

## دودھ کے دانت

کل جب ناصر سکول آیا تو اس کا سامنے کا ایک دانت غائب تھا۔ بچوں نے دیکھا تو وہ ناصر سے مزاق کرنے لگے۔ اجبر نے کہا: ناصر کا دانت چوہا لے گیا۔ اختر بولا: ”نہیں چوہا نہیں، چیل لے گئی ہوگی۔“ انور نے کہا: ”چوہا نہ چیل، ہونہ ہو اسے کوالے اڑا۔“ غرض کسی نے کچھ کہا کسی نے کچھ۔

ماسٹر صاحب بچوں کی باتیں سن کر مسکرائے اور ان سے کہنے لگے بچو تم جانتے ہو کہ ناصر کا دانت گر گیا ہے۔ پھر بھی اس کا مزاق اڑا رہے ہو۔ ناصر کا یہ دانت دودھ کا دانت تھا۔ دودھ کے دانت کمزور ہوتے ہیں۔ ناصر اب ماشاء للہ بڑا ہو رہا ہے۔ اسے مضبوط دانتوں کی ضرورت ہے۔ اس لیے اس کے دودھ کے دانت ایک ایک کر کے گر جائیں گے۔ ان کی جگہ نئے دانت نکل آئیں گے۔ نئے دانت بہت مضبوط ہوں گے۔ ناصر ان دانتوں سے سخت چیزیں چبا سکے گا۔

یہ صرف ناصر ہی کی بات نہیں ہر بچے سات برس کا ہو جاتا ہے تو اس کے دودھ کے دانت گرنے لگتے ہیں۔ جو دانت گر جاتا ہے، اس کی جگہ نیا دانت نکل آتا ہے۔ تم میں سے ہر ایک کے نئے دانت نکل آئیں گے۔ تم اپنے نئے دانتوں کی خوب حفاظت کرنا، اگر یہ دانت گر گئے تو ان کی جگہ اور دانت نہیں نکلیں گے۔“

بچوں نے یہ باتیں بہت غور سے سنیں۔ پھر حمید بولا: ”ماسٹر صاحب! ہم اپنے دانتوں کی حفاظت کیسے کریں؟“ مسٹر صاحب نے جواب دیا: ”اپنے دانت ہمیشہ صاف رکھو۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کی بعد انہیں اچھی طرح صاف کرو۔ رات کو سونے سے پہلے دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے۔ دانت صاف نہ کریں تو ان پر میل جم جاتا ہے۔ روٹی اور گوشت کے ذرے دانتوں میں پھنس جاتے ہیں۔ اس طرح بیماری پیدا ہوتی ہے۔ دانتوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ آخر دانت نکلوانے پڑتے ہیں۔ دانت نہ ہوں تو کھانے کا لطف نہیں رہتا۔ چہرہ بھدا ہو جاتا ہے۔ دانت صاف کرنے کے لیے مسواک یا برش استعمال کرنا چاہیے۔ منجن سے بھی دانت خوب صاف ہو جاتے ہیں۔“

اعظم نے پوچھا: ”ماسٹر صاحب! ہم اپنے دانتوں کو کیسے مضبوط رکھیں؟“

ماسٹر صاحب نے فرمایا: ”بچو دانتوں کے لیے دودھ بہت مفید ہے۔ تازہ سبزیاں اور پھل کھانے سے بھی دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ گاجر، مولیٰ اور گنا بھی دانتوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ یہ سب چیزیں خوب کھایا کرو لیکن ایسی چیزیں ہرگز نہ کھاؤ جن سے دانت خراب یا کمزور ہوں۔ مثلاً برف کے گولے، ٹافیاں اور میٹھی گولیاں۔ زیادہ ٹھنڈا پانی پینے اور زیادہ مقدار میں آئس کریم کھانے سے بھی دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ بچو! یہ بات یاد رکھو، دانت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہیں۔ ہمیں اس نعمت کی قدر کرنا چاہیے۔“

