन आलेले चांगलेहि दांत किडून जन्माचें नुकसान होतें. ह्मणून पक्केच दांत नव्हत तर दुधे दांतही स्वच्छ राखण्याकडे त्यांच्या आईबापांनीं लक्ष्य दिलें पाहिजे. मुलांनां समजूं लागल्यावर त्यांना मऊ ब्रश वापरण्यास शिकवावें व दिवसांतून एकदोन वेळां तरी त्यांकडून दांत स्वच्छ करवावेत. असो. याप्रमाणें दांतस्वच्छतेसंबंधानें योग्य काळजी घेण्यांत आल्यास दांतांचें आरोग्य वाढून दीर्घायुष्य प्राप्त होईल यांत शंका नाहीं.



## भाग पांचवा.

वरील भागांत दांत निरोगी कसे राखावेत याचें विवेचन केलें. आतां दांतांच्या विशेष दिसून येणाऱ्या रोगांवर साधारणपणें कोणते उपाय करितां येतील याचा विचार करूं.

**दांताचें कीटः**—ज्यांच्या दांतांवर कीट जमून त्याच्या खपल्या धरल्या असतील त्यांनीं तें प्रथम काढून घ्यावें. हें काम दंतवैद्याकडून करवून घेणें चांगलें. पण ज्यांना तें तसें साध्य नसेल त्यांनीं काढतां येईल तितकें स्वतः आरशांत पाहून बारिक चाकूच्या पात्यानें किंवा त्यासारख्या खरवडण्याच्या शस्त्रानें हल्लुहल्लु काढून टाकावें व जिथलें काढतां येण्यासारखें नसेल तिथलें दुसऱ्याकडून काढून घ्यावें. हें काम हिरड्यांस इजा होऊं न देतां संभाळून मात्र झालें पाहिजे. नाहीं तर नुकसान होण्याचा संभव असतो. ह्मणून दंतवैद्याकडून काढून घेणें अधिक बरें. नंतर मार्गे सांगितलेल्या पान ७० वरील नं. २ च्या गंडूषानें किंवा पान ८० वरील क्षीरीवृक्षांच्या सालींच्या काढ्यानें गुळणे करावेत.

**दंतशूलः**—दांतांच्या विकारांत दंतशूल हा विकार फार त्रासदायक असतो. हा विकार कित्येकदां सौम्य व कित्येकदां तीव्र असतो. सौम्य प्रकारांत फारसा त्रास होत नाही; पण तीव्र प्रकारांत रोग्याला असह्य वेदना होतात. ह्या वेदना निरनिराळ्या प्रकारच्या असतात. कित्येकांत दांत शिंशिवतात,

त्यांस टोंचणी, फूट, ठणका लागतो, आग होते, कांपरें सुटतें. कित्येकांत एकसारख्या कळा लागतात, व दांत उपटून टाकावेसें वाटतें. रोग्यास कांहीं सुचेनासें होतें व त्यामुळें रोगी अस्वस्थ होतो. कित्येकांस मध्ये थोडा वेळ बरें वाटतें व त्यामुळें कळ थांबलीसें वाटतें, पण ती पुनः उद्भवते. अशा रीतीनें मधुन-मधुन कमीजास्त अंतरानें कळ येत असते. कित्येकदां सकाळीं कांहीं खाल्यावर किंवा जेवणानंतर थोडा वेळ कळ रहाते. कित्येकदां कळ कोणत्या दांतांत आहे हें रोग्याला सांगतां येत नाहीं. कित्येकदां ही कळ एका किंवा अधिक दांतांत उद्भवते. हा विकार उत्पन्न होण्याचीं कारणें पाहूं गेल्यास तीं अनेक असल्याचें दिसून येतें. दंतशूल हा विकार केवळ दांतांच्या विकृतीनें किंवा इतर अवयवांच्या विकारानेंही होत असतो. उदाहरणार्थः—डेंटीन उघडें पडल्यानें त्यास एखाद्या पदार्थाचा स्पर्श होतांच किंवा दंतविवर उघडें पडल्यानें तेथें अन्नाचे कण जमून त्यावर दाब पडतांच अगर ते तेथें कुजल्यानें त्यापासून किंवा मज्जातंतू उघडे पडल्यानें दंतशूल होऊं शकतो. कित्येकदां दांतांच्या मुळावरील किंवा हनुवटीच्या हाडावरील पडद्याचा दाह झाल्यानें अगर तेथें गळूं झाल्यानें त्यापासून दंतशूल होतो. कित्येकदां दांताला उगवण्यास अडचण पडल्यानें किंवा त्याचा आजुबाजूच्या ज्ञान-

