

ՏՈՏԵՒ ԿՆՑ ԾԱՇՃԻՄԱՆ

ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ
ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

DENTAL HYGIENE

616.3

Թ-23

616.3
P-23

493

ԱՏՎՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ —

— ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

—o—

DENTAL HYGIENE

—o—

ՊԱՏՐԱՍՏԵՑ

ՏՕՔԹ. Ն. Տ. Ս. ԹԱՇՃԵԱՆ

ՊՈՍԹԸՆ

1938

17.04.2013

3960

ԱՄԷՆ ԻՐԱԻՈՒՆԻՔ ՎԵՐԱՊԱՀՈՒԱԾ



297Ֆ 85

ՏՊԱՐԱՆ «ՀԱՅՐԵՆԻՔ»Ի
ՊՈՍԹԸՆ



ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԷՐ ԾՆՈՂԱՑՍ

ԵՒ

ՎԱՂԱՄԵՆՈՒԿ ԵՂԲՕՐՍԻ

ՏՕՔԹ. ԼԵՒՈՆ Տ. Ս. ԹԱՇՃԵԱՆԻ

ԽՆԿԵԼԻ ՅԻՇԱՏԱԿԻՆ

ՄԱՍ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

ԱՌԱՋԻՆ ԽՕՍԲ

ՆԱԽԱԳԻՏՆԵԼԻՔ

Մարդկային մարմինը — ֆիզիկական սֆանչելի աշխատանոցը .

Կենսանիւթեր — Vitamins

Ցաւը — Ցաւին դարմանը — Թմրեցուցիչներու գիւտը
Կանխարգիլում

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

Ատամնաբուժութեան պատմականը
Բերանը — Ատամը — Ակռային ցաւը

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԿԱԹԻ ԱԿՈՒՆԵՐ

Անոնց պաշտօնը, քիւր, ծակելու եւ քափելու ժամանակները :

Յդի մօր ատամներու հոգատարութիւնը : Դիեցումի շըբ-ջան : Մօր կաթով սնանելու կարեւորութիւնը՝ Երախայի անման եւ ծնօտի ու դէմքի բնականոն զարգացման տեսակէտէ :

Ակռայ ծակելու նեղութեան դարմաններ :

ԳԼՈՒԽ ԵՐՐՈՐԴ

Կաթի ակռաներու պահպանման անհրաժեշտութիւնը : Փոքրիկը վարժեցնել ատամնաբուժին : Փոքրիկին սնունդը եւ ախորժակը :

ԳԼՈՒԽ ԶՈՐՐՈՐԴ

Ակոսայի եւ ծնօտի անկանոնութիւններ՝ արդիւնք մատ
ծծելու, պտուկ գործածելու եւ բերանէն շունչ առնելու :
Անկանոն ծնօտներու եւ ատամներու դարմանումը :

ԳԼՈՒԽ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ

ՄՆԱՅՈՒՆ ԱԿՈՒԱՆԵՐԸ

Առաջին մնայուն ակոսան :
Կատարեալ ատամնաշարը :
Ատամներու յեղաշրջումը :
Իմաստութեան ակոսան :

ԳԼՈՒԽ ՎԵՅԵՐՈՐԴ

ԱԿՈՒԱՅԻ ՓՏԱԽՏԸ

Պատնառը, կանխարգիւում եւ դարմանում :
Ակոսայի ուրիշ հիւանդութիւններ — պալար եւ
լնդալտ :
Շաքարի վնասակար ազդեցութիւնը :

ԳԼՈՒԽ ԵՕԹՆԵՐՈՐԴ

Փտած ակոսաներ՝ պատնառ զանազան հիւանդու-
թիւններու :

ԳԼՈՒԽ ՈՒԹՆԵՐՈՐԴ

Ծամելու մեքենան
Ծամելու եւ ուտելու արուեստը :

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆԵՐՈՐԴ

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Բերանի մաքրութեան կարեւորութիւնը :
Հոտած բերանը :
Ի՞նչպէս մաքրել ատամները :

ԳԼՈՒԽ ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ

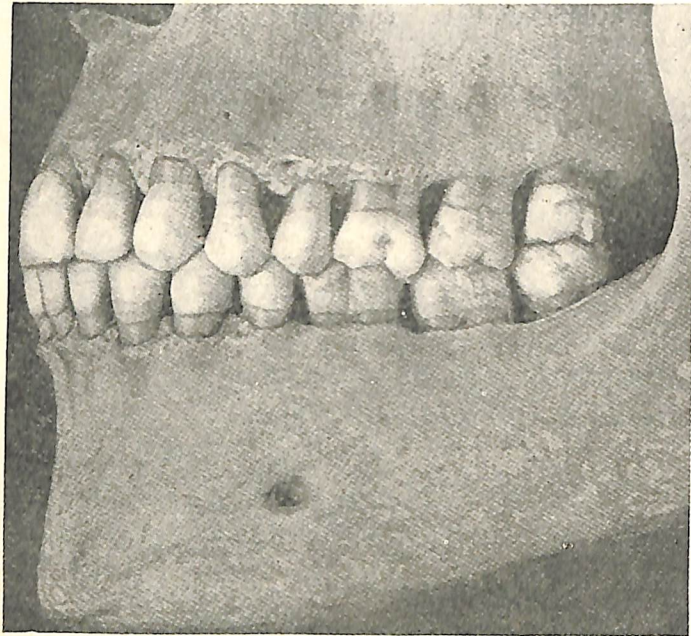
Արիեստական ակոսաներ : Արիեստական քիւֆ :
Արիեստական քիք :

ՎԵՐՁԱԲԱՆԻ ՏԵՂ

Երկրի մեր ապրելակերպը :
Մարմնի ինքնապաշտպանութիւնը :
Գիմադրական եւ պահեստի ուժերը :



ԱՌԱՋԻՆ ԽՕՍՔ



ԱՆՊԵՐԻ ԱՏԱՄՆԱՇԱՐԸ

Աւելի քան քառորդ դարու ուսումնասիրութեան եւ դիտողութեան արդիւնք է ներկայ հրատարակութիւնը, որ կը զուգադիպի իբրեւ ատամնաբոյժ իմ դործունէութեանս քսանը՛հինգամեակին :

Այս նիւթի ուսումնասիրութեան հիմը դրուեցաւ Հարվըրտ Համալսարանի Ատամնաբուժական Վարժարանի եռամեայ (1909-1912) աշակերտութեանս ընթացքին, եւ շարունակուեցաւ անկէ ի վեր՝ ամէն տարի նոր նիւթ աւելցնելով իմ ծանօթութիւններուս պաշարին վըրայ :

Երկար ատենէ ի վեր մտադրութիւնն ունեցած եմ հատորի մը մէջ ամփոփել եւ հասարակութեան ներկայացնել տարիներու հետազոտութեանս այս արդիւնքը, բայց, թէ՛ նիւթին վրայ միշտ տեղի ունեցող յաւելումն ու ճոխացումը եւ թէ՛ մանաւանդ ամենօրեայ բազմապիսի զբաղումներ, արգելք եղան աւելի առաջ հրատարակութեան :

Պարզ է, ուրեմն, որ այս գրքոյկը խտացումն է իբրեւ ուսանող ստացած պաշարիս եւ անկէ յետոյ բազմաթիւ հեղինակութիւններէ (գիրք, դասախօսութիւն, ատամնաբուժական եւ բժշկական ամսագրերու մէջ երեւցած յօդուածներ) քաղած նիւթերուս :

Թուել անունը բոլորին, որոնցմէ օգտուած եմ, շա՛տ երկար պիտի ըլլար : Կը բաւէ միայն ըսել թէ գիտութեան խօսքն է որ ջանացած եմ տալ, ժողովրդական լեզուով, առանց մասնագիտական խրթին բացատրութիւններով ծանրացնելու աշխատութիւնս՝ առաջնորդ ունենալով բժշկութեան լաւագոյն հեղինակութիւնները :

Ատամնարուժութիւնը, իբրեւ մասնագիտութիւն
բժշկական արուեստին, հսկայաքայլ առաջդիմութիւն
կատարեց մանաւանդ վերջին կէս դարու ընթացքին, այն-
պէս որ, երէկուան սափրիչներով ներկայացուած յետա-
մնաց արուեստը այսօր առաջնակարգ զիրք զբաւոյց եւ
կարեւորութիւն ներկայացնող մասնագիտութիւն մըն է :

Ատամներու եւ բերանի առողջական վիճակէն կարե-
լի է դադարար կազմել մարմնի ընդհանուր առողջու-
թեան վրայ եւ բազմաթիւ հիւանդութիւններ անո՛նց մի-
ջոցով բացատրել ու դարմանել :

Նիւթը, զոր պիտի ներկայացնեմ, կարծուածէն ա-
ւելի կենսական նշանակութիւն ունի մարմնի ընդհանուր
առողջութեան, մանաւանդ երախաներու ֆիզիքական եւ
մտաւոր զարգացման տեսակէտէն : Ատոր համար ալ
զիրքիս անունը դրած եմ «Ատամնարուժական Առողջա-
բանութիւն», որովհետեւ ան չի սահմանափակուիր ակ-
ուայի մասին զիտելիքներու մէջ միայն, այլ, կ'ընդգրկէ
նաեւ մեր մարմնի ընդհանուր առողջութեան հետ կապ
ունեցող հարցեր՝ դիտուած եւ ուսումնասիրուած մաս-
նագէտ-ատամնարոյժի աչքով :

Գլխաւորաբար ամերիկահայ զաղութիւն մէջ տարած-
ուելու սահմանուած այս զիրքը, լիովին պիտի չձառայէր
իր նպատակին, եթէ դրուած ըլլար հին սերունդին միայն
հասկնալի լեզուով — հայերէնով : Որպէսզի ամերիկա-
հայ ընտանիքի հին ու նոր անդամներն ալ հաւասարապէս
օգտուին անկէ, նիւթս սպառիչ կերպով հայերէնով ներ-
կայացնելէ վերջ, գրքին կցած եմ նաեւ անգլիերէն մաս
մը, նո՛յն նիւթին վերաբերեալ՝ Dental Hygiene անու-
նով :

Երկու զիրք է, ուրեմն, որ խիստ պէտք է ներկայաց-
ուի մէկ կողքի մէջ, ատոր համար ալ գրքին անունը եր-
կու լեզուով դրած եմ :

Որպէսզի երկու լեզուէն ալ հասկցողներուն համար

աւելորդ կրկնութիւն չըլլայ, անգլիերէնը պատրաստած
եմ բոլորովին տարբեր ուղղութեամբ, առանց հայերէնին
ուղղակի թարգմանութիւնն ընելու : Այնպէս որ հայերէնը
կարդալէ վերջ, նոյնչափ հետաքրքրութեամբ պիտի
կարդացուի նաեւ անգլիերէնը :

Ինչպէս յայտնի պիտի ըլլայ գրքին ընթերցումէն,
գլխաւոր նպատակս եղած է ծանրանալ փոքրիկներու
ակոսներուն հոգ տանելու կարեւորութեանը վրայ, ո-
րովհետեւ, մանկական չրջանի ակուայի հոգատարութիւ-
նը հիմը կը կազմէ թէ՛ մնայուն ակոսներու եւ թէ՛
մարմնի ընդհանուր առողջութեան :

Առաջնորդուելով այս մտածումէն, անգլիերէն բա-
ժինը, գրեթէ ամբողջութեամբ, յատկացուցած եմ մեր
նոր սերունդին եւ խօսքս անո՛նց եմ ուղղած :

Անգլիերէն բաժնի պատրաստութեան ատեն, առաջ-
նորդ ունեցած եւ ազատօրէն օգտուած եմ American
Dental Association-ի ատամնարուժական առողջապա-
հութեան մասին հրատարակած գրքոյկներէն՝ անոնցմէ
ընելով հատընտիր քաղուածներ :

ՆԱԽԱԳԻՏԵԼԻՔ

ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՄԱՐՄԻՆԸ — Գիմիալական սքանչելի աշխատանոցը:

ԿԵՆՍԱՆԻԻԹԵՐ — Vitamins:

ՅԱԻԸ:

ՅԱԻԻՆ ԴԱՐՄԱՆԸ: ԹՄՐԵՑՈՒՅԻԶՆԵՐՈՒ ԳԻԻՏԸ:

ԿԱՆԽԱՐԳԻԼՈՒՄ:

ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՄԱՐՄԻՆԸ

ԳԻՄԻԱԿԱՆ ՍԳԱՆԶԵԼԻ ԱՇԽԱՏԱՆՈՅԸ

Մարդկային մարմնին վրայ ա՛ռհասարակ կը նայուի իբրեւ պարզ ֆիզիքական գոյութեան մը, առանց թափանցելու անոր էութեան:

Մեր մարմինը կը պարունակէ ամենէն կատարեալ գործարանը, որ երբ եւ իցէ յղացուած ըլլայ: Կտոր մը հում նիւթով որ կը ստանանք իբրեւ սնունդ, մարմնի զանազան գործարանները կը շինեն քիմիական բազմաթիւ նիւթեր, մարմնի այլեւայլ մասերու աճումին կամ նորոգութեան համար:

Մարդկային մարմինը իր բարդ մեքենականութեամբ թէեւ մեծ մասամբ ծանօթ՝ շնորհիւ գիտական մտքերու, կը մնայ սակայն խորհարհուրհուրդ գաղտնիք մը իր ամբողջութեանը մէջ:

Մարդկային մարմինը (ինչպէս բոլոր կենդանական մարմինները) կը բաղկանան բազմապիսի քիմիական նիւթերէ: Որպէսզի մարմնի զանազան հիւսկէններն ու դործարանները կարող ըլլան կատարել իրենց պաշտօնը, պէտք է ստանան յարմար նիւթ, որով աճին եւ զարգանան:

Մարմնի ամենապղտիկ մասնիկը, կեանքի ամբողջ տեւողութեան ընթացքին, անդադար կերպով կը մաշի եւ կը վերանորոգուի՝ ստացուած նոր նիւթերով: Մարմնի բոլոր կենդանի գործօնները — ուղեղային բջիջները, արեան շրջանառութիւն, շնչառութիւն, ջղային աշխուժութիւն եւ մկանային ուժ, պէտք ունին միշտ մատակարարուող յարմար նիւթերու: Իսկ այս նիւթերը կը ստացուին այն սնունդէն, որ մենք կը ստանանք:

Որչա՛փ կարեւոր է, ուրեմն, ընտրութիւնը մեր սնունդին. իսկ որչա՛փ քիչ են անոնք, որ խելացի կերպով կը կատարեն իրենց սնունդի ընտրութիւնը:

Եկրագործը ըմբռնած է իր բերքը առատ եւ հարուստ ընելու համար ձեռք առնուելիք գիտական միջոցներու կարեւորութիւնը: Կաթնատնտեսը իր կովերու հոգատարութենէն եւ յարմար սնունդ տալէն կ'ակնկալէ իր յաջողութիւնը: Իսկ մենք, ի՛նչ որ եղաւ ա՛ն կ'ուտենք եւ յաճախ, փոխանակ օգտուելու, կը վնասուինք:

Մեր մարմինը աւելի բարդ է եւ ուշադիր խնամքի կարօտ, քան ամենաարդիական լօքօմօթիլ մը: Մինչդեռ լօքօմօթիլին վրայ մէկէ աւելի մեքենադէտներ մի՛շտ կը հսկեն որ անոր ամէն մէկ պտուտակը իր տեղն ըլլայ եւ ամուր, բոլոր շարժական մասերը լաւ իւղուած ըլլան միշտ, մենք մեր մարմինը թողուցած ենք անխնամ:

Մարդկային մարմինը, շնորհիւ իր կատարելութեան, թէեւ կը գիմանայ շարաչար գործածութեան, բայց աստիճանաբար կը տուժէ եւ մենք գործուած վնասը կը զգանք այն ատեն միայն երբ կը հիւանդանանք:

Յեւրացի է այն, որ բժշկական պարբերական քննութեան կ'ենթարկէ ինքզինքը եւ կ'ուսումնասիրէ իր մարմնի հոգատարութեան նուրբ արուեստը:

Մարմնի կատարեալ հոգատարութեան համար անհրաժեշտ է անշուշտ դիտական որոշ ծանօթութիւն. բայց երբ մարդ ականջ դնէ բնութեան ձայնին, ճանչնայ ինքզինքը եւ ուսումնասիրէ իր սեփական մարմինը, կրնայ շատ նեղութիւններ խնայել՝ առանց դիտական մեծ պաշար ունեցած ըլլալու: Կեանքի մասին դադափար անգամ չունեցող ծծկեր երախան յաճախ աւելի լա՛ւ կը ճանչնայ ինքզինք, քան շատ չափահասներ: Նկատա՞ծ էք, երբ երախան հիւանդ է, բնութեան ձայնին լսելով, ինքնաբերաբար կը դադրի ուտելէ, ինչ որ բժշկական դիտութեան համապատասխան է: Կան սակայն չափահասներ, որոնք հիւանդ եղած ատեննին, ախորժակ չունենալով հանդերձ, կ'ուտեն եւ աւելի՛ կը ծանրացնեն իրենց հիւանդութիւնը: Շատեր կան որ չեն դիտեր ալ թէ ախորժակ ունին կամ ոչ, կամ ո՛ր տեսակի սնունդի պահանջ կը զգան եւ ո՛ր տեսակին չեն զգար: Այդպիսիներ չարաչար դործածելով իրենց ախորժակի ջիղերը եւ մարսողական փոփոկ մեքենականութիւնը, ուտելը վերածած են պարզ մեքենական աշխատանքի:

Մարմինը քիմիական սքանչելի աշխատանոց մըն է, բայց մենք այդպէս չեն վարուիր անոր հետ: Քիմիադէտը, փորձեր կատարած ատեն, երբ կ'աշխատի որոշ արդիւնք ստանալ, զգոյշ է, շա՛տ զգոյշ, թէ ինչ նիւթեր իրարու կը խառնէ իր սրուակին մէջ: Մեր ստամոքսը, որ կրնանք նմանցնել այդ սրուակին, յաճախ կը խճողենք իրարու հակամարտ նիւթերով: Հետեւանք կ'ըլլայ փոքրի ցաւ, գլխի ցաւ, անմարսողութիւն եւ այլն եւ այլն:

Մեր մարմնի զանազան մասերը թէեւ իրենց առանձին պաշտօններն ունին բայց իրարմէ անկախ չեն, այնպէս որ մէկուն հասած փնասը կ'անդրադառնայ բոլորին ալ

վրայ: Որպէսզի կատարեալ ըլլայ մեր առողջութիւնը, անհրաժեշտ է որ մարմնի բոլոր մասերն ու դործարաններն ալ առողջ ըլլան, եւ ներդաշնակօրէն դործակցին:

Ո՞րն է այն ոյժը, մարդկային մարմինին մէջ, որ կը ստեղծէ եւ կը պահէ ներդաշնակ դործունէութիւն անոր զանազան դործարաններուն միջեւ:

Մինչեւ վերջին քանի մը տարիները, ընդհանուր կարծիքն այն էր դիտական աշխարհին մէջ, թէ ջղային դրութիւնն է որ կը ստեղծէ եւ կը կանոնաւորէ այս ներդաշնակ դործակցութիւնը: Բայց երբ ուսումնասիրուեցաւ ներժոր գեղձերու կատարած դերը, այս կարծիքը հիմնովին յեղաշրջուեցաւ: Ներժոր գեղձերու արտադրած հրաշագործ նիւթն է, հորմոնը, որ կը ղեկավարէ, կը կանոնաւորէ, մարմնի ամենէն կարեւոր քիմիական փոփոխութիւնները*):

Տակաւին հասկցուած չէ, թէ ներժոր գեղձերու արտադրած հորմոնը ի՞նչպէս կը կատարէ իր դերը: Յայտնի է միայն որ ա՛յն է որ տիրականօրէն կ'իշխէ մեր կեանքին վրայ: Ներժոր գեղձերն են որ քոնթրոլ կ'ընեն

*) Այս չի նշանակեր, հարկաւ, որ ջղային դրութիւնը չունի իր մեծ դերը, որովհետեւ ան է որ ինչպէս մեր բոլոր գործարանները, այնպէս ալ ներժոր գեղձերը գործի կը մղէ կամ կ'արգիլէ գործելը՝ համաձայն մեր հոգեկան ու մտաւոր ուժերու ստացած եւ ջղային դրութեան փոխանցած ազդեցութիւններու:

Երբ կը շեշտենք մարմնի այս կամ այն գործարանի կարեւորութիւնը կամ կատարած մեծ դերը, ատկէ պէտք չէ եզրակացնել որ միւսները անկարեւոր են կամ երկրորդական նշանակութիւն ունին:

Ներժոր գեղձերը, օրինակ, ո՛րչափ ալ կարեւոր, անկարող պիտի ըլլային իրենց առանց կատարելու, եթէ

2978-85



սրտի բարախումն ու շնչատութիւնը, կը հսկեն որ մեր սնունդը լաւազոյն կերպով օդապործուի, անոնք են որ պատճառ կ'ըլլան այդ մարդու դէմքին վրայ մազ բուսնելուն եւ կ'արգիլեն մազի աճումը կանանց դէմքին վրայ. անոնց միջոցով է որ սերնդապործութիւնը տեղի կ'ունենայ եւ ծննդաբերութեան ու դիեցումի բնախօսական երեւոյթները կը ղեկավարուին: Անուղղակի կերպով, անոնք են որ կ'ազդեն մեր մտային աշխուժութեան վրայ, մեզ շատ դէր կամ շատ նիհար կը պահեն, եւ մեծ դեր ունին մեր մտաւոր կարողութեան եւ անհատակա-նութեան ստեղծումին մէջ:

Եթէ ներդաշնակ կերպով ջլործեն մեր մարմնի բոլոր գործարանները, մեր ստացած սնունդը իր նպատակին չի ծառայեր, կը խանդարուի մեր աստղջութիւնը:

Օրինակ.— Երբ մեր սկիորներու եւ ասամներու աճման եւ զօրացման համար անհրաժեշտ նիւթերը պարունակող սնունդ կ'ստանենք, այդ սնունդը իր նպատակին չի ծառայեր, եթէ այդ նիւթն օդապործելու պաշտօն ունեցող գործարանը չգործէ: Այսպէս, երբ թերի գործէ մեր ներծոր գեղձերէն պարաթայրօխը— որ իր արտադրած

ստամոքսը սնունդ չհայրայրէր անոնց կամ ջղային դրութիւնը գործունէութեան չմղէր գանոնք: Ջղային դրութիւնն ալ իր կարգին անկարող պիտի ըլլար գործել եթէ արիւն չմատակարարուէր իրեն: Արիւնն ալ, այդ կենսական հեղուկը, անօգուտ պիտի ըլլար եթէ ջրլար սիրտը, որ գայն մղէր մարմնի բոլոր մասերուն, եւայլն, եւայլն:

Ուրիշ խօսքով, մարմինը բռնապետօրէն չի կառավարուիր, դիկտատոր չունի, այլ լաւագոյն օրինակն է դեմոկրատիկ ձեւի կառավարութեան.— բոլոր մեծ ու փոքր գործարաններու ներդաշնակ համագործակցութեամբ է որ կեանքը հնարաւոր կը դառնայ:

Տիւթով կը կանոնաւորէ սնունդի մէջ գտնուած հանքային նիւթերու օդապործումը — արեան մէջի կրային նիւթերու քանակը կը պահսի՝ եթէ նոյնիսկ այդ նիւթերը առատօրէն պարունակող սնունդ ստանանք: Ուրիշ խօսքով, արիւնը, որ մարմնի նորոգութեան բոլոր նիւթերը լոյծ վիճակի մէջ կը տանի մարմնի բոլոր մասերուն, անոնց պէտքը հոգալու համար, չունենար պէտք եղածին չափ կրածին եւ լուսածին՝ սկիորները եւ ախտները սնուցանելու:

Ուրիշ օրինակներ.— Եթէ ասամօքսի գեղձերը չգործեն, մարսողական դժուարութիւն կ'ունենանք: Եթէ մազձափամփուշտը մազձ չ'արտադրէ, ճարպերը չեն մարսուիր: Եթէ պանկրէասը չգործէ, արտադրելով ինսուլին, չաքարը չ'օդապործուիր եւ կ'ունենանք չաքարխտ, եւայլն եւայլն:

Իսկ ինչպէ՞ս կ'ըլլայ որ այս կենսական գեղձերը կը զազրին իրենց դերը կատարելէ, մէկուն աճումը կասեցնելով, միւսը սերնդապործելու կարողութենէն զրկելով, ուրիշ մը չաքարախտի ենթարկելով.— հո՛ս է, ահա՛, որ բժշկական գիտութիւնը ուսերը թօթուելով, կ'ըսէ — **ՉԳԻՏԵՄ**: Այս գեղձերէն մէկի կամ միւսի թերի զարգացումը կրնայ արգիւնք եղած ըլլալ նախնական բըջիջներու անգործութեան, իսկ զարգացած եւ իրենց պաշտօնը բնականօն կերպով կատարող գեղձերու խանդարումը կրնայ հետեւանքն ըլլալ զանազան հիւանդութիւններու*), աստիկ վախի կամ արտակարգ յուզումի

*) Փոքրիկներու յատուկ հիւանդութիւններ — մըմփալը, ջրծաղիկը եւ հարսանիքը պատճառ կրնան ըլլալ տայրօյխ գեղձի վնասուելուն, որով ենթական չի կրնար ռֆսիտացնել, այրել, ստացած սնունդը եւ անբնական կերպով կը գիրնայ: Այսպիսիներու ատամներն ալ ենթակայ կ'ըլլան փտելու, որովհետեւ կրածինի եւ լուսածինի օգտագործումն ու իւրացումն ալ կը դժուարանայ:

պատճառով առաջացած դործարանային խանդարումի:

Մարդու հոգեկան-մտային վիճակը մեծապէս կ'ազդէ ներծոր գեղձերու արտահոսումին վրայ:

Հոգեկան — կամ մտային ցաւը — Psychic trauma — կը նկատուի մեծադոշն աղբակը ներծոր գեղձերու գործունէութեան խանդարման:

Այս տեսութեան մէկ պարզ ապացոյցն է, օրինակ, մեր արցունքի գեղձը, որ հոգեկան-մտաւոր գրգռիչ ազդեցութեան տակ կը սկսի արցունք արտադրել: Նոյնը կը նկատենք մեր լորձնապեղձերուն վրայ, երբ ճաշակը գրգռող ուտելիք մը կը տեսնենք կամ նոյնիսկ միայն կը մտածենք անոր մասին, մեր գեղձերը կը սկսին գործել եւ բերաննիս լորձունքով կը լեցուի:

Մտքի՝ մարմինին վրայ ունեցած դորաւոր ազդեցութեան իբրեւ օրինակ կ'արժէ յիշել հոս Նիւ Նորքի Գոլոմպիա Համալսարանի ուսուցիչներէն Դուներարի յիշատակած մէկ պարագան: Ան կը պատմէ, որ նշանաւոր վիրաբոյժ մը վրի ուռի (կոյթը) գործողութեան համար իրեն ներկայացող տիկինի մը արտակարգօրէն ջղադրգիւ վիճակին պատճառով անկարող եղած է գործողութիւն կատարել եւ իր հիւանդը յանձնարարած է մտաբոյժի մը (Psychiatrist), որպէսզի ան օգնէ հիւանդին վախի վարատելուն: Մտաբոյժի հոգատարութեան տակ հիւանդը ո՛չ միայն ազատուած է վախի տանջող զղացումէն, այլեւ անյայտացած է վրդի վէրքը:

Այս եւ ասոր նման բազմաթիւ օրինակներ կ'ապացուցանեն մտքի դորաւոր ազդեցութիւնը մարմինին վրայ, որ յաճախ անտեսուած է եւ որուն վրայ լուրջ ուշադրութիւն սկսած է դարձնել բժշկական գիտութիւնը:

Աշխարհը հրաշալիքներ շատ ունի. անոնցմէ ամենէն առաջինը կենդանական աշխարհի բարձրագոյն ներկայացուցիչ մարդ էակն է ո՛չ այնքան իր Փիղիքական բարդ

մեքենականութեամբ որքան իր հոգեկան-մտաւոր բարձր կարողութիւններով:

Ճանչնա՛նք մարդը:

Ճանչնա՛նք մենք զմեզ:

ԾԱՆՕԹ.— Մարդկային մարմնի հրաշագործ կարողութիւններու մասին լրացուցիչ տեղեկութիւններ տրուած են գրքիս վերջաբանին մէջ՝ «Մարմնի դիմադրական ուժը» գլուխին տակ:

ԿԵՆՍԱՆԻԹԵՐ (VITAMINS)

Որովհետև յաջորդող գլուխներուն մէջ յաճախ պիտի հանդիպինք կենսամիւք բառին, կարելոր կը համարեմ ամփոփ ծանօթութիւն մը տալ անոր մասին:

Մարդ քանի կ'ապրէր նախնական, բնական կեանք, է՛նչ անսակի սնունդ ստանալու մասին մտահոգուելու պէտք չունէր որպէսզի ըլլար առողջ եւ բնականօն վիճակի մէջ գործէին իր մարմնի բոլոր գործարանները:

Քաղաքակրթութեան այս դարուն, սակայն, երբ կ'ենթադրուէր թէ գիտական բազմաթիւ ճիւղերու մէջ կատարած իր հսկայական առաջգիժութեան հետ մէկտեղ մարդը զարգացուցած պիտի ըլլար նաեւ իր սննդառութեան գիտութիւնը, սրտահաստ է ճիշդ հակառակը — աւելի է՛տ է դացեր: «Քաղաքակրթուած» մարդը երբ սկըսաւ կերակուրը եփելով ուտելը, շա՛տ մը սնունդներ կորսնցուցին իրենց ամենէն արժէքաւոր մասը եւ մարդ սկսաւ սննդատութեան թերացումի հետեւանքով դանազան հիւանդութիւններ ունենալ: Եփելէն զատ, մարդիկ իրենց սնունդը ակնհասաճօյ դարձնելու համար, փափկացուցին, բնական շաքարէն ճերմակ շաքար պատրաստեցին, կորսնցնելով անոր շատ կարեւոր նիւթերը: Յորենէն ճերմակ ալիւր պատրաստեցին հովին կամ կովին տալով թեփը որ գլխաւոր սնունդը կը պարունակէ: Բըրինձը եւ ուրիշ արմախիւսեր նոյնպէս զրկեցին իրենց արտաքին կեղեւէն որ կենսամիւք պարունակող մասն է: Բանջարեղէններն ու ստուղները փոխանակ հում ուտե-

լու, սկսան եփել եւ թափել ջուրը, որ կը պարունակէր ամենէն օգտակար մասերը:

Վերջին քառորդ դարու ընթացքին է որ գիտնականներ սկսած են ուշադրութիւն դարձնել այս կենսական հարցին վրայ եւ կրնանք ըսել, ստեղծուած է սննդառութեան գիտութիւնը: Համաշխարհային պատերազմի ընթացքին այն մեծ թափ ստացաւ, որովհետև սնունդի պակասութեան պատճառով, կառավարութիւններն սկըսան մտածել քիչ ծախքով լաւ սնունդ ստանալու մասին եւ գիտական աշխատանոցները լծուեցան այդ աշխատանքին:

Այս փորձերուն իբրեւ արդիւնք, գտնուեցաւ որ մարմինի աճումին, նորոգման եւ ջերմութեան համար սովորաբար բաւարար նկատուած բնաբիտները (Protein). բնածիրաջրատները (Carbohydrate) եւ ճարպերն ու աղերը ինքնին բաւական չեն այս նպատակին համար: Կան սնունդներ, որոնց մէջ գտնուած որոշ նիւթերը հրաշազօրք կարողութիւնն ունին կեանք տալու ա՛յն կենդանիներուն, որոնք գիտական աշխատանոցներու մէջ սնուած ըլլալով այս նիւթերէն զուրկ սննդեղէնով, մահամերձ վիճակի մը հասնո՞ւ էին: Ա՛հա՛ ճիշդ այս կենսատու յատկութեան համար, այդ նիւթերը Լե՛հ գիտնական Funk անուանեց Vitamin — Կենսամիւք:

Կենսամիւքերը, ինչպէս կը տեսնենք, ուժ տուող, մարմինը կազմող կամ նորոգող սնունդներ չեն, այլ անոնց ներկայութիւնը սնունդին մէջ, կարելի կը դարձնէ այդ սնունդներուն օգտագործումը մարմնին համար: Անոնք անհրաժեշտ են մարմնի բջիջներու քիմիարանութեան համար:

Հարկըրտ Համարսարանի արտարանութեան փրոֆէսոր Wolbach իր աշխատանոցին մէջ կատարած ամենավերջին փորձերով ապացուցած է որ սնունդի մէջէն կենսամիւքները հանելով մարմնի բջիջներուն մէջ տեղի ու-

նեցած քիմիական գործողութիւնը կը դադարի եւ անոնց կապուած գործարաններուն մէջ բնախօսական խանդարում առաջ կուղայ: Իսկ երբ պակասած կենսանիւթը կը արուի, բջիջներու մէջ կը վերակենդանանայ քիմիական աշխուժութիւնը:

Կենսանիւթերու նոր գտնուած ատեն անոնց վրայ կը նայուէր իբրեւ խորհրդաւոր եւ անըմբռնելի ուժերու, ինչպէս օրինակ, ելեքտրականութիւնը, որ թէեւ կը դործածենք եւ զիտենք թէ ի՛նչ ընելու կարող է, բայց ի՛նչ ըլլալը չենք գիտեր: Յետոյ, այնպէս կը խորհուէր թէ ծանօթ բոլոր կենսանիւթերն ալ իրարու ինամի նիւթեր են եւ ատոր համար ալ մկրտուած են նոյն անունով, միայն տարբեր դրերով A. B. C. D. E. G.:

Գիտական նորագոյն հետազոտութիւնները կուզան սակայն ըսելու որ անոնք իրարմէ բոլորովին տարբեր նիւթեր են եւ սկսած են կոչուիլ իրենց քիմիական անուններով եւ ծանօթ ուրիշ նիւթերու պէս, անոնց Փօրմիւլան ալ յայտնի է:

Մինչեւ 1937, ծանօթ եօթ կենսանիւթերուն հինգը միայն կարելի եղած է անջատել եւ ճշգրիտ անոնց Փօրմիւլան: Vit. A. B1, C. D. Lactoflavin:

Ամփոփ կերպով ծանօթանանք կենսանիւթերուն: Ատամներու կազմութեանը մէջ ուղղակի ազդեցութիւն ունեցողները — A. C. եւ D. կենսանիւթերն են: Հետեւաբար աւելի անոնց վրայ պիտի ծանրանանք:

Կեմսանիւթ A. — Կը կոչուի նաեւ աճման կենսանիւթ, որովհետեւ մեծ դեր ունի մարմինի աճումին մէջ, կ'աւելցնէ գիմադրական ուժը եւ կը պաշտպանէ վարակումներու, պաղի, ինֆլուէնցայի եւ նոյնիսկ նիւթափայլի դէմ: Ատոր համար, այն ուսեստեղէնները, որոնք հարուստ են այս կենսանիւթերով, կը կոչուին պաշտպանող անունը: Կաթ, կարագ, պանիր, հաւկիթի դեղնուցը, դեղին դոյնով բանջարեղէններ, ինչպէս ստեպլին, քաղցր

փաթաթէս, ձկան իւղ եւ բանջարեղէններու կանաչ տերեւները գլխաւոր ազդիւրներ են կենսանիւթ A-ի:

Կենսանիւթ B կապ ունի ջիզերու գործունէութեան եւ մարսողական գործարաններու հետ: Անոր պակասը կը պատճառէ ջղային տկարութիւն, սրտի բարախում պնդութիւն եւ աղիքներու ընդլայնում: Թթլամոր, ցորենի ծիրլը, հաւկիթ, միս եւ բազմաթիւ բանջարեղէններ կը պարունակեն վիթամին B:

Կեմսանիւթ D. — Սերտօրէն կապուած է կենսանիւթ A-ի, որովհետեւ երկուքն ալ կը գտնուին նոյն սննդեղէններուն մէջ, ինչպէս ձկան իւղ, կարագ, հաւկիթի դեղնուց եւայլն: Մեծ դեր ունի ոսկորի եւ ատամներու կազմութեան մէջ, ատոր համար ալ կը կոչուի ոսկրաթութիւնն արդիւրոյ (anti-richestic) կենսանիւթ: Վերը յիշուածներէն դատ, կը գտնուի նաեւ ցորենի, կանանչ բանջարեղէններու, լեարդի, երիկամունքի, ուղեղի եւ սիրտի մէջ: Արեւի ճառագայթները եւ արհեստական անդրամանիշակագոյն ճառագայթները մեր մարմինին մէջ գտնուող որոշ նիւթերու վրայ ազդելով պատճառ կ'ըլլան կենսանիւթ D-ի կազմուելուն: Մեր մորթին մէջ գտնուող ֆօլէպթերօլ անուն նիւթը, օրինակ, ենթարկուելով արեւի ճառագայթներուն, կը փոխակերպուի, կ'անցնի արեան շրջանառութեան եւ կը կատարէ կենսանիւթ D-ի դերը: Ատոր համար, յանձնարարելի է որ մարմինը ատեն ատեն արեւի ճառագայթներուն ենթարկուի, մանաւանդ աճման շրջանին մէջ եղող փոքրիկներու մարմինը: Եթէ արեւի ճառագայթի ազդեցութեան չ'ենթարկուին մածնակերպ (colloidal) այդ նիւթերը — կրածին եւ լուսածին, մնան մութի մէջ, չեն լուծուիր եւ կ'արտաքսուին իբրեւ անպէտ նիւթեր: Այս է պատճառը, որ ոսկրաթութիւնը սովորական բան է սեւամորթներու մէջ, որովհետեւ արեւի ճառագայթները սեւ մորթէն ներս չեն

կրնար թափանցել եւ հետեւաբար չեն կրնար լուծել այդ աղերը :

Կենսաֆիւրք C. — Ֆիթիական նոր անուանով — Ascorbic Acid, որ երբորդ կարեւոր կենսանիւթն է, անհրաժեշտ՝ կատարեալ ասոլջութեան եւ հիւանդութիւններու արդիւլումին : Անոր բացակայութիւնը սնունդին մէջ, պատճառ կ'ըլլայ ընդարուրեան (scurvy) : Այս կենսանիւթը առատօրէն ունեցողներու վէրքերը աւելի շուտ կը բուժուին : Անկէ դուրկ եղողները կ'ունենան ընդհ. արկարութիւն, արկածի մը ատեն ոսկորը շուտ կը կտարի . լինդերը ուռած կ'ըլլան եւ շուտով կ'արիւնին, շուտ շուտ քիթը կ'արիւնի եւայլն : Պտուղներէն նարինջ, լիմոն, տոմաթէս, կրէյփ ֆրութ, իսկ բանջարեղէններէն կաղամբ, հաղար, չոմին (սպաննաղ) մասնաւորապէս հարուստ են վիթամին C-ով :

Ինչպէս ընթերցողը տեսաւ, վերը յիշուած երեք կենսանիւթերն ալ առաւել կամ նուազ չափով կը գտնուին թարմ պտուղներու, դեղին բանջարեղէններու եւ բանջարեղէններու կանաչ տերեւներուն մէջ : Յետոյ, մեր սրնունդի կարեւոր աղբիւր կաթը, հաւկիթը, կարագը, պանիրը նոյնպէս առատօրէն կը պարունակեն կենսանիւթեր : Այնպէս որ եթէ ասոնցմէ ունենանք մեր ամենօրեայ սնունդին մէջ, կրնանք վստահ ըլլալ որ անհրաժեշտ կենսանիւթերը մատակարարած ենք մեր մարմնին : Կարեւոր է ուրեմն, դանաղանութիւն մտցնել մեր սնունդին մէջ : Եթէ մեր ախորժակին եւ ներքին պահանջին աւանջ դրենք, պիտի տեսնենք որ բնութիւնը մեզ շիտակ կերպով կ'առաջնորդէ՝ ըսելով թէ ի'նչի պէտք ունինք եւ ինչի՞ ոչ : Ասոր վրայ երբ աւելնայ դիտական ծանօթութիւնն ալ, այն ատեն աւելի՛ լաւ :

Այս բոլորէն վերջ, կարեւոր է գիտնալ նաեւ մէկ բան . այդ այն է, որ թէ՛ պտուղներէն եւ թէ՛ բանջարեղէններէն առաւելագոյն օգուտը կը ստանանք այն ա-

տեն, երբ անոնք ծառին վրայ հասած, արեւի կենսատու ճառագայթներու ազդեցութեան ենթարկուած ըլլան : Խաի քաղուած եւ արհեստականօրէն հասունցած պտուղները ինչ որ դժբախտաբար կը կազմէ մեծ մասը այսօր ծախուած պտուղներու — նոյն համն ու սնունդը չեն պարունակեր : Այս իրողութիւնը ապացուցուած է վերջերս նարինջի վրայ կատարուած փորձերով . — Հիւանդ մը, որուն յանձնարարուած էր նարինջի հիւթ խմել, երկար ատեն չօղտուեցաւ անկէ, մինչեւ որ ծառին վրայ հասած նարինջի հիւթ խմեց : Ուրիշ հետաքրքիր պարագայ մը այն է որ ծառին վրայ հասած ըլլալն ալ բաւական չէ՝ եթէ պտուղը քաղուի անձրեւէն անմիջապէս վերջը : Պէտք է սպասել, որ անձրեւէն յետոյ, մէկ երկու օր ե՛ւս արեւի ճառագայթներու ազդեցութեան ենթարկուին հողն ու պտուղը :

Ատամնարուժական տեսակէտէ, այս երեք կենսանիւթերն են ամենէն կարեւորները : Միւս կենսանիւթերը ընդհանուր ասոլջութեան տեսակէտէ նոյնպէս կարեւոր են : Կենսանիւթ E ուշադրութեան արժանի է անոր համար որ մեծ դեր ունի սերղնագործութեան եւ դիեցումի մէջ : Շատ մը անպտուղ ամուսնութիւններ այր մարդուն մէջ E-ի բացակայութեամբ կը բացատրուի : Կը գտնուի կուտերու, արմտիքներու, հաւկիթի դեղնուցի եւ բուսական իւղերու մէջ : Յորենի ծիլը, կամ սաղմը մասնաւորապէս հարուստ է այս նիւթով :

Կենսանիւթերու մասին ուսումնասիրութիւնը կը շարունակուի դիտական աշխատանոցներու մէջ եւ ամէն տարի նոր լոյս կը սփռուի անոնց վրայ :

Յ Ա Ի Ը

Յաւը, առաւել կամ նուազ չափով, անհաճոյ զգացում մըն է, որ առաջ կուգայ մարմնի ունէ մէկ մասին վրայ ի դորձ դրուած ճնշումէն կամ վիրաւորումէն:

Պարզ հպումէ, ճնշումէ կամ վիրաւորումէ առաջացած ցնցումը, զգացական ջիզերու ճամբայով անմիջապէս կը հաղորդուի ուղեղին, որու միջոցով կը զգանք ցաւը: Եթէ ջղային այլ կապը կտրենք, կամ տեղական թմրեցուցիչի մը միջոցով կղկթացնենք, ուղեղը լուր չունենար մարմնի այլ մասին վրայ անցած դարձածէն եւ ցաւ չենք զգար:

Յաւը կը պատկանի մարմնի ընդհանուր զգացողութեան այն դասին, որուն մէջ է խոզալը, կեռալը, անօթուքիւնը, ծարալը, փսխելու գգացումը եւայլն: Ասոնք, դիտականօրէն կը պատկանին նոյն դասին, միայն իրարմէ կը դանազանուին աստիճանական սաստկութեամբ եւ հաճելի կամ անհաճոյ զգացումով:

Յաւը կարելի է բաժնել երեք կարգի. առաջին՝ մարմնի այս կամ այն դորձարանի հիւանդացումէն առաջացած ցաւ, որ կը սկսի փոքր ցաւով մը եւ կը բարձրանայ անտանելի ըլլալու աստիճանին, եթէ չկանխենք: Երկրորդ՝ արկածի հետեւանքով կոտրած կամ վիրաւորուած մարմնի մէկ մասին զգացած ցաւը եւ երրորդ՝ ֆիզիքական կամ մտային հանգստի եւ դրօսանքի անհրաժեշտ պահանջ:

Յաւի խստութիւնը մեծապէս կախումն ունի հոգե-

կան, մտային ազդակներէ. ցաւը ա՛յնչափ սաստիկ եւ անտանելի կ'ըլլայ, որչափ որ մենք դմեղ ըլենք, անձնատուր ըլլանք անոր: Մինչդեռ, եթէ մեր ուշադրութիւնը չկեդրոնացնենք ցաւին վրայ, այլ, ընդհակառակը, ուրիշ ուղղութեամբ դրադեցնենք մեր միտքը՝ դորձածելով կամքի ոյժ, կրնանք մեղմացնել ծայր աստիճանի ծանր ցաւեր եւ նոյնիսկ բոլորովին յաղթահարել անոնց: Նշանաւոր փիլիսոփայ Կանտ, օրինակի համար, կ'ըսուի թէ կը մտնայ եղեր իր յօգացաւին պատճառած անտանելի ցաւերը՝ իր մտածումը կեդրոնացնելով որոշ բանի մը վրայ*): Այս նոյն ճշմարտութիւնը կ'ապացուցուի ա՛յն իրողութեամբ որ ցաւերը աւելի՛ կը սաստկանան դիչեր ժամանակ, երբ ցերեկի միտք դրադեցնող ազդակները կը դադրին եւ մենք ցաւին հետ կը մնանք միս միւսակ, մեր մտածումը ամբողջովին կեդրոնացուցած անոր վրայ:

Հարվերտ համալսարանի ջղաբանութեան ժրոճէսոր Տոքթ. Թրէյսի ձ. Փըթնըմ, այս տարուան (1937) յունուարին ցաւի մասին տուած իր մէկ հրատարակային դաուարին ցաւի մասին տուած իր մէկ հրատարակային դասախօսութեան ատեն, ի միջի այլոց ըսաւ. — «Յաւի հոգեբանական կամ փիլիսոփայական կողմը, բաղմամբիւ տեսակէտներով, աւելի կարեւոր է քան բնախօսական կողմը կամ երեւոյթը: Աննախապաշար քննութիւն մը պիտի համոզէր ունէ մէկը թէ շատ ատեն մարդիկ ցաւ կը հայցեն, կը փափաքին որ ցաւ ունենան եւ կը ստեղծեն ցաւը իրենց համար: Իբրեւ ցայտուն օրինակներ, ըսաւ ան, կրնանք յիշել կեանքը շատ մը սուրբերու եւ

*) Նմանօրինակ փաստեր կարելի է մէջ բերել նաեւ մեր կեանքէն: Կը պատմուի, օրինակ, մեր անվեհեր մարտիկներէն՝ Տէլի Ղազար վիրաբուժական ծանր գործողութեան ենթարկուած է առանց քմրեցուցիչի, իր կամքի ոյժը գործածած է իբրեւ քմրեցուցիչ: Այսպիսի փաստեր շատ կան:

ճշմարտությունը: . . . Յաւն ու հաճոյքը ա՛յնչափ սերտ կերպով կապուած են իրարու որ յաճախ կը շփոթուին իրարու հետ եւ դժուար է իրարմէ զանազանել»:

Այս է պատճառը որ, շատ անգամ, մարդիկ իրենց դերազանց հաճոյքի պահերուն կ'արտասուեն: Լացը որ սովորաբար տխրութեան եւ վշտի արտայայտութիւն է, կ'արտայայտուի նաեւ չափէն աւելի ուրախութեան ատեն:

Հիւանդութեան մը հետեւանքով առաջ եկած ցաւը բնութեան թէեւ խիստ, բայց եւ մէկ շատ բարի կարգադրութիւնն է, բողոքն է, որով իր ատենին մեղի կ'ազդարարուի մարմնի մէկ անգամին հասած դարմանելի վնասը: Եթէ չլսենք այս ազդարար ձայնին, ան աստիճանաբար կը սաստկանայ մինչեւ մեղ պարտադրէ լսել եւ պէտք եղած հոգածութեամբ եւ խնամքով կանխել հիւանդացած մասին սպառնացող անդարմանելի կորուստը: Ակրայի ցաւը, օրինակ, երբե՛ք մէկ անգամէն չի սկսիր, եթէ միայն արկածի արդիւնք չէ ան: Կիտուածի մաշելով ան նա՛խ կը սկսի զգայուն ըլլալ քաղցրի, թթուի, պղզի, տաքի եւ այսպէս կը տեւէ ամիսներ. երբ թողունք որ փտութիւնը առաջ երթայ եւ ջրդին հասնի, այն ատեն կը սկսի իրական ցաւը:

Յաւը նոյն դերը կը կատարէ մարդկային մարմնին մէջ, ինչ դեր որ կը կատարէ կարմիր դրօշակը կամ կարմիր լոյսը՝ ճամբաներու վնասուած կամ վտանգաւոր կէտերուն վրայ — եթէ չտեսնենք կարմիր լոյսը կամ կարեւորութիւն չտանք վտանգի ազդանշանին, անշուշտ պիտի տուժենք:

ՅԱԻՆ ԴԱՐՄԱՆԸ ԵՒ ԹՄՐԵՑՈՒՑԻՉՆԵՐ

Մարդկային ցեղի ցաւի ամօքումը անյիշատակ ժամանակներէ ի վեր դրուած է բուժումի արուեստով ըզբաղողներու ուշադրութիւնը: Յաւը դոյութիւն ունեցած է միշտ, բայց անոր դարմանը գտնելու համար, երկա՛ր դարերու աշխատանք է պէտք եղած: Հակառակ այս ուղղութեամբ ցարդ ձեռք բերուած արդիւնքներուն, կան տակաւին, դժբախտաբար, ցաւեր, որոնց դարմանի վնասուածքին մէջ է տակաւին մարդկութիւնը:

Յաւի ամօքումը, տեղի կընայ ունենալ երեք կերպով — մտքի ազդեցութեամբ, զեղերով եւ վիրաբուժական գործողութեամբ:

Վիրաբուժական գործողութիւնները երկա՛ր տարիներ կատարուած են մեծ տանջանքներով, մինչեւ որ զիտական մտքերու հետապօտութեան շնորհիւ, դանուած են թմբեցուցիչներ, որով այսօր կարելի է վիրաբուժական գործողութիւններ կատարել առանց ցաւի:

Թմբեցուցիչներու զիւտը, ինչպէս առհասարակ ամէն զիւտ, տեղի ունեցած է աստիճանական փորձարկութիւններով եւ երբեմն՝ պատահաբար: Այսպէս, հին ժամանակները մարդիկ զանազան բոյսերու արմատներ, տերեւը կամ ունտերը դորձածած են ցաւեր մեղմացնելու համար: Հարաւային Ամերիկայի բնիկները, օրինակ, երկար ճամբորդութիւններու ատեն երբ կը յոգնէին քալելէ, քօբօի տերեւ կը ծամէին թէ՛ իրենց յոգնութիւնն անցնելու եւ թէ՛ անօթութիւնը յագեցնելու համար: Այս փորձառութենէն օգտուելով, գերման գիտնական Nieman

քօքօի տերեւէն գտեց (1860-ին) քօքէյն կոչուած գեղը եւ լեզուին վրայ դնելով տեսաւ որ լեզուն կը թմրի: Այն օրէն սկսաւ իրրեւ թմրեցուցիչ քօքէյնի գործածութիւնը: Քօքէյնէն վերջ, որ ա՛յնչափ սպահով չէ, քիմիական աշխատանոցներու էջ պատրաստուեցաւ նոյօֆէյն կոչուած թմրեցուցիչը՝ որ այսօր լայնօրէն կը գործածուի:

Ննդացնող կազը (Nitrous Oxide) որ գերակատարներ կը գործածէին բեմի վրայ ծիծաղ առաջացնելու համար, յանկարծ յայտնուեցաւ իրրեւ թմրեցուցիչ երբ չափէն աւելի հոտոտելով՝ անցաւ խնդալու աստիճանէն եւ ենթական թմրեցաւ ինչպէս բեմին վրայ՝ վախ պատճառելով բոլորին, բայց մեռած չէր, այլ կարճ ատենի մը համար թմրած:

1844-ին երկու ատամնարուժներ՝ Պոսթընցի Dr. W. T. G. Morton եւ Հարթֆրոյցի Dr. Horace Wells սկըսան հետաքրքրուիլ խնդացնող կազի թմրեցուցիչ յատկութեամբ եւ իրարու վրայ փորձեցին եւ գտան որ հոտոտելով այդ կազը, ատանց ցաւի ախտայ կարելի է քաշել: Տեսնելով կարելիութիւնը ատանց ցաւի ախտայ քաշելուն եւ վիրարութեան գործողութիւններ կատարելուն, Տք. Մորթըն յամաօրէն շարունակեց իր փորձերը, երբեմն յաջող երբեմն անյաջող, մինչեւ որ Հարվըրտ համալսարանի քիմիարանութեան փրօֆէսոր Charles T. Jackson-ի թելադրութեամբ Եթերի (Ether) միջոցով սկսաւ փորձեր կատարել: Առաջին փորձն ինքն իր վրայ կատարեց, սենեակին մէջ առանձին եթերը հոտոտելով եւ ութ վայրկեան թմրութեան ենթարկելով ինքզինք: Քաջալերուած այս յաջողութենէն, Մէսէչուսէց ձէնէրըլ Հօսփիթըլի մէջ վիրարութեան գործողութեան ենթարկուելիք հիւանդի մը եթեր տուաւ եւ առաջին անգամ գիտական աշխարհին յայտնեց իր յաջող գիւտը (հոկտեմբեր 16, 1846):

Ասոր վրայ սկսաւ վէճ Morton-ի, Wells-ի եւ Jack-

son-ի միջեւ, թէ ո՛վ է գիւտի իրական հեղինակը, որովհետեւ երեքն ալ աշխատած էին այդ ուղղութեամբ, բայց վէճը չլուծուեցաւ, այնպէս որ երբ Պոսթընի Հանրային պարտէզին մէջ յուշարձան կանգնեցուցին նուիրուած եթերի գիւտին, հետեւեալ մակագրութիւնը դրին անոր վրայ —

«Ի յիշատակ այն գիւտին թէ եթերի ներշնչումը անդգալի կը դարձնէ ցաւը: Ապացուցուած աշխարհին, Մէսէչուսէց ձէնէրըլ Հօսփիթըլի մէջ, հոկտեմբեր, 1846»:

Բժշկական աշխարհը, կարելի է ըսել թէ, համաձայնած է այդ պատիւը Մօրթընին տալու, որովհետեւ ա՛ն էր ցաւ ամենէն յամառ աշխատողն այդ ուղղութեամբ եւ առաջին յաջող փորձը ա՛յն կատարեց:

1847-ին Սկոտլանդի բժիշկ Sir James Y. Simpson քլօրօֆօրմը գործածել սկսաւ իրրեւ թմրեցուցիչ, որ վեցէն ութն անգամ աւելի ազդու է քան եթերը, բայց ոչ յարմար ամէն հիւանդի:

1847-ին եթիլ քլօրայտ թմրեցուցիչը գտնուեցաւ Փըրանսայի մէջ, Flourens-ի կողմէ:

Վերջին Լօթանասունըհինգ տարուան ընթացքին աստիճանաբար զարգացաւ թմրեցնելու արուեստը եւ եղանկանալան նոր գիւտեր հիւանդը աւելի հանդիստ թմրեցընելու համար: Եթերը այս բոլոր տարրեր ձեւերուն մէջ կը մնայ գլխաւոր ազդակը եւ ամենէն գործնականը:

Թմրեցուցիչներու միջոցով վիրարութեան գործողութիւններն ա՛յնչափ զիւրացած եւ կատարելագործուած է այսօր, որ ոչ ոք պէտք ունի վախնալու գործողութեան ենթարկուելէ եթէ այդ անհրաժեշտ ըլլայ:

ԿԱՆԽԱՐԳԻԼՈՒՄ

Յաւը դարմանելէն աւելի, ցաւը արգիլելն է դարուս նշանաբանը: «Մէկ տրամ կանխարգիլումը լիտը մը դարման կ'արժէ» ըսուած է իրաւամբ:

Բնական օրէնքներու եւ գիտական միջոցներու առաջնորդութեամբ, մեր առօրեայ կեանքին մէջ, կրնանք շատ ցաւեր եւ հիւանդութիւններ խնայել մենք մեզի:

Ընկերաբանութեան մէջ այսօր այլեւս յոյս ունեցող չկայ թէ կարելի է բարեկարգել ոճրագործը: Ոճիրը դադրեցնելու կամ գոնէ չափաւորելու համար, անհրաժեշտ է ուշադրութիւն դարձնել երախայի դաստիարակութեան վրայ:

Արդի բժշկութիւնը դեղով եւ հիւանդի դարմանումով չի դրադիր միայն, այլ կը սովորեցնէ թէ ինչպէս պէտք է առողջ մնալ, չհիւանդանալ:

Արդի ատամնարութութիւնն ալ փտած ակօաները լեցրնելով, հիւանդացածները դարմանելով, անյոյաները քաշելով եւ կորսուածներու տեղ արհեստական ակօաներ դնելով չի բաւականանար, այլ կը սովորեցնէ թէ ինչպէ՛ս պէտք է հօգ տանիլ ակօաներուն, որ անոնք չփտին, չհիւանդանան:

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ
ԲԵՐԱՆԸ
ԱՏԱՄԸ
ԱԿՈՒԱՅԻ ՅԱԻԸ

ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ

Ինչպէս բոլոր գիտութիւններն ու արուեստները, այնպէս ալ ատամնարութութիւնն ունի իր պատմութիւնը, որ հազարաւոր տարիներու հնութիւն ունի: Ըստ գիտական պեղումներու ցուցմունքներուն, Քրիստոսէ առնուազն 4000 տարի առաջ գոյութիւն ունէր Չինաստանի մէջ ուր բժշկական գիտութիւնը բաւական առաջացած էր եւ ուրիշ երկիրներու մէջ, ինչպէս Եգիպտոսի, Ասորեստանի, Յունաստանի, Հնդկաստանի եւ Փիւնիկէի մէջ, իսկ Նոր Աշխարհի մէջ՝ Մեքսիկոյի, Բերուի, Էգուատորի:

Հին քաղաքներու գիտական պեղումներէն դտնուած մարդկային դանկերէն, ինչպէս նաեւ եգիպտական մոմիաներէն որոշ կերպով կ'ապացուցուի ատամնարութութեան իբրեւ արուեստ գոյութիւնը՝ շատ հին տեսները:

Քրիստոսէ 3000 տարի առաջ, եգիպտական փարաւոններու պալատական բժիշկը կը կրէր նաեւ «ատամնարոյժ» անորոյր: Իսկ 2500 տարուան հնութիւն ունեցող ծնօտոսկրի մը վրայ գտնուած են նշաններ՝ սլալարախտ

ունեցող աղօրթիքի մը վրայ կատարուած դործողութեան :

Ատամնարուժական արուեստի դոյութեան մասին գրաւոր արձանագրութիւնը, սակայն, կը սկսի Քրիստոսէ առաջ 500 թուին, երբ յոյն պատմագիրը Հերոդոտոս կը գրէ թէ Եգիպտացիները այնչափ առաջացած էին բժշկական արուեստին մէջ, որ մարմնի զանազան մասերուն համար մասնագէտներ ունէին, ատամներն ալ մէջը հաշուելով : Ատամնարուժութիւնը, ուրեմն, որ սովորաբար նոր մասնագիտութիւն մը կը նկատուի, աւելի քան 2500 տարուան կեանք մ'ունի :

Ատամներու զեղապիտական արժէքը շատո՞նց ծանօթ էր : Եգիպտական բանաստեղծ մը գովելով Փարաւոնի տան իշխանուհիներէն մէկունն ատամները, զանոնք կը նմանցնէ ձիւնի, մարդարիտի եւ մարմարինի : Աստուածաշունչի մէջ ալ յիշատակութիւններ կան (Սողոմոնի երգերը՝ որով ամուր ակօսները կը նկատուին առողջութեան եւ ուժի նշան, իսկ տկար ու փտած ակօսները՝ ֆիզիքապէս տկար եւ վատասողջ մարմիններու յայտարար փաստ :

Հին օրերէն, կիսավայրենի աղբերէն սկսած մինչեւ քաղաքակրթուածները, մեծ կարեւորութիւն տուած են ակօսներու զեղեցկութեան եւ յաճախ զանոնք զարդարած են ազամանդով եւ թանկագին ուրիշ քարերով, ինչպէս որ տասնեակ տարիներ առաջ, ակօսները սակի թագերով զարդարելը կը նկատէին զեղարուեստական դործ :

Հին Բաբելոնի բնակիչներն ու հրէաները ա՛յնչափ կարեւոր կը նկատէին ակօսները, որ մեծ պատիժ կը սահմանէին անոր, որ պատճառ կ'ըլլար մէկու մը ակօսի կորսուելուն :

Եգիպտացիներ եւ բաղթաթիւ ուրիշ հին աղբեր, ա՛յնչափ արժէքաւոր կը նկատէին ակօսն, որ մէկը պատ-

ժելու համար անոր ակօսն կը քաշէին : Այս պատճառով, անոնք որ կամ արկածով եւ կամ հիւանդութեան հետեւանքով ակօսայ կորսնցուցած ըլլային, ամէն միջոց կը դործածէին, կորսուածին տեղը արհեստականը դնելու, որպէսզի չըլլայ թէ իրենք ալ յանցանքի մը համար պատժուած նկատուին :

Յունաստանի մէջ, ատամնարուժական արուեստի զարգացման նպաստեց բժշկութեան աստուածը նկատուած Էսկուլապիոս որ կ'ապրէր Քրիստոսէ 1250 տարի առաջ եւ որ առաջին վիրարոյժ-ատամնարոյժն է որ դտած է ակօսայ քաշելու արուեստը : Անկէ վերջ կուզայ «բժըշկութեան հայր» Հիպոկրատէս, ծնած Ք. Ա. 460-ին, որ ատամներու վրայ մանրազննին ուսումնասիրութիւններ կատարելով նոր գիւտեր ըրաւ : Ան էր առաջինը որ գտաւ թէ մարդիկ երկու խումբ ակօսայ կ'ունենան — կաքի ակօսներ եւ մնայուն ակօսներ եւ թէ կաթի ակօսները կազմուած կ'ըլլան ծնօտին մէջ, ծնելէն ամիսներ առաջ : Ուրիշ յոյն մը, Արիստոտէլ, գտաւ թէ կաթի ակօսները քսան հատ են :

Ինչպէս գիտական ուրիշ ճիւղերու, այնպէս ալ բըժըշկութեան եւ ատամնարուժութեան մէջ Արարները բերած են իրենց աչքառու մասնակցութիւնը : Իններորդ դարուն Ռադէս որ բժշկութեամբ կը զբաղէր, մէկն է եղած այն գիտուններէն, որոնք յանձնարարած են լեցնել փտած ակօսները : Աւելի ուշ, Աբուլկասիս (Abulcasis 1050-1122) ատամնարուժութեան ուրիշ մէկ ճիւղը զարգացուց — թուլցած ակօսները սակի կամ արծաթ թելերով իրար կնպել եւ փղոսկրէ կամ մեծ կենդանիներու սակօրներէն արհեստական ակօսներ շինել :

Ատամնարուժութիւնը, այսպէս, զարերու ընթացքին աստիճանաբար զարգանալով հասաւ մինչեւ Պիէռ Ֆօշար Փրանսացին (ծնած 1690) որ գիտական իմաստով ատամնարոյժ կոչուելու արժանի առաջին մարդն է՝

պատուըլած «Արդի Ատամնարութեան Հայրը» տիտղոսով:

Իտալիա, նո՛յնպէս իր կարեւոր դերը կատարած է ատամնարութեան իբրեւ գիտութիւն զարգացման մէջ: Կիսէպանձէլօ Ֆօնզի (Guisepangelo Fonzi, ծնած 1768-ին), գտաւ հանքային բաղակցութիւն ունեցող նիւթերով արհեստական ակոսներ շինելու արուեստը: Leonardo Da Vinci, ուրիշ հանճարեղ իտալացի մը, որ գըտաւ ու բացատրեց ակոսներու ձեւին ու պաշտօնին հետ կապուած զանազան մեքենական սկզբունքներ եւ ուսումնասիրեց ակոսի կազմութիւնը, անաթօմին:

Բազմաթիւ են անունները անոնց, որոնք մանաւանդ վերջին դարերուն, նպաստած են ատամնարութեան զարգացման. յիշեցինք միայն ամենէն աչքառուները: Ամերիկայի Միացեալ Նահանգները մեծապէս նպաստած են արդի ատամնարութեան յանձին ականաւոր գիտուններու:

Ատամնարութեան առաջին վարժարանը, ամբողջ աշխարհի մէջ, հաստատուած է Միացեալ Նահանգներու Պալթիմօր քաղաքը, 1839-ին: Անկէ յետոյ, իրարու ետեւէ Ամերիկայի բոլոր համալսարաններուն մէջ իր առանձին տեղն սկսած է զբաւել ատամնարութիւնը՝ իբրեւ կարեւոր մասնագիտութիւն բժշկութեան՝ այսպիսով առաջնակարգ տեղ զբաւելով ամբողջ աշխարհի մէջ:

Բ Ե Ր Ա Ն Ը

Բերանը մարմնի ամենէն կարեւոր մասերէն մէկն է: Բերանի միջոցով կը խօսինք, կ'ուտենք, կ'երգենք: Բերանին այս բարդ պաշտօնը կը կատարեն շրթունքները, ատամները, լեզուն, քիմքը, եւ բազմաթիւ գեղձեր ու մկաններ, որոնք զետեղուած են բերանի խոռոչին մէջ:

ՇՐԹՈՒՆՔՆԵՐՈՒ պաշտօնն է բերանը զոց պահել, կերակուրի պատասը ներս ընդունելուն եւ հոն պահելուն օդնել, ձայնի արտայայտութեան նպաստել, եւ ինչ որ նուազ կարեւոր չէ, համբուրել:

ԱՏԱՄՆԵՐՈՒ պաշտօնն է կերակուրը մանրել եւ ազալ, օդնել բառերու եւ գիրերու յստակ հնչուելուն, նպաստել դէմքի գեղեցկութեան եւ համաչափ զարգացման:

ԼԵԶՈՒՆ մկաններու ուժեղ եւ բարդ կազմուած մըն է, զարմանալիօրէն զգայուն եւ ճկուն, որու պաշտօնն է շրթունքներուն եւ երեսի մկաններուն հետ միասին կերակուրը ակոսներուն տակ պահել, որ լաւ կարենան ծամել. կը նպաստէ ծնօտներու եւ քիմքի բնականոն զարգացման, կը պարունակէ համառութեան եւ ախորժակի հրաշալի սրօկիկները, եւ, վերջապէս, հնարաւոր կը դարձնէ խօսին ու երգելը:

ՔԻՄՔԻԸ կամ բերանի առաստաղը պաշտօն ունի ծամելու զործողութեան նպաստելու, կը պարունակէ համառութեան ջիղերը եւ բաժնուած է երկու մասի — կարծր եւ կակուղ: Կարծր մասը որ կը զբաւէ առաստաղի մեծագոյն մասը, զլիսաւորարար պաշտօն ունի խիւսային

և և հեղուկ սննդեղէնները լեզուի օժանդակութեամբ «ծամելու», ճաշակելու եւ մարսելի դարձնելու: Կակուզ քիմքը բերանի առաստաղի ետեւի, դէպի կոկորդը գտնուող մասն է, որ կը պարունակէ համառութեան ջիդերը եւ կը վերջանայ լեզուակով: Լեզուակն ալ թէեւ կը պարունակէ համառութեան ջիդեր, բայց իր գլխաւոր դերն է սնունդը կլլելու առեն շնչափողի անցքը գոցել, որպէսզի սնունդը ուղղակի դէպի կոկորդն երթայ: Երբեմն լեզուակը կը թերանայ իր այս պաշտօնի լրիւ կատարման մէջ եւ սնունդի կամ հեղուկի մաս մը դէպի շնչափող կ'երթայ: Այս է պատճառը, որ կը «մոլորինք» եւ կը սկսինք հազալ մինչեւ որ շնչափողէն դուրս վանենք կերակուրի կամ հեղուկի մասնիկը:

ԳԵՂՁԵՐԸ պաշտօն ունին արտադրուած լորձունքի միջոցով բերանը թաց պահել, թեթեւ կերպով հականել խել, ծամուած կերակուրը խիւսի վերածել եւ կատարել մարսողութեան առաջին գործողութիւնը: Մարսողութեան այս գործողութիւնը, որ կը կայանայ օսլան չաքարի վերածելուն մէջ, կը կատարուի լորձունքին մէջ գտնուող հիւթի մը միջոցով, որ կը կոչուի լորձնիտ (Ptylin): Օրական շուրջ երեք փայնիթ լորձունք կը հասի այս գեղձերէն մեր բերանին մէջ:

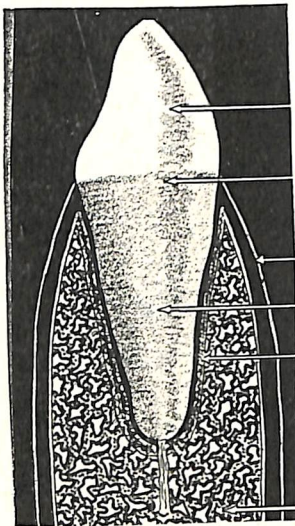
Լորձունքի գեղձերը երեք գոյգ են՝ մէկ գոյգը տեղաւորուած է ծնօտի վերի մասին մէջ՝ ականջին տակը, երկրորդ գոյգը՝ լեզուին տակը, իսկ երրորդ գոյգը՝ ծնօտին տակը: Այս գեղձերուն արտադրած լորձունքը մեծ մասով ջուր է, որուն մէջ լուծուած են հանքային եւ կրային աղեր, սոլիորաբար հարիւրին մէկ համեմատութեամբ, իսկ երբեմն աւելի՝ ինչ որ պատճառ կ'ըլլայ ակուաներու վրայ կազմուած քարերուն: Լորձունքի գեղձերէն գտա, կան գոյգ մը գեղձեր եւս, նշանագեղձերը (tonsils) գետեղուած կակուզ քիմքի վարը, կոկորդի

անցքին երկու կողմերը: Ասոնց պաշտօնն է օղնել կերակուրի դիւրին կլլուելուն եւ իբրեւ գեղձ ունին որոշ դեր, բայց ենթակայ են յաճախ բորբոքուելով ոչ միայն տեղական ցաւ պատճառել, այլեւ ընդհանուր մարմնի ցաւեր ստեղծել: Ասոր համար անոնք յաճախ կը հանուին վիրաբուժական գործողութեամբ:

Ա Տ Ա Մ Ը

Փղոսկրի կազմ եւ մարդարիտի փայլ ունեցող մեր ախուան, շատերու կողմէ չզնահատուած, բնութեան մէկ գլուխ-գործոց ստեղծագործութիւնն է: Ան այնչափ կարծր է որ երկար տարիներու գործածութիւնը չի կըրնար մաշեցնել: Բայց, եթէ անխնամ թողունք, քանի մը ամսուան մէջ կրնան աղտոտիլ ու փտիլ: Անգամ մը կորսւած ախուան, օեւէ գնով ձեռք չի բերուիր այլեւս: Հող տանինք մեր ախուաներուն, որովհետեւ, անոնք մեր ստեղծութեան եւ երջանկութեան պատճառներէն մէկն են:

Ախուան, որ ծնօտի ոսկորին մէջ ս ե պ ի մը պէս ամուր տեղաւորուած է, կը բաղկանայ երեք մասէ. — պսակ, վիգ եւ արմատ: Պսակը ա՛յն մասն է որ կ'երեւի. արմատը ծնօտին մէջ թաղուած մասն է, իսկ վիգը պսակի եւ արմատի իրարու միացած տեղըն է:



պսակ
վիգ
արմատ

ՊԱՏԿԵՐ 1

Ախուան ունի խոռոչ մը, որ լեցուած է ատամնանիւթով — երակներ եւ

ջիղեր — որոնք արմատի ծայրի բացուածքէն կը մտնեն ներս եւ խոռոջին մէջ կը վերջանան (պատկեր 2):

Ատամը կը բաղկանայ մարմնի բոլոր ոսկորներէն աւելի կարծր նիւթերէ: Պսակը ծածկուած է կիտուածով. կիտուածի շարունակութիւնը կը կազմէ արմատը ծածկող շաղախը, իսկ երկուքին տակը, ախուային գլխաւոր գանգուածը կազմող մասը՝ ատամնին:

Կիտուածը միակ մասն է ախուային, որ ախուան դեռ չբուսած, լիովին կազմուած կ'ըլլայ. անգամ մը կազմուելէ վերջ, ա՛լ այնպէս կը մնայ. զուրկ աճելու եւ նորոգուելու կարողութենէն. անոր հասած վնասը արհեստականօրէն միայն կրնայ դարմանուիլ: Կիտուածը, յախճապակիի կազմութիւն ունի, անոր պէս կարծր է եւ անոր պէս ալ ենթակայ է կտորելու, ճաթելու, ճեղքուելու՝ երբ կարծր առարկայի մը հանդիպի, կամ ջերմութեան յանկարծակի փոփոխութիւններու ենթարկուի. օրինակ, տաք թէյ լամելէ անմիջապէս վերջը պաղպաղակ ուտել: Ճեղքուած ատամներ կ'ունենան նաեւ ծխողներ՝ նոյն պատճառով. այսինքն, երբ ծխողը, պաղ օդին մէջ, փոփոխակիօրէն կը շնչէ տաք եւ պաղ օդ:

Կիտուածը կը բաղկանայ հազարաւոր ձողիկներէ, որոնք իրարու կպած են սիմէնթով:

Կիտուածը իր այս դիմացկութիւնն ու փայլը կը ստանայ զինքը կազմող կրային աղէն, որ 95% է, իսկ 5%-ը կենդանական աղերէ կազմուած է: Կիտուածը կը կառավարէ ատամնինի կազմութիւնը, թէեւ ուղղակի գործընդհանր անոր կազմութեան մէջ:

Ատամնինը, կամ փղոսկրը ոսկորի նմանող կազմութիւն մ'ունի, աւելի կակուղ քան կիտուածը, որովհետեւ զայն կազմող կենդանական աղերը աւելի մեծ տոկոս, կը կազմեն (չուրջ 30%): Ատամնին զգայուն է պաղի, տաքի, քաղցրի եւ թթուի, երբ կիտուածը մաշած կամ կտորած ըլլալով՝ բաց մնայ: Ատամնինը աճելու եւ իր

վնասուած մասերը նորոգելու յատկութիւնն ունի. ան իր սնունդը կ'առնէ ակռայի կեղրոնը գտնուող ջիւղերու եւ երակներու սենեակէն:

Շաղախը կամ ատամնաշաղախը: Իր կազմութեամբ նոյնպէս նման է ոսկորի, կը ծածկէ ամբողջ արմատը. զգացումէ զուրկ է բայց սնունդ կը ստանայ. ընդունակ է նորոգուելու երբ վնասուի: Անոր մակերեսը խորզուրորտ է:

Ատամնախոռոչ: Ակռային կեղրոնը կը գտնուի պարպութիւն մը, որ լեցուած է ջիւղերով եւ երակներով, որոնք մուտք կը գործեն արմատին ծայրը գտնուող բացուածքէն:

Ակռան մինչեւ 18 տարի աճման մէջ է. անկէ յետոյ կը մնայ անխփփոխ: Ուրիշ խօսքով, բնութիւնը 18 տարի կ'աշխատի ստեղծելու համար մեր 32 մնայուն ակռաներու շարքը, որ պիտի գործածենք կեանքի ամբողջ տեւողութեան ընթացքին:

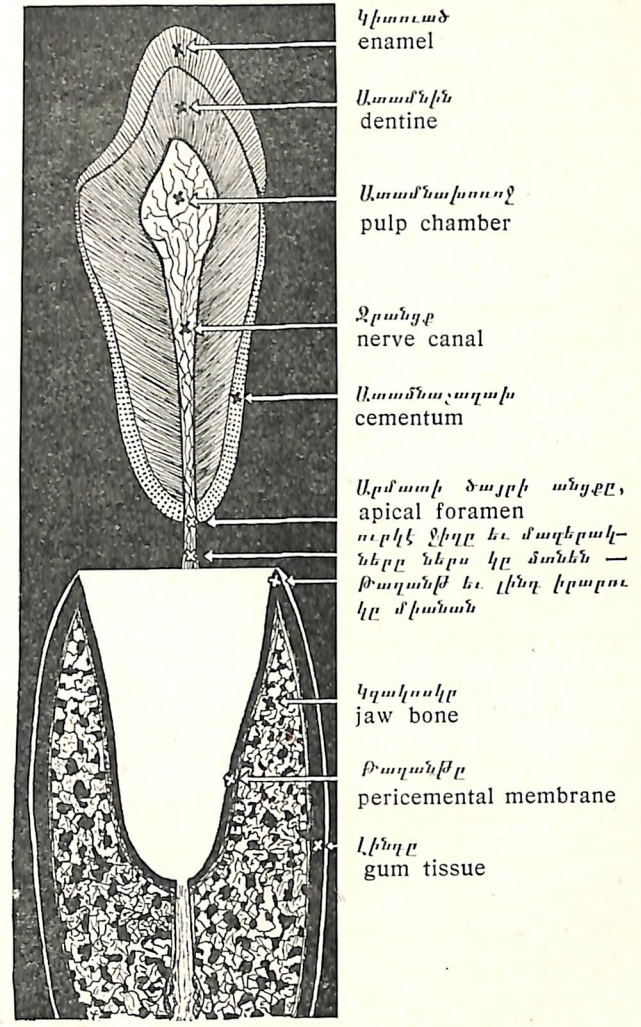
Աճման ընթացքին, ան իր սնունդը կը ստանայ ատամի խոռոչէն եւ արմատին շուրջը գտնուած արեան երակներէն, իսկ իր զգայնութիւնը՝ նոյն խոռոչին մէջ գտնուող ջիւղերէն եւ մաս մըն ալ արմատի շրջապատի ջիւղերէն:

ԱՏԱՄԸ ՇՐՋԱՊԱՏՈՂ ՀԻՒՍՈՒՍԾՆԵՐԸ

Ատամնաքաղանքը առաջին մասն է որ անմիջակափորէն կցուած է ակռային. աճառային կազմութիւնն ունեցող այս թաղանթը ակռան կը միացնէ ծնօտի ոսկորին եւ երկուքին հետ ալ կպած է զօրաւոր հիւսկէններու տրճակով մը: Այս թաղանթը կը շինէ չաղախը եւ կարծր ոսկորի պատեանը (alviolar process) որ կը շրջապատէ արմատը՝ կազմելով այն միջոցը, որուն մէջ կը հանդէս արմատը: Թաղանթը, տեղաւորուած արմատի եւ ծնօտի ոսկորին մէջտեղը, կը ծառայէ նաեւ իբրեւ բարձիկ,

Ատամը կգակոսկրի մէջէն հանուած, երկայնքէն կիսուած

կգակոսկրը, ակռան մէջէն հանուած, (սպիտակ միջոցը ակռայի բաց քոն դուրսը տեղի է)



ՊԱՏԿԵՐ 2

Ատամը եւ կգակոսկրը, կապինը — որուն մէջ կը հանգչի ատամը — իրենց յարակից մասերով, երկայնքէն կիսուած՝ եւ իրարմէ բաժնուած՝ պարզ կերպով ցոյց տալու համար անոնց թաղկացուցիչ մասերը:

շաք բարբոսաբարձ, տալով ակոսային թեթեւ կերպով շարժե-
լու հնարաւորութիւն, որպէսզի ակոսան չվնասուի կարծր
նիւթեր ծամելու ատեն:

Կգալուսկը կը կոչուի ոսկրային այն պատեանը, կա-
պիճը, որ կը շրջապատէ ատամը եւ որ կ'աճի ակոսանե-
րուն շուրջը երբ անոնք կը կազմուին եւ իրենց տեղը կը
գրաւեն ատամնակամարին մէջ:

Լինդը: Ատամը շրջապատող ոսկրապատեանը, ակոս-
այի պսակին մօտ, ծածկուած է թանձր նեարդային հլու-
ուածով մը, որը, իր կարգին, ծածկուած է մասնաւոր
մորթով մը: Լինդն է այս, որու այսպիսի դիմացկուն
կազմուածքը անհրաժեշտ է, որպէսզի ան կարող ըլլայ
դիմանալ ծամելու դժուար աշխատանքին: Լինդն ու ա-
տամնաթաղանթը ակոսայի վզին վրայ կը միանան իրա-
րու:

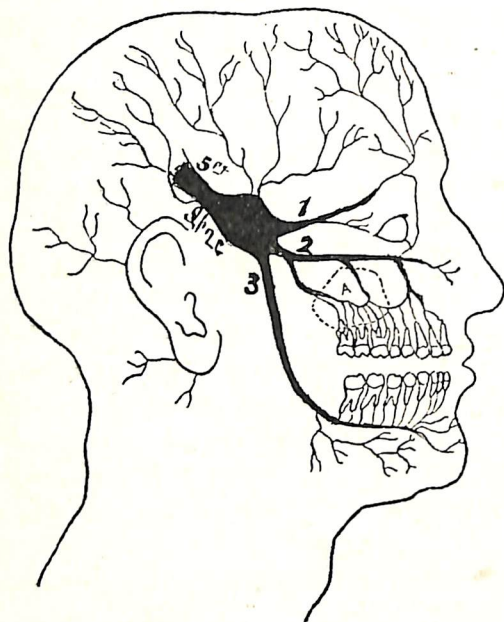
ԱԿՌԱՅԻ ՑԱԻԸ

Ակոսան երբ այսպէս կատարեալ վիճակի մէջ մնայ,
մարդուս կեանքի ամբողջ տեւողութեան ընթացքին, կը
կատարէ իր դերը. բայց, երբ փտութեամբ եւ կամ ար-
կարծով վնասուի կիտուածը, այն կը սկսի զգայուն ըլլալ
տաքի, պաղի, քաղցրի կամ թթուի: Երբ վնասը փը-
ղոսկրին հասնելով մօտենայ ատամնախոռոջին, այն ա-
տեն կը սկսի ակոսայի ցաւը, որովհետեւ ճնշում կը բա-
նեցուի ջիղին վրայ: Ակոսայի ցաւը կը սաստկանայ, երբ
ճնշումը շարունակուի եւ խոռոջին մէջ գրգռում է հե-
տեւաբար, արեան խուժում առաջ դայ: Երբ ցաւը աստի-
ճանաբար տեղի ունենայ, այնպէս որ մեղ չհարկադրէ ա-
տամնարուժին երթալ, ակոսայի փտութիւնը կ'անցնի խո-
ռոջին մէջ գտնուող երակներուն եւ ջիղերուն: Այն ա-
տեն, ցաւը ժամանակաւորապէս կը դադրի, բայց երբ
երկար ատեն անխնամ թողուի, ակոսային մէջը եւ արմա-
տին ծայրը կը սկսի փտութենէն առաջ եկած կաղեր դո-
յանալ եւ ճնշում բանեցնելով ծնօտի ողջ մնացած ջիղե-
րուն վրայ, կը սկսի ցաւ եւ ուռեցք. այս միջոցին, ար-
դէն թարախ ալ դոյացած կ'ըլլայ եւ ուրիշ բան չի մնար
ընել, բայց եթէ քաշել նետել ակոսան:

Եթէ մարմինն ստանայ ակոսային անհրաժեշտ աղա-
յին նիւթերը, սնունդի միջոցով, մաքուր պահուի եւ ան-
հատի ընդհանուր առողջութիւնն ալ խանդարուած չըլ-
լայ, պատճառ մը չկայ որ ակոսան փտի: Տարիներու ըն-
թացքին դործածուելով ակոսան կը մաշի, անշուշտ, բայց
ակոսաներու կորսուելը կամ փտիլը տարիքի հետ կապ
չունի բնաւ: Վաթսուն տարեկան քաջառողջ մարդիկ տե-
սած եմ որ ունին ամուր ակոսաներ եւ կանոնաւոր ատամ-

նաչար. իսկ վատառողջ անհատներու ալ հանդիպած եմ, որոնք իրենց երիտասարդ տարիքին մէջ բոլոր ախտանքը կորսնցուցած են:

Յաճախ ախտան կը ցաւի, առանց փտած ըլլալու ալ, երբ ախտան հարուած ստանայ տեղ մը զարնուելով եւ կամ քար կամ ոսկոր եկած ըլլալով ախտային տակը՝ կերակուրը ծամելու ատեն: Այս ցնցումը կը վնասէ ջիւղը եւ աստիճանական ցաւէ վերջ, կը մեռցնէ զայն:



ՊԱՏԿԵՐ 3

Մէկ ախտայի ցաւը յաճախ կը դրանք ուրիշ ախտանքու մէջ ալ կամ ախտայի ցաւին պատճառով կը ցաւի նաեւ մեր ախանջը, աչքը կամ դէմքի ուրիշ մասերը: Ասոր պատճառն այն է որ ախտաներ ուն ջիղ մատակարարող գլխաւոր ջիղը, 5-րդ ջիղը, ախանջի, աչքի եւ դէմքի միւս մասերուն

ալ ջիղ կուտայ, ինչպէս կը տեսնենք պատկեր 3-ի մէջ: Յաւը մէկ տեղէն միւսը կը ճամբորդէ ջիղերու այդ կապակցութեամբ եւ մեզ կը խորէ յաճախ:

Խնայելու համար մեր ախտաները, լաւագոյն կերպն է տարին երկու անգամ, կամ առնուազն տարին անգամ մը այցելել ընտանեկան ատամնարուժին՝ քննութեան եւ մաքրութեան համար: Կանոնաւոր այցելութեան ատեն, երբ նոր սկսած ծակերը լեցուին, փտութիւնը առաջ չ'երթար եւ մեղի կը խնայուի ցաւ, ժամանակ եւ դրամ, որովհետեւ, որչափ երկար ատեն անխնամ մ'նայ ախտան, ա՛յնքան աւելի երկար պիտի ցաւի, եւ որչափ երկար ցաւի, ա՛յնքան աւելի մեծ զործ պիտի բացուի, եւ հետեւաբար մեծ ծախս պիտի ըլլայ:

Բնականէն շա՛տ կանոնաւոր եւ զօրաւոր ախտաներով օժտուած սակաւաթիւ բախտաւորներ բացառութիւն կը կարգեն. այդպիսիներ թող չըսեն. — «Ես ո՛չ թէ տարին երկու անգամ, այլ ամբողջ կեանքիս մէջ ալ երկու անգամ ատամնարուժին այցելած չեմ եւ սակայն, ախտայի ո՛չ մէկ նեղութիւն ունեցած եմ»:

Ախտայի ցաւի առտնին դարմանի մասին թելադրութիւն ընել զժուար է, որովհետեւ ամէն ցաւ նոյն դարմանը չունի: Եթէ ցաւը նոր սկսած է եւ ախտան կը ցաւի երբ պող ջուր առնես վրան, ըսել է որ ջիղը ողջ է: Այս ցաւը սովորաբար կը հանդարտի եթէ փտած ախտային մէջ մեխակի իւղ (Oil of cloves) դրուի բամպակով: Եթէ ցաւը արդիւնք է մեռած ջիղի (եւ այս ատեն պաղը չ'ըզար), այն ատեն ջանալու է մաքուր ասեղով մը մաքրել փտած ախտան եւ բաց քողով. եթէ բամպակով դեղ դնել փորձէք, աւելի՛ կը ցաւի: Այս վիճակին մէջ, իրապէս, միայն ատամնարոյժին է որ կրնայ դարմանել ցաւը: Եթէ մեռած ախտան պալար կազմած եւ երեսը ուռեցուցած է, չըլլայ որ տաք բան դնէք երեսին վրայ. աւելի կ'ուռի: Պէտք է սառ դնել որ ուռեցքը արգիլուի մինչեւ ատամնարոյժին երթար:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

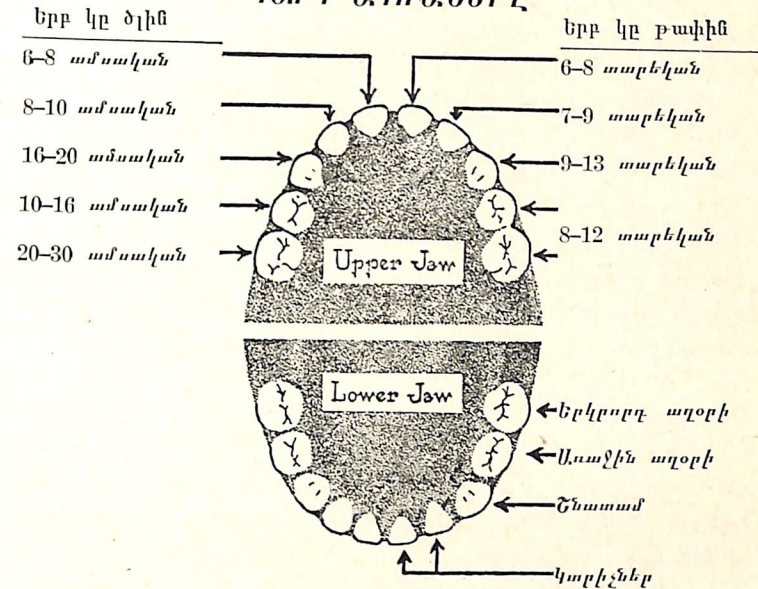
ԿԱԹԻ ԱԿՌԱՆԵՐ

Անոնց պաշտօնը, քիւր, ծակելու եւ քափելու ժամանակները.— Նախածննդական խնամք.— Յղի մօր ատամներու հոգատարութիւնը.— Դիեցումի շրջան.— Մօր կաքով սնանելու կարեւորութիւնը՝ երախայի անման եւ ծնօտի ու դէմքի բնականոն զարգացման տեսակէտէ.— Ակոյ ծակելու նեղութեան դարմաններ:

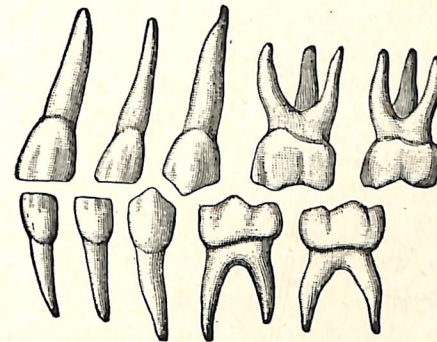
Բնութիւնը մեղ օժտած է երկու խումբ ատամնաշարով — կաքի կամ ժամանակաւոր ակոաներ եւ մնայուն ակոաներ: Կաթի ակոաներու դերն է ծամելու աշխատանքը կատարել երախայութեան շրջանին: Երախան քանի մեծնայ, իր ծնօտն ալ համեմատական կերպով կ'աճի: Ակոաները, սակայն, չեն աճիր: Հետեւաբար, ատուճանաբար աճող ծնօտին համար պէտք են անոր համապատասխան մեծ ակոաներ. ատոր համար ալ կ'ունենանք մնայուն ակոաները:

Կաթի ակոաները թուով քսան հատ են, տասը վերի ծնօտին վրայ, տասն ալ վարի ծնօտին վրայ եւ կը դրանեն նոյն դիրքը ուր վերջը պիտի ծլին մնայուն ակոաները: Կաթի ակոաները կը տարբերին մնայուն ակոաներէն իրենց ձեւով եւ մեծութեամբ. ատոնք աւելի մանր են, պսակները զանդակաձեւ իսկ արմատներն ալ լայն կերպով իրարմէ բաժնուած՝ պատեհութիւն տալու համար մնայուն ակոաներու սաղմի աճման:

ԿԱԹԻ ԱԿՌԱՆԵՐԸ



ՊԱՏԿԵՐ 4



ՊԱՏԿԵՐ 5

Չախ կողմի վերի եւ վարի կաքի ակոաները, իրենց արմատներով: Աղօրիներու պսակները զանգակաձեւ են, իսկ արմատները իրարմէ լայնօրէն բաժնուած՝ քոյլ տալու մնայուն ակոաներու սաղմի անման:

Անոնք ծլիլ կը սկսին, սովորաբար, երբ երախան 5-6 ամսու կ'ըլլայ եւ մինչեւ երկուք, երկուք եւ կէս տարին ամբողջ ելած լմնցած կ'ըլլան:

Կաթի աղաները պաշտօն ունին ամբողջութեամբ մնալու մինչեւ 5½-6 տարի. անկէ վերջ, երբ կը սկսին մնայուն աղաները ծլիլ, հատիկ հատիկ կը թափին անոնք՝ տեղ բանալով մնայուն աղաներուն:

Աղաներու այս փոփոխութիւնը, որ կը սկսի վեց տարեկանէն, կը տեւէ երախային մինչեւ 10-12 տարեկան ըլլալը, որմէ վերջ, սովորաբար բոլոր կաթի աղաները փոխանակուած կ'ըլլան մնայուն աղաներով: Բացառաբար, երբեմն աւելի երկար կը մնան կաթի աղաները եւ կը պատահի ալ որ բնա՛ւ չթափին անոնցմէ ոմանք: Ք. ճառագայթներու քննութիւնը երեւան հանած է որ այդ չթափած կաթի աղաներուն տակը մնայուն աղայ չըլլալուն, բնութիւնը կաթի աղան աւելի երկար պահած է:

Կաթի աղաները, ուրեմն, շուրջ տասը տարի դործ ունին կատարելիք եւ պէտք է ամէն խնամք տանիլ որ առողջ մնան, չփոխն եւ իրենց ժամանակէն առաջ չքաշուին:

Կաթի աղաներուն խնամքը կը սկսի մօր յղութեան շրջանէն, որովհետեւ ինչպէս երախայի ամբողջ կազմութիւնը, այնպէս ալ աղաներու կազմութիւնը մեծապէս կախումն ունի մօր ստացած սնունդէն: Գիտական հետադասութիւններով ապացուցուած է որ յղութեան երրորդ ամսուն, կազմակերպող երեխային մէջ կաթի աղաներուն սաղմերը արդէն առաջ եկած են:

Կաթի աղաներուն ոսկրանալը յղութենէն վեց ամիս վերջ կը սկսի. այնպէս որ, մանուկին ծնած օրը ժամանակաւոր աղաներու կտրիչներուն պսակներն ամբողջովին, իսկ արմատին երկու երրորդ մասը եւ մանրէններուն ալ կէսը ոսկրացած կ'ըլլան արդէն: Ծնած ատեն,

մնայուն աղաներուն ալ սաղմերը կազմուած կ'ըլլան:

Ծնելէն վերջ, երեխան մօր կաթէն կը ստանայ ինչպէս ամբողջ մարմնի, այնպէս ալ իր աղաներուն անհրաժեշտ սնունդը:

Կարեւոր է, ուրեմն, կանգ առնել հոս եւ ամենէն առաջ խօսիլ մօր յղութեան եւ դիեցումի շրջանին ստանալիք սնունդի մասին:

ՅՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆ. — «Յղի մայրը երկու հոգիի համար կ'ուտէ», կ'ըսէ ժողովրդական առածը եւ ճիշդ է: Յղութեան առաջին հինգ ամիսներու շրջանին, սնունդի որակը աւելի կարեւոր է քան քանակը, որովհետեւ երրորդ ամիսէն կը սկսի կազմութիւնը մանկան կաթի աղաներուն: Վերջին չորս ամիսներու ընթացքին, մայրը պէտք ունի սովորականէն քիչ մ'աւելի, ըսենք մէկ հինգերորդ աւելի սնունդի:

Սնունդի որակը եւ քանակը կարեւոր են ոչ միայն մանկիկին, այլ եւ մօրը համար, որովհետեւ, եթէ մայրը բաւականաչափ սնունդ չստանայ, բնութիւնը առաջ մանկիկին հոգ կը տանի եւ մայրը կը տուժէ: Օրինակի համար, մանկիկը իր ոսկորներու եւ աղաներու դարդացման համար պէտք ունի կրածինի (lime, calcium), լուսածնի (phosphorus) եւ ուրիշ կենսանիւթերու (vitamins): Եթէ մօր սնունդը չպարունակէ այս նիւթերը, բնութիւնը մօր ոսկորներէն եւ աղաներէն կը քաշէ կ'առնէ այս նիւթերը եւ կուտայ մանկիկին: Այս է պատճառը որ մայրերէ ոմանց աղաները կը տկարանան յղութեան շրջանին: Յղութիւնը չէ՛, ուրեմն, բուն պատճառը, ինչպէս ժողովուրդը սխալ կերպով կ'եզրակացնէ, այլ սնունդի եւ յարմար սնունդի պակասը: Կրնայ ըլլալ որ մայրը շատ կ'ուտէ, ստամոքսը կը լեցնէ, բայց եթէ պէտք եղած սնունդը չի ստանար, կը տուժէ:

Յղութեան շրջանին աղաները փետուր ենթակայ կ'ըլլան նաեւ այն պատճառով որ յղի մօր լորձուկը ա-

էլի թթու կը պարունակէ եւ կրնայ վնասել ախոսյին կիտուածը: Այս պատճառով, պէտք է թթուն հակազդող դեղերով յաճախ լուսլ բերանը (սօտա, միւրջ ալ մականէնէժիա եւայլն):

Մօր սնունդը, յղութեան շրջանին, պէտք է ըլլայ.—

ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆՆԵՐ.— Օրը մէկ կամ երկու անգամ, տեքեւ ունեցող բանջարեղէն մը (սպաննախ, լէթըս, կաղամբ, սէլըրի) մէջն ըլլալու պայմանով:

ՊՏՈՒՂ.— Մէկ կամ երկու անգամ օրական, — թարմ մը, նախընտրելի է:

ԱՐՄՏԻՖ.— Ձուտ ցորենով շինուած հաց, ձաւար (պղզուր):

ՄԻՍ, ՁՈՒԿ ԵՒ ԹՈՉՆԵՂԵՆ.— Ո՛չ աւելի քան օրը մէկ անգամ:

ԿԱԹ ԵՒ ԹԱՆ.— Օրը քորթ մը, կերակուրի միջոցով եւ կամ իրբեւ խմելիք:

ՀԱԻԿԻԹԸ.— Երբեմն, միտի փոխարէն:

Ձգոյճ ըլլալ տապկուած կերակուրներէ, խմորեղէններէ, ծանր կերպով համեմուած կերակուրներէ:

ԹԷՅ ԵՒ ՍՈՒՐՃ.— Շատ թեթեւ եւ ո՛չ աւելի քան օրը մէկ անգամ:

Յղութեան շրջանին եթէ մայրը փտած ախոսներ ունի, պէտք է լեցնել տալ, իսկ հիւանդները քաշել տալ, որովհետեւ անոնք կ'աղղեն երեխայի առողջ դարգացման վրայ: Ձգոյճ պէտք է ըլլալ միայն որ այս դործողութիւնները կատարուին առանց ցաւի եւ թմրեցնելու համար դործածուած դեղերուն մէջ մկանային կծկում առաջ բերելու յատկութիւնն ունեցող քիմիական նիւթեր չգտնուին, այլապէս կրնայ վիժում տեղի ունենալ:

Դիտուած է որ փտած եւ հիւանդոտ ախոսները պատճառ եղած են յղի մօր դանազան հիւանդութիւններ ունենալուն: Ստինքներու պալար, երիկամունքներու հիւանդութիւն, արզանդի արիւնահոսում եւայլն: Այս հի-

ւանդութիւնները, արդիւնք փտած եւ ախտաւոր ախոսներու, կրնան, հարկաւ, տեղի ունենալ նաեւ մօր յղի չեղած միջոցին ալ, բայց ապացուցուած է որ յղութեան շրջանին աւելի սպառնալից կը դառնան հիւանդոտ ախոսները:

ԴԻՆՅՈՒՄԻ ՇՐՁԱՆ.— Վերը տրուած սնունդներու դործածութիւնը շարունակելով հանդերձ, մայրը պէտք է ստանայ յաւելուածական սնունդ, դոհացնելու համար թէ՛ արագօրէն աճող երեխան եւ թէ ինքզինք: Կերակուրի սովորական ժամերէն դուրս, գաւաթ մը կաթ (մէջը քիչ մը շաքարով) կամ պտուղեղէն եւ գաւաթ մը կաթ ալ անկողին երթալէ առաջ. (կաթը, ինչպէս շատեր կ'ընեն, պէտք չէ ջուրի պէս արագ խմել. անհրաժեշտ է ուժայ ուժայ եւ «ծամելով» խմել. այս նպատակին լաւագոյն կերպով կարելի է հասնիլ կաթին հետ կտոր մը չոր հաց ուտելով):

Հոս պէտք է նկատեմ որ հայկական կերակուրները մեծ մասով կը համապատասխանեն վերը տրուած ցուցակին. միայն պէտք է չափաւորել միսը եւ տապկուած կերակուրները:

Երախան մօր կաթով պէտք է սնանի ա՛ռնուազն իննամիս, եթէ հարկաւ, ամէն բան բնականոն վիճակի մէջ է.— մայրը առողջ եւ կաթն ալ առատ:

Մօր կաթին տեղը ոչ մէկ բան կամ կաթ կրնայ բռնել:

Կաթ ուտող երախային, սնունդի ժամերուն միջեւ պէտք է տալ առատ ջուր (եռացած եւ պաղած):

Առնուազն ինն ամիս երախային գլխաւոր սնունդը մօր կաթն ըլլալով հանդերձ, աստիճանաբար պէտք է վարժեցնել նաեւ ուրիշ սնունդներու:

Երեք ամսուայ եղած ատեն, երախան պէտք է օրական ունենայ նարնջի կամ տօմաթէսի ջուր՝ քամուած եւ եփած ջուրով նօսրացած:

Վեց ամսուան եղած ատենը լաւ եփած արմտիք տալու է, առտուայ ժամը 10-ի զիւեցումի ատեն:

Ութէն տասն ամսու եղած ատեն, տալ բանջարեղէն մը եւ կոփի կաթ կէսօրէն վերջ ժամը 2-ի զիւեցումին ատեն:

Այս շրջանին, կարելի է նաեւ տալ հետեւեալ պըտուղները, եփած եւ քամած:— Խնձոր, տանձ, չամիչ, սալոր, արմաւ եւայլն:

Երբ երախան մէկ տարու ըլլայ, մէկ ճաշին հետ տալ պըթըր թօսթ եւ վարժեցնել ծամելու:

Ընդհանուր թելադրութիւններ են ասոնք, որոնք կընան փոփոխութեան ենթարկուել՝ համաձայն ընտանեկան բժիշկի յանձնարարութեան:

Կաթ տուող մօր ախոաներու առողջ ըլլալն ալ շատ կարեւոր է, ինչպէս որ կարեւոր էր յղութեան շրջանին: Գիտութիւնը ապացուցած է որ եթէ մայրը հիւանդ, ախտալարակ ախոաներ ունի, երախան չ'աճիր. փոխանակ կշիռք աւելցնելու, օրէ օր կը պակսի՝ եթէ նոյնիսկ առատ կաթ ունեցած ըլլայ մայրը:

Չանադան նեղութիւններու կարգին, երախան կ'ուսնայ փորհարութիւն, փոխում եւայլն: Անմիջապէս որ հիւանդ ախոաները հանուած են, երախան սկսած է աճիլ եւ իր նեղութիւններն ալ անհետացած են:

ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԿԱԹՈՎ ՍՆԱՆԵԼՈՒ

ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ

Այս առիթով, կարեւոր կը նկատեմ կանգ առնել շատ կարեւոր նիւթի մը վրայ:

Ի՞նչ տարբերութիւն կայ մօր եւ կովու կաթին միջեւ. արդեօք կարելի է՞ վերջ տալ, կամ շատ կարճ կապել մօր կաթ տալը եւ երեխան յանձնել կովու կաթին:

Արդի քաղաքակրթութեան չարիքներէն մէկի ծընունդն է այս հարցումը:

Ինչպէս կը սկսի նուազիլ ծննդաբերութիւնը, այնպէս ալ կը նուազի զաւակին մօրմէն զիւեցումը:

Մայրը կը փափաքի ազատ ըլլալ. հետեւաբար, անորակելի անյթութեամբ մը, որ բնա՛ւ չի պատշաճիր մօր հոգնակուած գորովին ու սիրոյն, օր առաջ, սրուակով կովի կաթ տալու կը ջանան վարժեցնել երախան:

Ինչպէս նախորդ գլխուն մէջ առիթ ունեցայ շեշտելու, չկայ սեւէ սնունդ կամ ո՛րեւէ կաթ որ բռնէ մօր կաթին տեղը:

Առանց զիտական խրթին բացատրութիւններով ծանրաբեռնելու այս առիթ մեր գրելիքը, ըսենք միայն որ մօր կաթը (հասկնալի է, առողջ մօր) անխոխարինելի սնունդ է, հետեւեալ պատճառներով:

1. Մօր կաթը, իր բաղադրութեամբ, կարելի է ըսել, թէ ամէն օր կը փոխուի, համաձայն երախայի աճումին:

2. Մօր կաթը անարատ է եւ մաքուր՝ բառի իսկական իմաստով. մինչդեռ կովու կաթը նա՛խ մեղի կը հասնի ձեռքէ ձեռք փոխուելէ վերջ եւ եփելու աստիճան տաք-

ցըւելէ յետոյ, ինչ որ պատճառ կ'ըլլայ ակոսայի սնունդին համար ամենէն պիտանի մէկ մասին, կենսանիւթ C-ի փճացման:

3. Մօր կաթը կը պարունակէ նուազ պրոտին քան կովի կաթը եւ մօր կաթին պրոտինը կը տարբերի կովի կաթի պրոտինէն: Մօր կաթին մէջ աւելի lactalbumin կայ եւ նուազ (casein) պանրանիւթ, այս պատճառով լաւագոյն աղբիւր է կրածինի, որովհետեւ, երբ մօր կաթը կը պանրանայ ստամոքսին մէջ, կը կազմէ աւելի նօսր մակարդում եւ հետեւաբար դիւրաւ մարսելի. մինչդեռ կովու կաթը աւելի առատ պանրանիւթ պարունակելով, ստամոքսին մէջ կտրելով թանձր դանդուած մը կը կազմէ դժուար մարսելի եւ պնդութիւն պատճառող:

Կովու կաթը կը պարունակէ աւելի ճարպ, աւելի պրոտին եւ նուազ շաքար. հետեւաբար անոնք որ հարկադրուած են կովու կաթ գործածել, պէտք է հանեն ճարպը եւ քիչ մըն ալ շաքար աւելցնեն: Իր բաղադրութեամբ մօր կաթին աւելի մօտ է այծի կաթը. իսկ այծի կաթէն ալ աւելի մօր կաթին մօտ են իշու եւ ուղտի կաթերը, որոնք հազուադիւրս են: Միջագետքի եւ Արաբիոյ անապատներու բնակիչ պէտուները որ կ'ուտեն արմաւ (շաքարի լաւագոյն աղբիւրներէն մին) եւ ուղտի կաթ, շատ լաւ ատամներ ունին:

Մօր կաթով սնած երախան կ'ըլլայ աւելի աշխոյժ, առողջ, նուազ ենթակայ հիւանդութիւններու եւ աւելի դիւրին ալ ակոսայ կը ծակէ: Կովի կաթով սնած երախան, իրա՛ւ է, գիրուկ կ'ըլլայ եւ առողջ երեւոյթ կ'ունենայ, բայց աւելի ենթակայ է հիւանդութիւններու, վարակումներու ղէմ պայքարելու դիմադրական նոյն կարողութիւնը չունի:

Այսչափ՝ մօր եւ կովի կաթի սննդատուական տարբերութեան վրայ: Մօր կուրծքէն դիեցումին ի նպաստ կան նաեւ հետեւեալ չա՛տ կարեւոր փաստերը:

Մարսողութեան եւ հետեւաբար սննդատուութեան տեսակէտէն մեծ տարբերութիւն կայ ստինքէն սնանելուն եւ սրուակէն սնանելուն միջեւ:

Ստինքէն սնանելու պարազային, երախան կաթը կը ստանայ եւ ստամոքս կը զրկէ բնութեան եւ զիտութեան օրէնքներուն համապատասխան եղանակով մը. — այսինքն, կամաց-կամաց կ'ուտէ, պատահութիւն տալով կաթին լաւ կերպով խառնուելու բերանի լորձուցին հետ եւ սպա ստամոքս երթալու՝ մարսողութեան յաջորդական գործողութիւններուն ենթարկուելու համար: Յետոյ, կամաց-կամաց ստանալով կաթը մօր ստինքէն, երախան իր կշտանալու չափը կը զիտնայ, ստամոքսը պէտք եղածէն աւելի չի ծանրաբեռներ. մինչդեռ, երբ սրուակով կ'ուտէ կաթը, որչա՛փ ալ ջանանք պտուկին ծակը որոշ աստիճանի վրայ պահել, փոքրիկը կրնայ աւելի կաթ ծծել անկէ եւ առատ առատ կ'ըլլէ: Կաթը շուտ մը լեցուցելով ստամոքսին մէջ, կը ծանրացնէ մանկիկին մարսողութիւնը, ինչ որ յաճախ կը վերջանայ կաթին՝ դացած ճամբէն ետ դալովը: Կրնայ առարկուել թէ այս բանը կրնայ պատահիլ նաեւ մօրմէն սնանող երախային ալ, բայց այդ բացառութիւն է:

Եւ ջանացի ամփոփել սննդատուութեան տեսակէտէ կաթը մօր ստինքէն ուտելու անհրաժեշտութիւնն հաստատող փաստերը, որպէսզի անցնիմ յաջորդ կէտին:

ԵՐԱԽԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԵՒ ՄՏԱԻՈՐ

ԶԱՐԳԱՅՈՒՄԸ

Ուրիշ կարեւոր պատճառ մը երախային մօր կրծքէն սնանելուն, անոր Ֆիզիքական եւ մտաւոր զարգացումըն է:

Մօր կաթ կերած երախան, ինչպէս ըսինք, աւելի հանդիստ աւուայ կը ծակէ եւ աւելի առողջ կ'ըլլայ: Վրձակազրութիւնները ցոյց կուտան որ սրուակով մեծցած երախաներու մահացումը տասը առ հարիւր աւելի է:

Կենսականօրէն կարեւոր պարագայ մը հետեւեալն է:

Կաթը ստինքէն ուտելու ատեն, մանկիկը բաւական աշխատանք կը թափէ, կարծես արդարացնելու համար «քրտամբ երեսաց քոց կերիցես զհաց քո» օրհնութիւնը: Այո՛, երախան յաճախ կը քրտնի իր սնունդն ստանալու համար եւ երբ դոհանայ, երջանիկ է, աստուածային ժրպիտ մը կայ անոր դէմքին վրայ: Մինչդեռ, սրուակէն սնանողները, առհասարակ դժգոհ արտայայտութիւն մը կ'ունենան իրենց դէմքին վրայ: Իրա՛ւ է, իրենց ստամոքսը լեցուեցաւ բայց համ, հաճոյք չառին:

Աշխատանքով իրենց սնունդը ճարած ըլլալու դոհունակութենէն զատ, կայ նաեւ Ֆիզիքական զարգացման պարագան:

Երախայի ծնօտի եւ ամբողջ դանկի ոսկորներու զարգացման մեծ զարկ կուտայ մօր կրծքին վրայ անոր ունեցած մարզանքը: Սովորական ուժէն զատ, որ փոքրիկին ծնօտներն ու լեզուն կը դործածեն կաթ հանելու համար ստինքէն, նկատած էք, թէ ան ինչպէս երբեմն ամբողջ դէմքովը կը պայքարի մօր կրծքին հետ երբ կը

