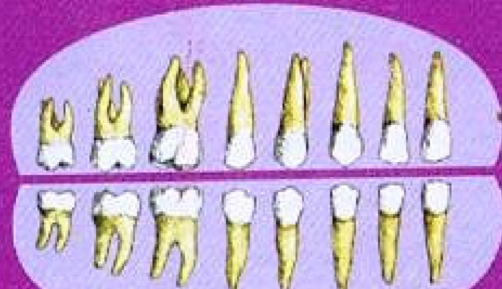
ડૉ. મનુ જપી

દાંતવાળાં બધાં જ પ્રાણીઓના દાંત કુદરતે આજીવન કામ આપે તેવા ઘડેલા છે, અને આખું શરીર પંચમહાભૂતમાં ભળી જાય છે, છતાં દાંત હજારો વર્ષ સુધી ક્ષય પામતા નથી.

છતાં શા માટે માનવીના દાંત જીવન દરમિયાન જ સડી જાય છે, પડી જાય છે અને એને બનાવટી દાંત પહેરી શેષ જીવન જીવવું પડે છે ?

જવાબ મળશે બત્રીસ લક્ષણી બત્રીસીમાં.

બત્રીસ લક્ષણી બત્રીસી



ડૉ. મનુ જપી

૧. દાંત

કુદરતની કરિશ્માનો અદ્‌ભુત નમૂનો

પૃથ્વી પરના દાંતવાળા બધા જ જીવોના દાંત એમની આખી જિંદગી બિલકુલ અકબંધ, સલામત અને અખંડ'રહે છે. એટલું જ નહીં પણ એમના મૃત્યુ પછી જ્યારે એમના શરીરનું અણુએ અણુ પંચમહાભૂતમાં ભળી જાય છે, ત્યારે પણ એના દાંત હજારો વર્ષો સુધી એવા ને એવા અકબંધ રહેતા હોય છે.

માનવી નામનું બેવકૂફ પ્રાણી પણ જો પોતાના જીવન દરમિયાન દાંતની સંભાળ, સફાઈ અને સાચવણીના નામે દાંત પર અવળચંડા અખતરા ન કરે, તો એના જ દાંત એને આજીવન જ નહીં એના મૃત્યુ પછી પણ હજારો વર્ષો સુધી સલામત રહી શકે તેવી અદ્‌ભુત રચનાથી ઘડાયેલા હોય છે.

આવો, એ બત્રીસ જ નહીં બત્રીસ હજાર લક્ષણોવાળી (સિંહાસન) બત્રીસીના આપણી રીતે મૂલ્ય ઓળખીએ.

❑

૨. દાંત ક્યાંથી ફૂટે છે ?

જન્મ પછીના છ મહિના સુધી બાળકે ફક્ત એની

માનું દૂધ જ પિવાનું છે. એટલે કુદરતે એના જન્મ વેળાએ એના મોઢામાં એક પણ દાંત મૂક્યો નથી. નવજાત શિશુનું દાંત વિનાનું મોઢું ફક્ત પેઢાંથી માના સ્તનની ડીંટડી પકડે, હોઠથી દબાવે અને ચૂસે એટલે દૂધની સેર એના મોઢામાં પડે અને એ ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીએ.

નજરે મોઢામાં દેખાતા ન હોવા છતાં બાળકના પેઢાની ભીતરમાં આકાર વિનાના, અવિકસિત અવસ્થામાં પણ બાવન જેટલાં દાંતો છુપાયેલા હોય છે. છઠ્ઠો મહિનો હજુ તો પૂરો થાય તે પછી સાતમે મહિનેથી બાળક સાત વરસનું થાય ત્યાં સુધી એને કામમાં આવે તેવા ઉપર નીચે દસ દસ એવા વીસ દાંતોનો એક સેટ તૈયાર થઈને ધીરે ધીરે પદ્ધતિસર એક શિલ્પકૃતિ ઘડાતી હોય તેમ તૈયાર થઈને બહાર પડે છે.

સાતમે મહિને નીચેના પેઢામાંના બરાબર મધ્ય ભાગમાં બે ચપટા ઉપરથી બ્લેડ જેવી ધારવાળા અણિયાળા દાંત ફૂટવાની શરૂઆત થાય છે.

પ્રથમ દાંત ફૂટવાની આ આખી ક્રિયાને અગર જો અહોભાવથી જોવાની દૃષ્ટિ તમારામાં ન હોય તો તમે તમારા કે તમારા બાળકના દાંતને કદાપિ ઓળખી ના શકો અને પરિણામે આખી જિંદગી દાંત નામના શરીરના એક અદ્‌ભુત અંગની પાછળ આદું ખાઈને પડો અને સતત ના કરવાનું

કર્યા કરો અને તમારા દાંત એક પછી એક તમને દુઃખી કરતા કરતા તમારો સાથ છોડવાનું શરૂ કરે.

પેલા બાવન છુપાયેલા દાંતમાંના ઉપર નીચેના દસેદસ દાંતનો આકાર એના મૂળમાંથી એક પોતાની આગવી જ આકૃતિ ધરાવતો હોય છે. દાંત ફૂટે છે ત્યારે એની ઉપરની ધારદાર અણીથી પેઢાં ચીરાય છે, અને એ ચીરાયેલા પેઢામાંથી હીરાની કણી જેવી એક ટસર બહાર આવે છે. **દાઢો તો લગભગ ચોરસ આકારની અને ઉપરથી બુટ્ટી હોય છે છતાં દાંત બહાર આવવાની આ આખી ક્રિયા દરમિયાન ચીરાયેલા પેઢામાંથી લોહીનું એક ટીપું પણ બહાર પડતું નથી.** આ ક્રિયા કેવી રીતે થતી હશે ? એનું જ્ઞાન કે વિજ્ઞાન પાસે કોઈ સંતોષકારક ખુલાસો નથી અને દાંત ધીરે ધીરે બહાર આવી એની ઠરાવેલ સાઈઝ સુધીમાં બહાર આવે પછી આપોઆપ એ ક્રિયા બંધ પડી જાય છે, એ વિષે પણ કોઈ કશું જાણતું નથી. કહેવાનો હેતુ માત્ર એટલો જ છે કે 'આ એક દૈવી ક્રિયા છે અને એ ક્રિયાના સમગ્ર સમય દરમિયાન એમાં જે કંઈ સારવારના નામે કરવામાં આવે છે તે બધું જ ફક્ત ડખલ સિવાય કશું જ કરતું નથી.