तंतूवर दाव पडून अगर हिरडीची चामडी जाड असल्यानें दांताला वर येण्यास मार्ग न मिळाल्यानें अथवा तीवर व्रण पडल्यानें त्यापासून शूल होतो. कित्येकदां हा शूल सगर्भावस्थेंत, खारे सुकविलेले मासे, थंड वारा वें पाणी, आंबट व कठिण पदार्थ खाल्ल्यानें, हिरड्या दुखविल्यानें, पचनेंद्रियांच्या विकारानें, संधिवात, फिरंगरोग, आमवात वगैरे अनेक कारणांनीं होत असतो. तात्पर्य, कारणांप्रमाणें चिकित्सा झाल्यास रोग्यास बरें वाटतें. ह्मणून याचें कारण पहिल्यानें शोधून काढावें. खरें ह्मटल्यास यांत दंतवैद्याचाच सल्ला घेणें बरें. पण जेथें तो मिळणें शक्य नसेल तेथें खालीलप्रमाणें उपाय करणें.

जर दंतशूल डेंटीन उघडें पडल्यानें किंवा त्याच्या कांहीं भागाचा नाश झाल्यानें असेल तर दांतांत जो खळगा किंवा भोंक पडलें असेल तें पहिल्यानें त्यांतील मळ काढून स्वच्छ करावें. नंतर त्यांत लवंग, दालचिनी, चिरफळ, यांपैकीं एखाद्याच्या तेलांत, किंवा कापुराचा अर्क, अफूचा अर्क, क्लोरल हायड्रस, क्लोरोफॉर्म, कोकेनचें पाणी, क्रिआझोट, सल्फ्युरिक ईथर, अॅसिड कॅर्बालिक यांपैकीं एखादें १-२ थेंब कापसाला लावून तो कापूस दांताच्या पोकळींत आजुबाजूस कोठें न लागूं देतां बरोबर भरावा. कारण यांपैकीं क्रिआझोट, अॅसिड कॅर्बालिक हीं

विषारी असून श्लेष्मल त्वचेला लागल्यास जाळणारी आहेत. म्हणून हीं दंतवैद्याकडून लाऊन घेणें बरें. या औषधांनीं कळ थांबते, पण पुनः उद्भवल्यास पुनः लावावीत.

ज्या वेळीं डेंटीन जाऊन आंतील विवर साफ उघडें पडतें त्या वेळीं होणाऱ्या असह्य वेदना बंद करण्यासाठीं पहिल्यानें वरीलप्रमाणेंच दांताची पोकळी साफ करून त्यांत वर सांगितल्याप्रमाणें कापसाला लावून औषध घालावें, किंवा खालील मिश्रणांत कापूस भिजवून तो दुखणाऱ्या दांताच्या पोकळींत भरावा.

लवंगांचें तेल—१५ थेंब.

इथर —४५ थेंब.

अफूचा अर्क —६० थेंब.

ग्लिसरीन —६० थेंब.

यांचें मिश्रण करणें.

दांत किडून त्यास भोंक पडलें असतां त्यापासून वारंवार वेदना होण्याचा संभव असतो म्हणून तें दंतवैद्याकडून भरून घेणें उत्तम. दांत भरण्यासारखा किंवा दुरुस्त होण्यासारखा नसल्यास तो दंतवैद्याचे सह्यानें काढून घ्यावा.

ज्या वेळीं दंतशूल हिरडीच्या शोथामुळे किंवा त्या पोंचट झाल्यानें असतो, त्या वेळीं क्षीरीवृक्षांच्या ( वड, उंबर,

पिंपळ, वेतस, पारोसापिंपळ, नांदुरखी वगैरे ) सालींच्या ऊन ऊन काढ्याचे गुळणे करावेत. हिरडीवर कापसाच्या बोळ्याने टिंकचर आयोडीनचा लेप घावा ह्यणजे शोथ उतरून शूल रहातो. जर हिरडी पिकली असेल किंवा तींत गळू शाले असेल तर तें फोडून घेणें बरें. कित्येकदां हिरडीच्या शोथांतलें थोडेंसें रक्त काढलें ह्यणजे बरें पडतें.

हिरडीची चामडी जाड असल्यानें दांतास वर येण्यास मिळत नसेल तर तीवर छेद करून घ्यावा ह्यणजे दांतास वर येण्यास अडचण पडत नाही व त्यामुळें उद्भवणारा शूलहि रहातो. तसेंच उगवणाऱ्या दांताला दुसऱ्या दांतामुळें वर येण्यास अडचण पडत असेल तर तो काढून घ्यावा.

