**विद्या - भवन बालिका विद्यापीठ, लखीसराय**

**वर्ग - द्वितीय                    विषय - हिंदी**

**एन.सी.ई.आर.टी पर आधारित**

**दिनांक - 16 - 08- 2021**

**पाठ – 7**

**दांतों की सफाई**

**सुप्रभात बच्चों ,**

**आज की कक्षा में आपको दातों की सफाई कहानी अध्ययन करना है, जो इस प्रकार है –**

**शब्दार्थ:-**

जांच करना - ध्यान से देखना

पौष्टिक - पोषण देने वाले

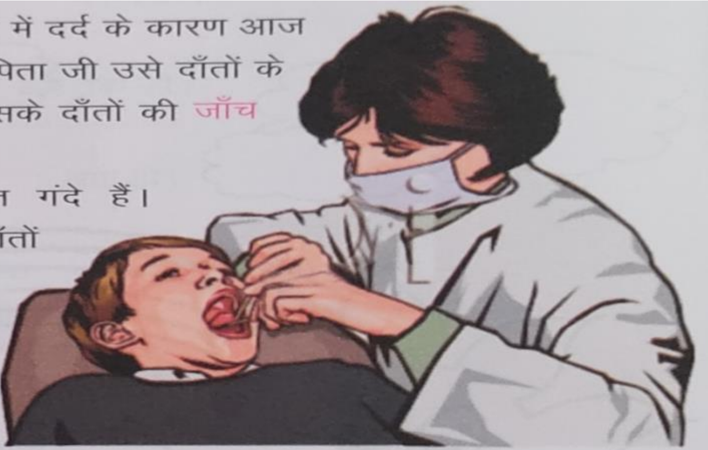
पश्चात - बाद में

प्रातः काल - सुबह

लाभदायक - लाभ पहुंचाने वाले

प्रतिदिन - रोज

अमर के दाँतों में बहुत दर्द हो रहा है। दाँत में दर्द के कारण आज वह विद्यालय भी नहीं जा सका। अमर के पिता जी उसे दाँतों के चिकित्सक के पास ले गए। डॉक्टर ने उसके दाँतों की जाँच की।



डॉक्टर : तुम्हारे दाँत तो बहुत गंदे हैं। अमर! क्या तुम रोज दाँतों की सफाई नहीं करते हो?

अमर : करता तो हूँ।

डॉक्टर : तुम्हारे दाँत बहुत गंदे हैं। एक दाँत में कीड़ा भी लग चुका है। अभी मैं तुम्हारे दाँतों में दवा लगा देता हूँ, जिससे तुम्हारा दर्द कम हो जाएगा। परंतु ध्यान रहे। आज से हमेशा दिन में दो बार दाँत अवश्य साफ करना।

अमर : दो बार, डॉक्टर अंकल!

डॉक्टर : हाँ, दो बार। एक बार प्रातःकाल सोकर उठने के बाद तथा दूसरी बार रात को सोने से पहले ब्रश से दाँतों को अच्छी तरह साफ करना।

अमर : जी, ठीक है। कुछ और डॉक्टर अंकल?

डॉक्टर : हाँ! सुबह और रात को एक–एक गिलास दूध अवश्य पीना। दूध पीने से दाँत मजबूत बनते हैं।

अमर : जी, डॉक्टर अंकल। अब मैं दिन में दो बार मंजन भी करूँगा और दो गिलास दूध भी पीऊँगा। फिर तो दाँतों में दर्द नहीं होगा?

डॉक्टर : बिल्कुल नहीं।

अमर : डॉक्टर अंकल! हमें अपने दाँतों को मजबूत बनाने के लिए और क्या–क्या करना चाहिए?

डॉक्टर : हरी सब्जियाँ, पौष्टिक फल इत्यादि दाँतों के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। इन्हें अवश्य रखना चाहिए।
दाँत साफ करते समय ब्रश को ऊपर–नीचे बार–बार चलाना चाहिए। भोजन के पश्चात् साफ पानी से कुल्ला करने से दाँतों में फँसे भोजन के छोटे–छोटे कण बाहर निकल जाते हैं।

अमर : बहुत अच्छा डॉक्टर अंकल! अब मेरे दाँतों में दर्द भी नहीं हो रहा है।

डॉक्टर : अमर, तुम्हें दाँतों का ही नहीं बल्कि पूरे शरीर की सफाई का ध्यान रखना चाहिए। प्रतिदिन नहाना चाहिए, धुले हुए साफ कपड़े पहनने चाहिए, बालों में कंघी करनी चाहिए, नाखूनों को काटकर छोटे रखना चाहिए और खाने से पहले और बाद में हाथों को जरूर धोना चाहिए।

अमर : ठीक है, डॉक्टर अंकल! मैं इन बातों का अवश्य ध्यान रखूँगा।
अच्छा, नमस्ते अंकल!

डॉक्टर : नमस्ते!

**गृहकार्य**

दिए, गए अध्ययन सामग्री को पूरे मनोयोग से पढ़ें तथा शब्दार्थ याद करें -

*********

ज्योति