બાળકના નાનકડી સાઈઝના મોઢામાં એ વેળાએ બત્રીસ દાંત રહી શકે તેટલી જગ્યા હોતી નથી એટલે દૂધિયા દાંતની સંખ્યા વીસ દાંતની હોય છે. બાળક દોઢ વરસનું થાય ત્યાં

સુધીમાં એને ઉપરનીચેના બધા જ દાંત આવી જાય છે. છેલ્લી મોટી દાઢો ઘણી વાર ચાર-છ મહિના પછી આવે છે.

બાળક દોઢ-બે વરસનું થાય ત્યારે લગભગ બધું જ ખાવાનું શીખી ગયું હોય છે અને ચાલતું દોડતું થયું હોવાથી એ જે ખાય છે તે પચે પણ છે.

સાતમે વર્ષેથી એના દાંત એક પછી એક હલીને પડવા લાગે છે અને એ બાર-તેર વરસનું થાય તે દરમિયાન દૂધિયા વીસ દાંતની જગ્યાએ એના વિકસેલા મોટા જડબામાં કુલ્લે ઉપર નીચે ૧૬ + ૧૬ એમ બત્રીસની સંખ્યાના દાંત ગોઠવાઈ ગયા હોય છે, **જે એને આખી જિંદગી ચાલે એવા મજબૂત કુદરતે બનાવેલા હોય છે.** આ ઉપરાંત જો એ દોઢડાહ્યો હોય તો વધારાની ડહાપણની દાઢ અઢારથી બાવીસ વરસની ઉમ્મર સુધીમાં આવે છે, જે એના બચપણમાં આવેલાં દાંતથી થયેલ દર્દને ફરી એક વાર યાદ કરાવે એવું મજબૂત હોય છે.

અહીંથી આગળ વધતાં એક વાત સમજી લઈએ.

અગર તમારી માતાએ ગર્ભાવસ્થામાં અક્કલ વગરની દવાઓ ખાઈને તમારા દૂધિયા દાંત ના બગાડ્યા હોય, અગર તમારા બાળપણમાં અક્કલ વગરની દવાઓ ખાઈને તમારા પરમેનન્ટ દાંત વિકૃત ન કર્યા હોય, તો તમને અઢાર વર્ષની ઉમ્મર સુધીમાં પરમેનન્ટ રહેવા માટે આવેલા એક

પણ દાંતને જાળવવાની, તેજ ટુથપેસ્ટોથી સાફસૂફી કરવાની કે સારવાર કરાવવાની કોઈ જરૂરત આખી જિંદગી પડે જ નહીં. બીજા અન્ય દાંતવાળા પ્રાણીઓને જેમ નથી પડતી તેમ.

પરંતુ આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે માના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી જન્મ પછી અને ઊછરીને મોટું થાય ત્યાં સુધીમાં ફક્ત દાંતની જ નહીં એના આખા શરીરની બહારથી ને અંદરથી રીતસરની ધુલાઈ જ થઈ ગઈ હોય છે. એટલે પછી સારવારથી સડેલા દાંતોની સારવાર કરી એને વધારે વિકૃત બનાવવામાં આવે છે.

તમે કદી કોઈ પ્રાણીના દાંત એના જીવન દરમિયાન હલતા, સડતા કે પડતા જોયા છે ?

તમે બુઢ્ઢા થયેલા કે મરી ગયેલા કોઈ પ્રાણીના દાંત પડી ગયેલા જોયા છે ?

પરંતુ આપણને આ દુનિયામાં જોવા જેવી ચીજોને કોઈ જોવા દેતું જ નથી અને જબરજસ્તીથી જે કંઈ દેખાડવામાં આવે છે એમાં તમારા કરતાં એ દેખાડવાવાળાના જ વધારે ફાયદા થતા હોય છે. આટલું જેટલું જલદી સમજશો એટલા તમારા રહ્યાસહ્યા દાંત તમને વધુ સારો અને લાંબો સાથ આપશે.

❑

૩. દાંતની રમ્ય રચના

દાંતની ઉપર એક ચામડી જેવું પણ કઠણ આવરણ હોય છે જેને દંતજ્ઞોની ભાષામાં એનેમલ (ENAMEL) કહેવાય છે, જે મોટે ભાગે કેલ્સીયમ ફોસ્ફેટમાંથી બનેલું હોય છે. **કેલ્સીયમ ફોસ્ફેટ એ શરીરમાં રહેલા બધા જ ખનીજ પદાર્થોમાં સખત-કડક (HARD) પદાર્થ છે. આ એનેમલ છ ખૂણાવાળા પેન્સીલના આકારના હોય છે તેવા રૉડ(Rods)નું બનેલું છે એટલે એ આખી જિંદગી વપરાય તો પણ ઘસાતું કે ખરાબ થતું નથી.** (ટુથ બ્રશ આ એનેમલને વધારેમાં વધારે ખરાબ કરે છે) દાંતના એનેમલમાં જ્ઞાનતંતુઓની સંવેદન શીરાઓ ન હોવાને લીધે કરડતાં, ચાવતાં દબાણ કે ઘર્ષણ થવાથી દાંત દુઃખતા નથી.

એનેમલની નીચે ડેન્ટીન (Dentin) નામનો પદાર્થ છવાયેલો હોય છે. દાંતની સંવેદનાની શીરાઓની શરૂઆત અહીંથી થાય છે.

દાંતમાં શારડીથી કાણા પાડવામાં, એ કાણામાં ચાંદી-પારો જેવા પદાર્થો પૂરવામાં, ઈત્યાદિ સારવારોને કારણે દાંતનો આ સંવેદનશીલ ભાગ વ્યવસ્થિત બગડતો જાય છે,

જૂઠો પડતો જાય છે અને ઉત્તરોત્તર વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓ આવતી જાય છે. (વધુ વિગતો 'દાંતમાં ચાંદી ?' પુસ્તકમાંથી મેળવી લેવા વિનંતિ.)