दांत नुसतेच शिवूशिवू लागले किंवा हिरडीच्या चामडीवर व्रण असेल किंवा ती सुजली असेल तर क्षीरीवृक्षांच्या सालींच्या ऊन ऊन काढ्याचे अगर कॅर्बालिक ॲसिडच्या ऊन लोशनचे ( १ भाग कॅ. ॲसिड व १०० भाग ऊन पाणी ) गुळणे करावेत व व्रणावर काताची बुकी लावावी. किंवा टांकणखाराची लाही अगर तुरटीची लाही नुस्ती किंवा मधांतून लावावी.

दुसऱ्या रोगांमुळें दंतशूल होत असल्यास त्या त्या रोगांवरील उपचार करून ते रोग दूर करावेत. जर सुके मासे, थंड पाणी, थंड हवा, आंबट, कठीण पदार्थ वगैरेमुळें शूल होत असल्यास

ते वर्ज्य करावेत. एकंदरीत कारणांप्रमाणें चिकित्सा करावी. ह्मणजे दंतशूल बरा होण्यास ठीक पडतें.

**दांताची कीडः**—दांताला कीड लागून भोंक पडलें असल्यास तें साफ करून त्यांत वर सांगितलेल्यापैकीं एखादें औषध भरावें व भोंक जास्त वाढूं नये यासाठीं वेळ न लावतां दंतवैद्याकडून भरून घ्यावें. दांतांचीं भोंकें भरण्यासाठीं निरनिराळ्या धातूंचीं मिश्रणें (अमालगमूस) वापरतात. पण तीं अनुभवी व वाकब्रगार दंतवैद्याकडूनच भरून घेणें बरें. पोकळी भरतां येण्यासारखी नसल्यास त्या दांतावर सोल्गची टोपी बसविण्यांत येते. सोल्यासारखी धातु दांत भरण्यास उत्तम असते. कारण तें तोंडांतील रसांमुळें बिघडत नाहीं.

**दंतवेष** ( *Pyorrhoea Alveolaris.* ) :— हा विकार अलीकडे बऱ्याच लोकांत दिसूं लागला आहे. यांत दांतांच्या हिरड्यांतून पू शिरपत असल्यानें तो लाळेबरोबर पोटांत जात असतो. दांत हलतात व कित्येकदां त्यांतून रक्तही निघतें. या विकारावर अनेक उपाय योजण्यांत येतात; परंतु त्यांपासून फायदा झालेला फारसा पहाण्यांत येत नाहीं. यांत पाश्चात्य वैद्य एमेटीन हॅड्रोक्लोराईड हें औषध आंगांत टोंचून घालतात. कित्येक हिरडींतून निघणारा पू घेऊन त्याची लस बनवून ती आंगांत टोंचून घालतात. गुळण्यासाठीं हायड्रोजन् पर ऑक्सा-

इंड सोल्युशन, ग्लाय्कोथाय्मोलीन, आल्का थायमॉल, लीस्टे-  
 त, वगैरेचा उपयोग करितात. पण यापासून गुण आलेला  
 रसा आढळून येत नाही. शेवटीं पू येणारे दांत उपटून  
 काढल्या शिवाय हा रोग क्वचित्च बरा होतो. आर्यवैद्यकांत यावर  
 जे उपाय सांगितले आहेत ते करून पहाण्यासारखे आहेत.  
 रोग्यास सकाळसंध्याकाळ क्षीरीवृक्षांच्या सालींचे गुळगे  
 मध, तूप, व साखर मिळवून करावयास लावावेत. हिरड्यांनां  
 ( विशेषतः पू येणाऱ्या ) लोध्रं, पतंग, जेष्टमध, लाख,  
 यांचें समभाग चूर्ण करून तें मध मिळवून लावावे; व  
 याच चूर्णांत बकुळीच्या सालीचें दुग्दट चूर्ण मिळवून तें  
 दंतमंजनाप्रमाणें उपयोगांत आणावें. शिवाय रोग्याची सर्व-  
 साधारण प्रकृति सुधारण्यासाठीं स्निग्ध अन्न द्यावें. डोक्यास  
 खोबऱ्याचें तेल जिरविणें व कानांत तेल घालणें. पोटांत  
 रक्तपित्ता ( स्कन्धी ) वरील औषधें देणें. मोरचूतचें सौम्य  
 लोशन करून तें किंवा तशासारख्या दुसऱ्या सौम्य औषधांचें  
 लोशन पू येणाऱ्या दांतांच्या पोकळींत मधुनमधून ( कांहीं  
 दिवसांचे अंतरानें ) पिचकारीनें भरावें असें कांहीं ग्रंथकाराचें  
 मत आहे. पण हा उपाय सूज्ञ वैद्याकडूनच करून घेणें बरें.