ડેન્ટીનની નીચેના ભાગમાં એક નરમ પડ આવેલું છે. જેમાં રક્તવાહિનીઓ, સંવેદન શીરાઓ, જ્ઞાનતંતુઓનું એક સુવ્યવસ્થિત નેટવર્ક હોય છે.

દાંત એ જડ હાડકું નથી. એ જીવંત કોષોનો બનેલો એક પદાર્થ છે. જે તમે શું ખાઓ છો ? એ પર પણ નિયંત્રણ રાખે છે. (આગળ ઉપર એની ચર્ચા કરીશું)

જડબાના પોલાણમાં આ બત્રીસ દાંતો સિમેન્ટમ CEMENTUM નામના હાડકામાંથી બનેલા પદાર્થ દ્વારા સજ્જડ રીતે મૂળ નાંખીને જોડાયેલા હોય છે. આ સિમેન્ટમાં હજારોના હિસાબે સ્નાયુઓના તાંતણા છવાયેલા હોય છે.

દરેક દાંતને રીતસરની એક આગવી ડિઝાઈન કરેલું મૂળ પેઢામાં ઊંડે સુધી ઊતરેલું હોય છે. કયા દાંતને કયું કાર્ય કરવાનું છે એના આધારે એ મૂળનો આકાર, ડિઝાઈન અને ઊંડાણ અવલંબિત છે.

દાંતના જુદા જુદા સ્વરૂપ

૧. MOLARS – મોલાર્સ દાઢો	
ઉપર નીચે – ડાબી જમણી	
૪ બાજુ × ૩ ત્રણ ત્રણ	= ૧૨
૨. PREMOLARS – દાઢની પહેલાના દાંત	
ઉપર નીચે – ડાબી જમણી	
૪ બાજુ × બે-બે	= ૮
૩. CANINE – કેનાઈન કૂતરા જેવા	
ઉપર નીચે – ડાબી જમણી	
૪ બાજુ × ૧ એક એક	= ૪
૪. INCISORS – આગળના - મધ્યમાં	
ઉપર નીચે બે બાજુ × ૪ બે બે	= ૮
કુલ્લે બત્રીસી	૩૨

હાસ્યની એક લહરી વખતે આંખોને આંજી નાખતી ઝલક-ચમક સિવાયના પણ દાંતના અનેકાનેક કાર્યો છે.

દાંતમાં એક અત્યંત સંવેદનશીલ એવો પદાર્થ છે જે ખોરાક મોઢામાં નાખતાં તુરત જ એ કેટલો કઠણ, કડક કે નરમ છે, તે પોતાની મેળે નક્કી કરી લે છે. એ ખોરાકને તોડવા, ચાવવા કેવું કેટલું અને કેટલા વખત પ્રેશર આપવું એ સ્વયમ્ નક્કી કરી લે છે.

શરીરને જ્યારે અમુક પદાર્થની જરૂરત નથી હોતી ત્યારે સ્વાદગ્રંથિઓની મદદ અને સલાહસૂચન મુજબ વધુ ગળ્યું ખાવાથી દાંત મોઢું ભાંગી નાંખે છે એટલે વધારે ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા આપોઆપ મરી જાય છે. એવી જ રીતે વધુ ખટાશ ખાવાથી દાંત ખાટા થઈ જાય છે અને કાચી કેરી ખવાતી નથી.

દાંતની બત્રીસી બધાની જોવામાં એક સરખી લાગતી હોવા છતાં – આંગળાની છાપ FINGER PRINTS જેટલી દરેક માનવીની ભિન્નભિન્ન પ્રકારની હોય છે – અને જીવન દરમિયાન બીજાં અંગોની સરખામણીમાં જલદી ક્ષય પામતી હોવા છતાં કોઈક અગોચર કારણોસર માનવીના મૃત્યુ પછી શરીરનું અણુએ અણુ પંચમહાભૂતમાં વીલિન પામવા છતાં દાંત હજારો વર્ષો સુધી ક્ષય પામતા નથી.

દાંત સર્જનહારની બલિહારીનો એક જીવંત નમૂનો છે.

❑

૪. મહાકાય તકસાધુઓના રાફડા ભા.૧

બ્રિટિશરો રાજ્ય કરતા હતા ત્યારે પણ જેટલા અંગ્રેજી બંદરવેડા નહોતા થતા, એનાથી અનેક ઘણી ગુલાંટો સ્વતંત્ર ભારતમાં બંદરો મારવા લાગ્યા.

કોલગેટની પેસ્ટ ઘરોઘર વપરાવા લાગી એટલે બ્રિટિશના

જમાનાની લીવર બ્રધર્સ જે પાછળથી હિંદુસ્તાન લીવર બની તેણે પણ સાબુની સાથે સાથે ટુથપેસ્ટના રોકડિયા ધંધામાં ઝંપલાવ્યું.

ફક્ત એક જાહેરખબર આપીને એક જ દિવસમાં લાખ્ખો કરોડો માનવીઓને બેવકુફ બનાવી લૂંટી શકાય છે. આ એક જ સિદ્ધાંત પર રેડિયો પર બિનાકા ગીત માલાઓ ગુંજવા લાગી અને આકડે મધ લાગ્યું હોય તેમ ટુથપેસ્ટ અને પાવડરોના ધંધામાં મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓની સાથે ને સાથે દેશી નાની મોટી કંપનીઓ પણ હરીફાઈમાં ઊતરે એવી મોટા ગજાની બનતી ગઈ.

ઓછું હતું તે એમાં વળી ઈડિયટ બોક્સ આવ્યું અને જાણે આખી દુનિયાના દાંત જન્મજાત સડેલા હોય, એમના શ્વાસમાં ભયાનક દુર્ગંધ જ મારતી હોય એમ ટુથપેસ્ટીઆ કંપનીઓએ આમજનતા પર રીતસર કાળો કેર વર્તાવી દીધો.

પોતાની પ્રોડક્ટ જ બીજી કરતાં વધુ સારી છે એ પુરવાર કરવા પછી ખતરનાક અખતરાઓની હારમાળાઓની ભરમાર શરૂ થઈ.

બિનાકાએ ક્લોરોફીલ નાંખ્યું એટલે બીજા બધાએ પણ ધબેડ્યું. ટુથપેસ્ટમાં ફ્લોરાઈડ નાખવાથી કેટલા કરોડો માનવીઓના દાંતની સાથે સાથે હાડકાં પણ સડ્યાં એ

કોઈએ પૂછ્યું નહીં. પણ આ જમાત કંઈ જનતાનું ભલું કરવા નહોતી આવી. જેમ જેમ ટુથપેસ્ટોથી નુકસાન થતાં ગયાં તેમ તેમ જુદા જુદા વધુ ખતરનાક નુસ્ખાઓ ઉમેરાતા ગયા. કોણ કોને કેટલો વધારે મૂર્ખ બનાવી વધુ પ્રમાણમાં લૂંટી શકે છે એની હરીફાઈઓ થવા લાગી.

કેલ્સીયમ આવ્યું, લવિંગ, તજ, તુલસી ને ફુદીનો આવ્યાં. આયુર્વેદ, યુનાની અને શાસ્ત્રો પુરાણોના દાખલા આપી ઔર બેવકુફ બનાવાયા. અરે ટુથપેસ્ટમાં ઓક્સીજન નાંખવા સુધીની વાતો આવી ગઈ. લીમડો, આવળ, વજ્રદંતી અને અડતાલીસ જડીબુટ્ટીઓ અને અઠાવન મસાલાથી ટુથપેસ્ટોના બજાર ખદબદવા લાગ્યાં. કઈ પેસ્ટમાં શું નાંખ્યું છે અને એ શું નુકસાન કરે છે ? એના કોઈ નિશ્ચિત કરેલા નિયંત્રણો રહ્યાં જ નહીં.

હરીફાઈ વધી એટલે ટુથપેસ્ટો અને પાવડરોમાં જુદા જુદા રંગોથી માંડી તંબાકુ અને ગાંજો, અફીણ, ચરસ કે નશાની ચીજો ઉમેરાવા લાગી. આ બધાનો સ્વાદ કે ગંધ ના પરખાય એ માટે મેન્થોલ અને બીજા પાવરફુલ પ્રકારના કેમિકલ્સ અને એસેન્સ નાખવામાં આવ્યાં.

જાહેરખબરોમાં રૂપાળી લલનાઓ અમુક જ ટુથપેસ્ટ વાપરનારાઓ પર ફક્ત એક જ સેકન્ડમાં આફરીન થઈ જવા લાગી.

યુવાન ટાર્ગેટ ઓછા પડ્યા એટલે સાઈઠ વરસના બુઢ્ઢાઓ અમારી પેસ્ટ વાપરીને દાંતોથી અખરોટ તોડી શકે છે એવા તમાશા બતાવવા માંડ્યા.

હદ તો ત્યારે આવી કે જ્યારે પાંચથી દસ વર્ષના બાળકોને અમુક જ જાતની પેસ્ટ વાપરવાથી બીજાં બાળકો કરતાં વધુ બુદ્ધિશાળી બને છે એમ ઠસાવવામાં આવ્યું.

ધંધો કરવો છે એટલે જાહેરખબર આપવી એમાં કંઈ ખોટું નથી, પરંતુ દરેક વાતમાં જેમ અતિરેક થાય છે. એનાં જે ભયાનક પરિણામો આવે છે, ત્યારે એક સામટાં હજારો લાખ્ખો જીવોનાં હસતાં રમતાં જીવન હોલસેલમાં બરબાદ થઈ જાય છે.

આવા વંટોળને નાથી શકાતો નથી, પરંતુ આવા તુફાનમાંથી પોતાની જાતને અવશ્ય ઉગારી શકાય છે.

આ પુસ્તિકાનો એ જ એક માત્ર હેતુ છે એટલે મોઢામાં રગડવામાં આવતી અને એનું ફીણ થૂકી દેવાથી 'અમને શું નુકસાન થવાનું ?' એ પ્રશ્નનો અક્કલપૂર્વકનો સાચો ઉત્તર મેળવી લઈએ એટલે ભ્રમણા ભાંગીને ભુક્કો થઈ જાય.

આવો અસલી વાત ઓળખી લઈએ.

❑

૫. સર્જનનું સૌજન્ય

આપણે સાતમા મહિનાથી બાળકને દાંત કેવી રીતે ફૂટે છે તે જોયું. બ્લેડની ધાર માફક કુમળાં પેઢાંને ચીરીને એ બહાર આવે છે, છતાં લોહીનું એક ટીપું પણ બહાર પડતું નથી એ પણ જોયું.

એક સાવ અક્કલ વગરનો, અભણ, અબુધ, અનાડી માણસ પણ એક વાત સમજી શકે છે કે, આવી જબરજસ્ત ક્રિયા થઈ રહી હોય, ત્યારે છ-સાત મહિનાના કુમળા ફૂલ જેવા બાળકને થોડીઘણી અસુવિધા થાય, તકલીફ થાય, બેચેની થાય થાય થાય ને થાય જ. જે એની સહનશક્તિના ગજા ઉપરાંત ઘણી મોટી માત્રામાં હોય.

વળી પેલા બાવનની સંખ્યામાં હજુ ઘડાયા ન હોય એવી સુષુપ્તાવસ્થામાં પેઢાની અંદર છુપાયેલા દાંતોમાંથી જુદી જુદી જાતના, એની ઠરાવિક નિશ્ચિત કરેલી ડિઝાઈન વાળા, એની નિશ્ચિત કરેલી જગ્યાએ, એની નિશ્ચિત કરી હોય તેટલી ઉંચાઈએ બહાર લાવવા. ઉપરાંત, આ બધા માટે જરૂરી પદાર્થો શરીરના વિવિધ ભાગોમાંથી પ્રમાણસર ખેંચીને એકઠા કરવા અને સાવ શૂન્યમાંથી એક અદ્‌ભુત કારીગરીનું સર્જન કરવું. આ સમગ્ર ક્રિયા એક જાદુની લાકડી ફેરવવાથી કે અલ્લાદીનનો ચિરાગ ઘસવાથી આંખના પલકારામાં તો થાય નહીં.