या विकाराच्या रोग्यानें कांहीं खाणें झाल्यास पहिल्यानें वर  
 सांगितलेल्या हायड्रोजन पर ऑक्सईड सोल्युशन वगैरे पैकीं

एखादें औषध पाण्यांत टाकून त्याचे, अगर तीं मिळणें शक्य नसल्यास क्षीरीवृक्षांच्या सालीच्या काढ्यांचे गुळणे कर्म मग काय तें खावें. अशा रीतीनें आधीं तोंड स्वच्छ केलां त्यापासून शरीरप्रकृतीवर तितका वाईट परिणाम होत नाहीं. अशा रोग्यानें उपहारगृहांतून किंवा अन्य ठिकाणीं चहा, कॉफी, त्रिस्किटे, उसळ वगैरे पदार्थ हरघडी खाणें कधींही बरें नाहीं. यांत द्राक्ष, मोसंबी, डालिंब, संत्रें वगैरे सारखीं फळे खावीत.

**दांत काढणें:**—ज्या वेळीं सर्व उपाय करूनही दांत दुरुस्त होण्याची आशा नसते त्यावेळीं रोगी दांत काढून घ्यावा लागतो. दांत काढून घेण्यासंबंधानें लोकांत निरनिराळ्या समजुती आहेत. कित्येक असें समजतात कीं, वरचे दांत काढल्यानें डोळ्यांस इजा होते. कित्येक त्यापासून जीविताला भीति असते असें समजतात आणि त्या भीतीमुळे दांतांच्या असह्य वेदना सहन करूनही दांत काढून घेत नाहींत. खरें पाहिल्यास योग्य कारणानुसार इंतवैद्याकडून दांत काढविल्यास त्यापासून भीति वाळगिण्याचें मुळींच कारण नाहीं. किडक्या व खराब झालेल्या दांतांमुळे जो त्रास भोगावा लागतो, व त्यापासून आजुबाजूचे चांगलेही दांत विवडण्याचा संभव असतो त्यापेक्षां दांत काढतांना होणारी थोडीशी कळ सोसल्यास त्यापासून कितीतरी धटीनें फायदाच होतो, हें त्यांनीं विसरतां कामा नये.



# बाहेरगांवच्या रोग्यांची सोय.

रोग्यांना आपले नांव, वय, चालू विकाराचीं लक्षणें, दुखणें किंवा दिवसांचें, डॉक्टर किंवा वैद्यानें पाहिल्लें असल्यास काय पाहिल्लें केली, उपाय कोणते केले, चालू रोगापूर्वीं कायकाय दुखणी होऊन गेलीं, चालू दुखणें कुठुंवांत आहे कीं काय, आहार कोणता मानवतो, संवर्ण, शौचाचें मान, झोंप, शक्ति वगैरे: **रोगी स्व** असल्यास वसेल माहितीशिवाय एव दर गर्भधारणा किती झाल्या हयात मुलें किती, गर्भिणी किंवा बाळंतीण असल्यास किती मसिने झाले, वगैरे: **रोगी मूल** असल्यास दूध आईचें कीं वरचें, दुधाशिवाय दुपरें कांहीं देण्यांत येत असल्यास, माहिती, चालू रोग भावंडांमध्ये होता कीं काय, वगैरे सर्व माहिती सुवाच्य अक्षरानें लिहून कळवावी द्वाणजे औपध व्ही. पी. नें पाठविण्यांत येतें.

केवळ वैद्यकीय मत ( रोग कोणता, औपध काय घ्यावें, पथ्यापथ्य व इतर सावधगिरीच्या सूचना वगैरे शुद्धासेवार माहिती ) पाहिजे असेल तर तें दोन रुपये फी घेऊन देण्यांत येतें ( एकंदर पत्रव्यवहार नेहमीं गुप्तच राहिल.)

ज्यांनां मुंबईमध्ये आमच्या देखरेखीखालीं औपधोपचा करून घेणें असेल किंवा आपल्या गांवीं येऊन तपासावें अशी इच्छा असेल, तर त्याप्रमाणें व्यवस्था करण्यांत येते. ( फीसंबंधीं खुळामा पत्रद्वारे मागवावा. )

आमच्या फार दिवसांच्या अनुभवानें उत्तम ठरलेली औपध मागणीप्रमाणें पाठविण्यांत येतील अशा औपधांची यादी मागविल्यास मिळेल.

डॉ. ग. पां. काळोखे, चर्नारोड-मुंबई.