આને કારણે બાળક સાવ ઢીલું પડી જાય, સુસ્તી આવે, એના શરીરનું તાપમાન જરૂરત પ્રમાણે વધે, એના રૂટિન કરતાં બેચાર ઝાડા વધારે થઈ જાય. એનો રંગ બદલાય અને એકંદરે બાળક 'અસલામતીની ભાવના અનુભવે.' આ બધું જ એક સર્જનની ક્રિયાના અનિવાર્ય ભાગ સ્વરૂપે જ હોય અને એ સમગ્ર પરિસ્થિતિ ફક્ત અમુક સમય પૂરતી મર્યાદિત-ટેમ્પરરી જ હોય.

એટલે સામાન્ય બુદ્ધિ, ચીસો પાડી પાડીને એમ જ કહે છે કે : 'આ કટોકટીની ક્ષણે બાળકને તમારે એક યા બીજી રીતે મદદરૂપ થવું જ હોય તો આખી દુનિયાના બધા જ જીવોનાં માતા-પિતાઓ જે કાર્ય સહજ રીતે કરે છે, તે તમે પણ કરો.' એને – બાળકને એ તમારા હાથમાં, ખોળામાં ખૂબ સલામત છે એવો અહેસાસ થાય એવું વર્તન કરો.

એને તેડીને એનું માથું તમારા ખભા પર ઢાળી, બીજે હાથે એના વાંસા પર હળવે હાથે પસવારો, થપથપાવો – ડાબે જમણે હિલોળા લે તેમ ઝુલાવો.

અગર એનું શરીરનું તાપમાન અંદાજ કરતાં વધારે હોય તો ખોળામાં સુવડાવી બાજુમાં એક તપેલીમાં ઠંડું પાણી લઈ એમાં તમારો જમણો હાથ બોળી ભીનો હાથ એના માથા પર મૂકો અને થોડી થોડી વારે એ ક્રિયા ચાલુ

રાખો. (કપડાની ઘડી મૂકવી નહીં)

એની આંખ મળે એટલે હળવેથી ઊંચકીને ઘોડિયામાં સુવાડો. (ઘોડિયું એટલે સપાટ લોખંડની જડપટ્ટીઓવાળું પારણું નહીં. કપડાની ઝોળીવાળું અસલી ઘોડિયું. પછી એ ઘોડિયાના કપડાને અડાડેલો હાથ એના ઘોડિયાના અંદર, સૂતેલા શરીરને અડે એ રીતે હળવે હાથે હિંચોળો **અને એ આખી રાત ભલે ઊંઘે. તમે એના ઘોડિયા પાસે બેસી રહો અને જરાક હલે એટલે તુરત એણે કપડાં ભીનાં કર્યાં હોય તો બદલાવી પાછું સુવાડી દો.**

તમારો એક રાતનો ઉજાગરો અને તમારા હાથનો માત્ર વહાલભર્યો સ્પર્શ એને કેટલીય દવાઓ-સારવારોની યાતનામાંથી ઉગારી લેશે, એટલું જ નહીં સવારે એ ઘોડિયામાં ઊઠશે ત્યારે નવું જીવન લઈને હસતું રમતું ઊઠશે. તમારી સામે જોઈને હસશે ત્યારે એના બોખલા મોઢાના નીચેના પેઢામાં મોતીના દાણા જેવા બે ચળકતા દાંત ફૂટેલા નજરે પડશે.

આટલી પહેલા દાંત વખતની ક્રિયામાંથી પસાર થયેલું બાળક તે પછી આવનારા દાંતની યાતનાથી ડરતું નથી. સાવ સહજ રીતે એને અપનાવી લે છે, પોતાની મેળે એડજસ્ટ કરી લે છે.

❑

૬. તકસાધુઓના રાફડા ભા. ૨

પરંતુ દુર્ભાગ્યે તમારા બાળકને દાંત કુદરતી રીતે આવે, એ પેલા તકસાધુઓને પરવડતું નથી. એટલે એ રીતસર તમને બીવડાવવાનું, ભડકાવવાનું અને પદ્ધતિસર ઈમોશનલ બ્લેકમેઈલિંગ કરવાનું ચાલુ કરી દે છે. કિકિયારીઓ પાડીને તમને જણાવે છે કે : 'તમારા બાળકના શરીરને કુદરતી રીતે દાંત ઉગાડતા આવડતા જ નથી. અમે કહીએ તેમ કરો નહીં તો...'

પછી એમના ટોપલામાંથી સસલા કાઢવાના જાદુ-તમાશાઓ શરૂ થઈ જાય છે. અમારી ઝેનફોનિક આપો તો જરાય તકલીફ વગર દાંત ઊગી આવે. ના ઝાડા થાય, ના તાવ આવે. એ આખી રાત કણસતું ટપ લઈને બંધ થઈ જાય, તમને નિરાંતે ઊંઘવા દે. અને હા... એમની દવાઓ ખવડાવો તો જ પેલાને અસ્સલ મોતી જેવા દાંત આવે, નહીં તો વાંકાચૂંકા, કાળા કુબડા દાંત આવે, વગેરે વગેરે વગેરે વગેરેથી જાહેરખબરો અપાય. રેડિયો, ટીવી પર 'મી પણ તુલા તે ચ દેત હોતી' વાળા ડાયલૉગ ચાલુ થઈ જાય.

આવી કરોડો રૂપિયાની જાહેરખબરો દ્વારા તમારા છ-સાત મહિનાના કુમળા બાળકોને જે દવાઓ આપવામાં આવે **એમાં મુખ્યત્વે કેલ્સીયમના ઢગલા હોય, જે બાળકની કીડની**

બગાડે, જુલાબ બંધ કરવાની દવાઓ હોય તે આંતરડાં બગાડે અને આંખમાં અંધાપો પણ લાવે. ઊંઘની ઘેનની દવાઓ કુમળા બાળકનું મગજ અને સમગ્ર જ્ઞાનતંતુઓનું નેટવર્ક કાયમને માટે કાદવમાં રગદોળી નાંખે.

આવી રીતે સાતમે મહિનેથી શરૂ થતા દાંત પૂરા બે વરસ સુધીમાં આવે ત્યાં સુધીમાં બાળકને સારા દાંત સરળતાથી આવવા માટે જે કંઈ અખતરા કર્યા હોય એનાથી પેલા કુદરતી રીતે સુંદર આવતા દાંતોમાં વિકૃતિઓ તો આવે જ. ઉપરાંત એ હજુ તો આકાર લઈ રહેલા કુમળા અવયવોની રચનામાં પણ ભયાનક વિકૃતિઓ લાવે એ વાત પુરવાર કરવા માટે કોઈ પુરાવાની આવશ્યકતા નથી.

વળી આ દાંત આવવાના સમય દરમિયાન બાળક માનું ધાવણ ધાવતું હોય, એટલે એની માએ પણ સીઝેરીયન ઑપરેશન પછી જે દવાઓ ખાધી હોય, વિટામિન કેલ્સીયમ, આયર્ન, પ્રોટિન કે એન્ટીબાયોટિક્સ વગેરે લીધાં હોય એ બધાં ધાવણ વાટે બાળકના શરીરમાં જાય અને વધારાનું નુકસાન કરે તે નફામાં.

ફક્ત એલોપેથીની દવાઓથી જ બાળકના દાંતમાં વિકૃતિ આવે છે એવું પણ માની લેવાની જરૂર નથી. જેના નામની પણ તમને ખબર નથી એવી દવાઓમાં શું હશે ? અને એ કેવાં પરાક્રમો કરતી હશે ? એ તો જ્યારે એનાં

પરિણામો નજરે જોવાનો કે ભોગવવાનો સમય આવે ત્યારે જ સમજાય.

ઇતિશ્રી

❑

૭. જાને કહાં ગયે વો દિન...

હવે બાળકના બધા દૂધિયા દાંત આવી ગયા છે એટલે હાઆઆશ – નિરાંત – એમ માની લેવાની મૂર્ખાઈ કરવાની જરૂર નથી.

અમારા જમાનામાં નાના બાળકના દૂધિયા દાંત પડે ને નવા પરમેનન્ટ આવે તે પછી ચાલીસ વર્ષની ઉમ્મર સુધી કોઈ ભાગ્યે જ કોઈ ડેન્ટીસ્ટને ત્યાં જતું. દાંત દુઃખે હલે ઈત્યાદિ માટે ફેમિલી ડૉક્ટરો જ લવિંગના તેલનું રૂનું પૂમડું ભરાવી આપતા કે દુઃખાવાની બેચાર ગોળીઓ આપતા.

હવે તો નાના બાળકોના ખાસ સ્પેશીઆલીસ્ટ ડેન્ટીસ્ટોની લાઈન લાગી ગઈ છે. નિયમિત ચેકઅપ, સારસંભાળ, સફાઈ, ક્લીનિંગ, સડેલા દાંતમાં ચાંદી પુરાવવી, કેપ લગાડવી, સ્પેશિયલ સીટિંગ લેવા એ સામાન્ય ગણાય છે.

ચાલીસ-પચાસની ઉમ્મરવાળાઓ જ અમારા જમાનામાં ચાઈનીઝ કે બર્મિઝ ડેન્ટીસ્ટોનાં દવાખાનાંઓમાં જોવા મળતા અને એ પણ હલતા દાંત પડાવવા આવ્યા હોય કે પડેલા

દાંતની જગ્યાએ બનાવટી ખોટા દાંતનું ચોકઠું બેસાડવા આવ્યા હોય.

ભૂલેશ્વર કે અન્ય શાકમાર્કેટોની બાજુમાં રૂપાળી દાતણવાળી બહેનો લહેકા કરી 'લ્યો લીલાં દાતણ' કહી બાવળના દાતણ વેચતી દેખાય. પરામાં સ્ટેશનની બહાર દાતણવાળાં હોય જ.

એ જમાનામાં ટુથપેસ્ટ એટલે કોલગેટ એવો એક વણલખ્યો નિયમ હતો અને ફક્ત સુધરેલા કે પરદેશ જઈ આવેલા ડફોળો જ એ વાપરતા. મને બરાબર યાદ છે કે એ વેળાના રાજા-મહારાજાઓ કે ધનવાનો પણ ઓટલે બેસીને દાતણ જ કરતા.

ટુથ પાવડરમાં મન્કી બ્રાન્ડ – બંદર છાપ કોલસાનો કાળો પાવડર કે બીટકો-પોરવાળના કાળા દંતમંજન વિશેષ વપરાતાં અને ડેન્ટીસ્ટો પાસે જવું એ બીક લાગે તેવું કામ ગણાતું.

છેલ્લાં પચાસ વર્ષોમાં જેમ બધું બદલાયું એમ દાંતની સારવારનું ધોરણ પણ બદલાયું. અન્ય દિશાઓમાં જે કંઈ બદલાયું એ બધામાં રાતોરાત કરોડપતિ બનવાની લાલસાએ જેમ સારાસારનો વિવેક ગુમાવી ભ્રષ્ટાચાર ફેલાયો તેમાં દંતચિકિત્સા જેવો સૌમ્ય વ્યવસાય પણ ખરડાયો.

'જાને કહાં ગયે વો દિન ?'

લાખ્ખો કરોડો માનવીઓ ખોટા દાંતના ચોકઠાં પહેરે છે.

તમે કદાપિ, ક્યાંય પણ આવા ખોટા દાંત બનાવતું એકાદું પણ કારખાનું – ફેક્ટરી જોઈ છે ?

તો પછી આટલા બધા ખોટા દાંતનાં ચોકઠાં ક્યાં બનાવાય છે ? કોણ બનાવે છે ? કેવી રીતે બનાવે છે ? શેમાંથી બનાવે છે ? અને બનાવે જ છે, તો એ આપણને દેખાતાં કેમ નથી ? તમને ખબર છે ?

❑

૮. અસલી વાત

મોઢામાં કંઈપણ નાંખો અને તુરત બહાર થૂંકી નાખો એટલે એ પદાર્થ તમારા પેટમાં કે શરીરમાં નથી ગયો એટલે તમારા શરીરને કોઈ નુકસાન નહીં કરે. એમ સામાન્ય માનવીની સમજ છે અને આ ગેરસમજનો દુરુપયોગ પેસ્ટ બનાવવા વાળાઓ પોતાના સ્વાર્થ માટે કરે છે.

એક વાત ખૂબ જ સ્પષ્ટપણે, જેમ બને તેમ જલદીમાં જલદી સમજી લ્યો કે :

'મોઢામાં મૂકવામાં આવેલી કોઈપણ ચીજ વધુમાં

ટુથપેસ્ટની જાહેરખબરોમાં જો ધ્યાનથી જોશો તો પેસ્ટ વાપરનાર વધુ પડતું એક્ટીવ, જોશવાળું કે સુપરમેન જેવું વર્તન કરતું બતાવવામાં આવે છે. હકીકતમાં નશાની ચીજો પ્રથમ બનાવટી ઉત્તેજના લાવે છે. પછી થોડા વખતમાં નશો ઊતરી જાય એટલે ડીપ્રેશન આવે છે, એટલે વળી પાછું નશાનું પ્રમાણ વધારવું પડે છે. પેસ્ટ બનાવવાવાળાને એક કાયમનું ગ્રાહક તૈયાર મળી જાય છે.

લવિંગ-તુલસી-લીમડો કે બાવળ નાંખવાની વાતો કરનારાઓની પણ થોડી ઓળખ કરી જ લઈએ.

દાંત દુઃખે ત્યારે એકાદ લવિંગનું ટીપું દાઢમાં દબાવો એ વાત સમજાય, પરંતુ રોજેરોજ કારણ વગર લવિંગનું તેલ, પાવડર કે એસેન્સ મોઢામાં દસપંદર મિનિટ રગડો તો ઝાહિર છે મોઢામાં છાલા જ પડે.

બાવળનું દાતણ એટલા માટે સારું છે કારણ બાવળના થડમાંથી ગુંદર ઝરે છે. એટલે દાતણની છાલ ચાવીને એનો રસ ચુસાય તો એમાં કંઈક અંશે ગુંદર હોવાને લીધે પેઢાં મજબૂત થાય.

વળી બાવળની છાલમાંથી ટેનિક એસીડ નામનો એક પદાર્થ બને છે જે મરેલા ઢોરનું ચામડું સુંવાળું બનાવવાના ઉદ્યોગમાં (Tanning Industry) વપરાય છે, એટલે મોઢાની અંદરની ત્વચામાં છાલા પડે ત્યારે ડૉક્ટર ગ્લીસરીન ટેનિક એસીડ લગાડી આપે છે. આ થઈ બાવળનું લીલું દાતણ

ચાવવાની વાત.

બાવળનું શું ટુથપેસ્ટમાં વાપરો છો ? એની છાલ, પાંદડાં કે કાંટાવાળી શૂળો ? – જવાબ છે ?

ખાસ બાત

ટુથપેસ્ટોમાં ઉમેરવામાં આવતા મેન્થોલ, કેલ્સીયમ, રંગો, રસાયણો, એસેન્સો સતત મોઢામાં રગડવાથી મોઢાની અંદરની અદ્‌ભુત સ્વાદગ્રંથિઓ ખરાબ થઈ જાય છે. સ્વાદની પરખનું આખું તંત્ર ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે.

ખોરાક પચાવવાની લાળગ્રંથિઓ પર પણ એની અનેક અવળી અસરો થાય છે.

મેન્થોલ જેવી તીવ્ર વાસ નાકમાંથી સુગંધ પારખવાની ગ્રંથિઓને ભ્રષ્ટ કરે છે અને તેમના જેવી એની અસર નાક, મોઢું, ગળું અને સાઈનસ રીજીયનમાં સતત રહેવી જોઈતી ભિનાશ, સ્નિગ્ધતાને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ટુથબ્રશ બકવાસ !

પેસ્ટ પુરાણ પૂરો કરતા પહેલાં ટુથબ્રશની આખી થિયરીને જડમૂળમાંથી રગડીને ઉખેડી નાંખીએ.

દાંતના ઉપરનું આખી જિંદગી ચાલે તેવું અને મર્યા પછી હજારો વર્ષ પછી પણ દાંતને અકબંધ સલામત રાખતું પડ જો તમારું જીવન પૂરું થાય એ પહેલા જ બગડીને ઊખડી જતું હોય, **તો એ પરાક્રમ કરવામાં મોટામાં મોટો**

ફાળો તમારા રૂપાળા ટુથબ્રશનો જ છે.

મજબૂત મૂળિયાંવાળાં દાંતોને પેઢાની પકડમાંથી ઢીલાં કરી કવેળાના દાંત પાડવામાં સૌથી મોટો ફાળો હોય તો એ તમારા ટુથબ્રશનો છે.

મોઢાની અંદરની સ્નિગ્ધ માંસલ ત્વચાને અગર પદ્ધતિસર કોઈ રોગિષ્ટ બનાવતું હોય તો એ પણ તમારું ટુથબ્રશ જ છે.

આખી દુનિયાનાં પ્રાણીઓ પોતાના દાંત પોતાની જીભથી સાફ કરે છે.

માનવીને હાથ છે એટલે એ દાંત સાફ કરવા હાથની આંગળી વાપરે ત્યાં સુધી એને માફ કરી શકાય. બાવળ જેવા દાતણનો કૂચો કરી એ દાંત પર ફેરવે તોયે ખાસ દોષ ના દેવાય.

પરંતુ મોરીમાં બાઝેલી લીલ સાફ કરવા જેમ બ્રશ રગડતો હોય તેમ કડક કાંટા જેવા ટુથબ્રશને દિવસમાં બે બે વાર આખી જિંદગી દાંત પર રગડે અને એમ કરવામાં એ વધારે ડાહ્યો છે એમ સમજે તો નક્કી સમજવું કે એણે પોતાની અક્કલનું દેવાળુ જ કાઢ્યું છે. આ દુનિયામાં એને આવા તકસાધુઓથી કોઈ બચાવી શકે તેમ નથી.

ઈતિશ્રી ટુથબ્રશ-પેસ્ટ પુરાણે.

❑

૯. પચાસ વર્ષો પૂર્વે

પચાસ વર્ષો પૂર્વેની મારી પાસે સાચવીને મૂકેલી ફોર્મ્યુલાઓની યાદીમાં તે વેળાએ ટુથપેસ્ટ અને ટુથ પાવડરમાં નીચેના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો.

૧. મેગ્નેશીયમ કાર્બોનેટ
૨. કેલ્સીયમ કાર્બોનેટ
૩. ક્રીમ ઓફ ટાર્ટાર
૪. સુગર પાવડર
૫. સેકરીન પાવડર
૬. તજનું અથવા લવિંગનું તેલ
૭. પીપરમીંટ ઓઈલ – મેન્થોલ ક્રીસ્ટલ્સ
૮. થાયમોલ
૯. સોપ પાવડર – સેપોનીસ
૧૦. ટેબલ સોલ્ટ
૧૧. કેમ્ફર
૧૨. કેયોલીન
૧૩. ઓરીસ રૂટ પાવડર
૧૪. કીસલગર
૧૫. કટલ ફીશ બોન પાવડર.
૧૬. સોપ કેસ્ટીલ

❑

૧૦. કિટાણુઓ - અસલી-નકલી

જેને નજરે જોઈ પણ શકાતા નથી એવા કિટાણુઓ તમારા દાંતો પર આક્રમણ કરે છે અને એને સડાવી સડાવીને પાડી નાંખે છે, માટે અમારી પેસ્ટ વાપરો અને કિટાણુ કા સફાયા કરો. એક વાર વાપરો તો ઘંટો તક કિટાણુ કે સાથ હમારા ટુથપેસ્ટ લડતા રહે – વગેરે વગેરે વગેરે બકવાસો રોજ સાંભળ્યા કરો છો ને ?

તો આ પણ સાંભળી લ્યો.

'જીવો જીવસ્ય જીવનમ્' સમગ્ર સૃષ્ટિના અફર નિયમ પ્રમાણે આ પૃથ્વી પર જેટલા સૂક્ષ્મ જીવો છે તે બધા જ સમગ્ર પૃથ્વી પર પર્યાવરણને સમતુલિત રાખવામાં જ મદદ કરે છે. એટલું જ નહીં એક જીવ બીજા જીવને હંમેશાં જીવવા માટે જ મદદ કરે છે, મારવા માટે નહીં.

મેડિકલશાસ્ત્રના ઋષિમુનિ સમા ડૉ. મનુ કોઠારી જણાવે છે.

Quote :

"THE FRINDSHIP BETWEEN
MAN & MICROBES IS A RULE
ENMITY IS AN EXCEPTION"

આખી દુનિયાના માઈક્રોબાયોલોજીસ્ટો, જિવાણુશાસ્ત્રના કહેવાતા તિસ્મારખાં નિષ્ણાતોની અક્કલ, હોશિયારી, અભ્યાસ,

ઉપાધિઓ અને એના આધારે લાખો કરોડો નિર્દોષ મૂંગા પ્રાણીઓ પર કરવામાં આવતા અમાનુષી પ્રયોગોની લેબોરેટરીઓ અને સૂક્ષ્મ જિવાણુઓને પૃથ્વીના પટ પરથી નાબૂદ કરવા એમણે બનાવેલાં એન્ટીબાયોટિક્સ, પેસ્ટીસાઈડ્સ એ બધું જ ભેગું કરી ત્રાજવાના એક પલ્લામાં મૂકો અને બીજા પલ્લામાં કુદરતે બનાવેલું નજરે જોઈ પણ ન શકાય તેવું કે હાથમાં પકડી પણ ન શકાય તેવું એક સૂક્ષ્મ જિવાણુ મૂકો તોપણ આ જિવાણુનું કુદરતે બક્ષેલ ડહાપણ WISDOM એના પલ્લાને નીચે નમાવી દે છે.

કારણ આ આખી સૃષ્ટિના અફર નિયમ પ્રમાણે અને સનાતન સત્યના આધારે 'આ દુનિયાનો દરેક જીવ બીજા જીવના આધારે જ જીવે છે અને એને જિવાડવામાં મદદ કરે છે.'

આ નિયમ એક માનવી સિવાયના બાકીના ચોર્યાસી લાખ જીવો કોઈપણ જાતની દાખલા, દલીલ કે વિરોધ વિના સહજ રીતે સ્વીકારે છે.

છતાં માનવી નામનું નિમ્નકક્ષાનું ભ્રષ્ટબુદ્ધિ ધરાવતું એક ભયાનક કિટાણુ સમગ્ર સૃષ્ટિના જિવાણુઓનો અને કિટાણુઓનો સંહાર કરવા એનું આંધળું, અક્કલ વગરનું, સ્વાર્થથી ખીચોખીચ ઠાંસીને ભરેલું એક મહાયુદ્ધ આદરીને બેઠું છે. અંગ્રેજીમાં એને OSTENSIBLE WAR કહેવાય છે.

દાંતમાં ભરાઈને બેઠેલા કિટાણુઓને મારવા માટે ચલાવવામાં આવતું યુદ્ધ એ આવા અર્થહીન યુદ્ધનો જ એક પ્રકાર છે.

એ મહાયુદ્ધમાં કોણ સાચું છે કે કોણ જૂઠું છે એ મહત્ત્વનું નથી.

આ બેની લડાઈમાં કોણ કોનું અસ્તિત્વ મિટાવી દે છે અને કોણ જીવે છે એ જ વધુ અગત્યનું છે.

It is not important who is RIGHT BUT who is LEFT.

ઈતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે :

માનવીની ઉત્પત્તિ પહેલાં પણ જિવાણુઓનું અસ્તિત્વ હતું અને માનવી નામના કિટાણુનું સમગ્ર અસ્તિત્વ આ પૃથ્વીના ફલક પરથી નામશેષ થઈ જશે ત્યારે પણ પેલું 'જીવો જીવસ્ય જીવનમ્'ના સિદ્ધાંતે જીવતું જિવાણુ તો અજર અમર રહેશે જ.

Courtesy :
MYTHS & REALITIES by
Dr. MANU KOTHARI & Dr. LOPA MEHTA

●●