փափաքի աւելի կաթ ստանալ: Ահա՛ այս մարզանքն է որ կը զարգացնէ փոքրիկին նա՛խ ծնօտները եւ ապա դէմքի եւ դանկի ամբողջ ոսկորները:

Ոսկորներու այս զարգացումը անհրաժեշտ եւ կենսական նշանակութիւն ունի մեր դանկին մէջ զետեղուած դործարաններուն եւ զգայարաններուն համար: Եթէ երախան այս մարզանքը չունենայ, ծնօտները չեն զարգանար պէտք եղած չափով ու եղանակով՝ երեւան բերելով շատ փոքրիկներու վրայ նկատուած անկանոնութիւնները: Ծնօտներու անկանոնութեան կը հետեւին ակուաներու անկանոնութիւն եւ այլ բարդութիւններ, որոնց պիտի անդրադառնանք մեր յաջորդ գլուխներէն մէկուն մէջ: Մարզանքի պակասէն կը տուժէ քիթը՝ իր ներքին մասերուն մէջ մնալով անկատար եւ պատճառ դառնալով քիթ վերաբերեալ հիւանդութիւններու: Դէմքի համաչափ զարգացման խախտումով, որոշ չափով կը տուժեն նաեւ աչքը, ականջը եւ նո՛յնիսկ ուղեղը:

Գիտեմ, շատ մայրեր պիտի ըսեն անմիջապէս, թէ ես իմ զաւակս սրուակով մեծցուցած եմ եւ այս վնասներէն մէ՛կն ալ տեսած չեմ: Այս վնասները, սակայն, բոլորը մէկ անդամէն երեւան չեն դար, եւ ոչ ալ անպատճառ մանկութեան շրջանին երեւան կ'ըլլեն: Յետոյ, կրնայ պատահիլ, որ ժառանգականօրէն շատ ուժեղ եւ բախտաւոր զաւակներ կը յաղթեն այս չարիքներուն եւ չեն տուժեր ա՛յն չափով որ տկարակազմները պիտի տուժէին: Մէկ խօսքով, բացառութիւնները պէտք չէ՛ քաջալերեն մեզ թերանալու մեր պարտականութեան մէջ: Մայրեր որ ամբողջ են եւ առատ կաթ ունին, պարտաւոր են դիեցնել իրենց զաւակները, հաստատապէս գիտնալով որ մարդու ամենէն մեծ զրկանքը մօր կաթէն զրկուած ըլլալն է: Աւելցնեմ նաեւ, որ դիեցումը, իրե՛ն, մօ՛րը համար ալ կարեւոր է եւ օգտակար իբրեւ բնախօսական պահանջ.—

արդանդի կծկումը, իր բնական գիրքին վերադարձը՝ սերտորէն կապուած է գրեցումին հետ:

Եթէ երախան իր մարմնի կազմութեան այդ առաջին շրջանին, եւ կարենոր շրջանին, չստանայ պէտք եղած խնամքը, անկէ վերջ ի գործ դրուած ջանքերով մեծ արդիւնք ձեռք չի բերուիր. պակասը կը մնայ պակաս:

Հայ մայրեր որ, գիտեմ, իրենց հոգիին ամբողջ ուժովը կը սիրեն իրենց գաւակները, պէտք է գիտակցին այս ճշմարտութեան եւ ըմբռնեն թէ համբուրելով չէ՛ միայն որ պիտի ապացուցանեն իրենց սէրը դէպի իրենց գաւակը, այլ տալով անոնց իրենց կաթը, մաքուր եւ անարատ մայրական կաթը: Մօր կաթը, թող գիտնան մայրերը, երախային կը պատկանի եւ ո՛չ թէ իրենց:

Ո՛չ առանին զբաղումները եւ ոչ ալ ազատ ըլլալու ձգտումը պէտք չէ բնաւ պատճառ ըլլան որ սեւէ մայր թերանայ իր այս աւազ պարտականութեան մէջ:

Չաւակը գրեցնելը ոչ թէ պիտի նկատել սոսկ պարտականութիւն, այլ վսեմ առանձնաշնորհում մը:

Բացառութիւն են, հարկաւ, տկար եւ կաթէ զուրկ մայրերը կամ տնտեսական դաժան պայմաններու բերումով գործելու հարկադրուած մայրերը, որոնք չեն կրնար պէտք եղած խնամքը եւ մայրական սնունդը տալ զաւակին: Դժբախտ են անոնք:

ԱԿՈՒԱՅ ԾԱԿԵԼՈՒ ՆԵՂՈՒԹԵԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐ

Ակուայ ծակելու գործողութիւնը բնախօսական շատ հետաքրքիր եւ բարդ երեւոյթ մըն է, որ կը բացատրուի գանազան կերպերով. գլխաւորաբար ակուայի աստիճանական աճման եւ արեան ճնշման ազդեցութեամբ, ան հեղձհատէ մաշող լինդը ծակելով դուրս կուգայ:

Երախայի առաջին ատամներու երեւումը որչափ որ հաճոյք կը պատճառէ ծնողքին, յաճախ ալ նո՛յնչափ ցաւ կը պատճառէ երախային:

Ակուայ ծակող երախան, մանաւանդ կողմերու փոքր աղօրիները ծակած ատեն, կ'ունենայ բաւական նեղութիւն — լորձունքի առատ հոսում, տաքութիւն, փորհարութիւն, ձեռքի եւ ոտքերու անհանդարտ շարժումներ, որոնք յաճախ կը յանդին ջղային լուրջ նոպաներու:

Ակուայ ծակելու նեղութիւնները մեծ չափով կարելի է կանխել երախային տալով թարմ եփուած հաւու ոտքին միսէ մաքրուած ոսկորը որ ծամէ: Այսպիսով, թէ ծամելու կը վարժուի փոքրիկ ծնօտը եւ թէ ակուայ ծակելու ատեն զգացած եռքը, կեռուքը կը մեղմանայ:

Կարելի է տալ նաեւ այս նպատակին համար պատրաստուած պիսքիթներ: Եթէ երախան ծամել սորվի, թէ՛ ակուաները գիւրութեամբ կը ծակին եւ թէ՛ աւելի դժուար կ'ըլլան:

Ակուայ ծակելու նեղութիւնը դարմանելու համար, յանձնարարելի է երկար եւ ողորկ սառի կտոր մը — մաքուր լաթի մէջ փաթթուած եւ թելով մը կապուած, որ չկլլէ — տալ երախային, որ ծամէ. սառի կարծրութիւնը կը մեղմացնէ կեռալու անհաճոյ զգացումը, իսկ անոր պաղութիւնը կը հանդարտեցնէ լինդի բորբոքումը,

կ'առնէ տաքութիւնը: Տալ երախային ուղածին չափ ջուր, որովհետեւ այս վիճակին մէջ ան չա'տ ծարաւ կը դրայ: Ստամոքսը շատ չծանրաբեռնել, նո'յնիսկ կաթը տալ ջուրով նոսրացած, որովհետեւ սովորական փորհարութեան յաճախ կը յաջորդէ պնդութիւն, որու ատեն պէտք է տալ մէկ երկու թէյի դգալ հնդկախիւղ (Քէսթըր Օյլ):

Եթէ այս միջոցները չօգնեն եւ բնական կերպով ատամնաւորում տեղի չունենայ, այն ատեն պէտք է ուռած ու կարմրած լինող ճեղքել տալ ատամնաբուժին: Թէեւ ոմանք կը վախնան երախայի բերնին մէջ վէրք բանալէ եւ նո'յնիսկ շատ բժիշկներ վարանում ցոյց կուտան այդ ուղղութեամբ, բայց երախան չարչարանքէ ազատելու միակ կերպն է: Հեղինակը անձնական փորձառութեամբ տեսած է լինող ճեղքելու դարմանալի եւ գրեթէ անմիջա-կան յողեցութիւնը ցաւերու մէջ դալարուող եւ ջղային նոսրայի մէջ ինկած երախային վրայ: Միայն, անշուշտ, ինչպէս միշտ, այնպէս ալ այս պարագային, հոգ պէտք է տանիլ երախայի բերանի մաքրութեան՝ պօրիք էսխալ լուծոյթի մէջ թաթխուած մաքուր լաթով մը անոր բե-րանը յաճախ լուարով:

Երախաներու առաջին երկու տարուայ ընթացքին (երբ կաթի աղաները կը բուսնին իրարու ետեւէ) ու-նեցած նեղութիւնները բոլորն ալ վերադրելու չէ դժուար աղուայ ծակելուն: Փորի ցաւ կամ փորհարութիւն կրնան առաջ դալ նաեւ աւրած կաթէ, անմաքուր պտուկներու դործածութենէ եւայլն, որոնք պէտք չէ շփոթել ատամ-նաւորումի նեղութիւններուն հետ: Վերը ցոյց տրուած ախտանշաններուն ուշադրութեամբ հետեւելով, կարելի է գիւրութեամբ ճշգրէլ նեղութեան պատճառը, եւ ըստ այնմ գիմել միջոցներու եւ բժիշկի:

ԳԼՈՒԽ ԵՐՐՈՐԴ

ԿԱԹԻ ԱԿՈՒԱՆԵՐՈՒ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ
ՓՈՒՔՐԻԿԸ ՎԱՐԺԵՑՆԵԼ ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԻՒՆ
ՓՈՒՔՐԻԿԻՆ ՄԵՈՒՆԳԸ ԵՒ ԱՆՈՐԺԱԿԸ

ԿԱԹԻ ԱԿՈՒԱՆԵՐԸ ՊԱՀԵԼՈՒ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ

Աղաներու հոգատարութեան մասին այսօր գոյու-թիւն չունի այն համատարած տղիտութիւնը, որ կը տի-րէր տարիներ առաջ: Եթէ մեծ մասով փարատած է այս տղիտութիւնը չափահասներու աղաներու հոգատարու-թեան նկատմամբ, ան կայ եւ կը մնայ, սակայն, փոք-րիկներու աղաներու հոգատարութեան մասին: Սակա-ւաթիւ ծնողներ միայն իրենց դաւակները ատամնաբուժին կը տանին, քննութեան համար: Մեծ մասով, աղաներու ցանն է որ կը յիշեցնէ ծնողքին, թէ երախաներն ալ մարդ են եւ իրաւունք ունին աղուայի ցաւէ գերծ ըլլալու: Եւ այսպիսիները, ատամնաբուժին կը բերեն իրենց դաւակ-ները, երբ ցուցած աղուան անդարմանելիօրէն փճացած է արդէն:

Ընդհանրացած սխալ մտածում է թէ քանի որ կաթի աղաները պիտի փոխուին, պէ'տք չկայ անոնց հոգատա-րութեան համար ժամանակ եւ դրամ ծախսել: Պէտք է զիտնալ սակայն, որ կաթի աղաները, երախայի դար-դացման ամենէն կարեւոր շրջանի ծամելիքներն են եւ ա-նոնցմէ ոմանք մինչեւ 10-12 տարի կը մնան բերանին մէջ: Իսկ այս տարիներու ընթացքին, անհրաժեշտ է որ փոքրիկի աղաները սրահուին առողջ վիճակի մէջ:

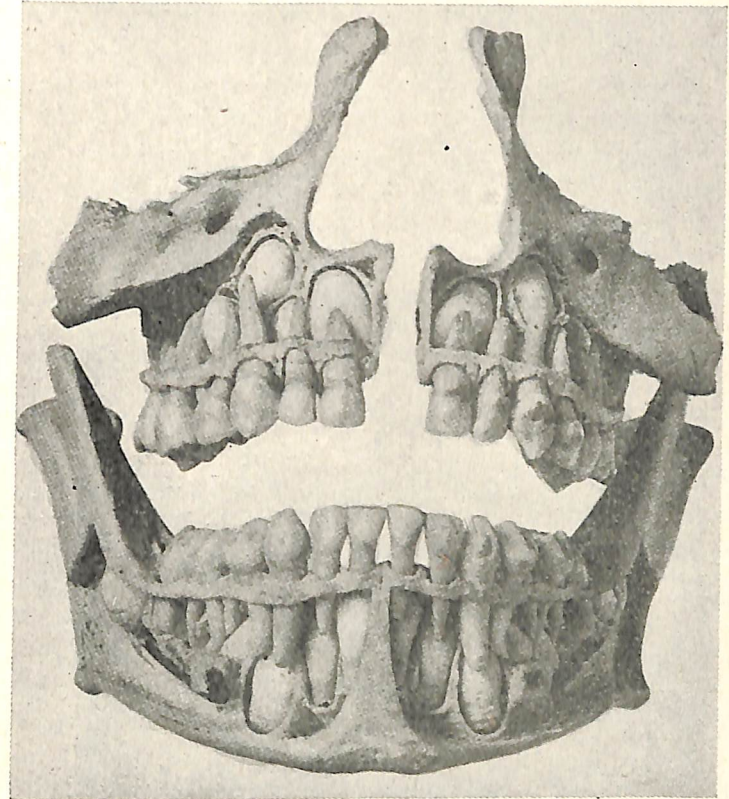
Երախաներու աղաներու հոգատարութեան կարե-

ւորութիւնն ըմբռնած ծնողներէ ոմանց մէջ ալ կայ թե-
րութիւն մը, որով անոնք կը խորհին թէ, իրա՛ւ է որ
պէտք է լեցնել տալ փոքրիկներու փտած ախոաները,
բայց աննշան դումար մը միայն պէտք է վճարեն, քանի
որ, կը հաշուեն, մնայուն դործ մը չէ ըլլալիքը: Այսպէս
խորհողները պատճառ եղած են որ շա՛տ ատամնարու-
ժեր խուսափին դործ ունենալէ երախաներու ախոանե-
րուն հետ, իբրեւ շատ ժամանակ դրաւող, անհամեմատ
աւելի սրտնեղութիւն պատճառող եւ նիւթական վարձա-
տրութիւն ալ չբերող դործ: Յաճախ պատահած է որ ծը-
նողներ իրենց երախաներն ինձ բերած են ցաւած ախո-
աներով, եւ երբ թելադրած եմ լեցնել, անոնք պատասխա-
նած են թէ ասկէ առաջ այս ինչ ատամնարուժին տարած
են եւ ան չէ յանձնարարած լեցնել: Այդ ատամնարուժը,
եթէ տղէտ մը չէ, դիտէր որ պէտք է լեցուին այդ ախո-
աները, բայց իր մասնագիտութեան դէմ մեղանչելու զնով
խոյս տուած է աշխատանքէ, որովհետեւ վտահ զխոցած
է թէ պիտի չվարձատրուի: Ատամնարուժի պարտակա-
նութիւնն է դաստիարակել ծնողները եւ ոչ թէ խորացնել
անոնց արիտութիւնը:

Ի՞նչ կը պատահի, երբ անխնամ թողունք փոքրիկնե-
րու ախոան: Նա՛խ կը ցաւի եւ ամենէն առաջ կը ցաւի
կերակուր ծամելու ատեն: Այնպէս, որ երբ փոքրիկը կը
նկատէ որ կերակուրը ծամելը ցաւ կը պատճառէ, կը
դադրի ծամելէ եւ կամ կ'ուտէ այնպիսի բաներ, որոնք
կալուղ են եւ ծամելու շատ պէտք չըլլար: Արդիւնքը
կ'ըլլայ այն, որ փոքրիկը կը դադրի ծամելէ եւ կերակու-
րը դունդ դունդ կը կլլէ, ունենալով դժուարամարու-
թիւն եւ կը զրկէ զինքը սննդառութենէ:

Երկրորդ արդիւնքը կ'ըլլայ այն որ անխնամ թող-
ուած ախոան փտելով փտելով կը դառնայ աղտոտու-
թեան բոյն, կը սկսի հոտիլ, թարախ կը դոյացնէ եւ կը
սկսի թունաւորել սրտիկը: Եւ երբ հոս հասած ըլլայ

խնդիրը, այն ատեն ուրիշ բան չի մնար ընելիք, բայց
եթէ քաշել տալ այդ ախոաները՝ աւելի կանուխ քան որ
բնութիւնը կարգադրած է որ կորսուին անոնք: Կանուխ
քաշուած կաթի ախոան պատճառ կ'ըլլայ անոր տակէ
զալիք մնայուն ախոայի ծուռ եւ անկանոն դալուն: Ինչ-

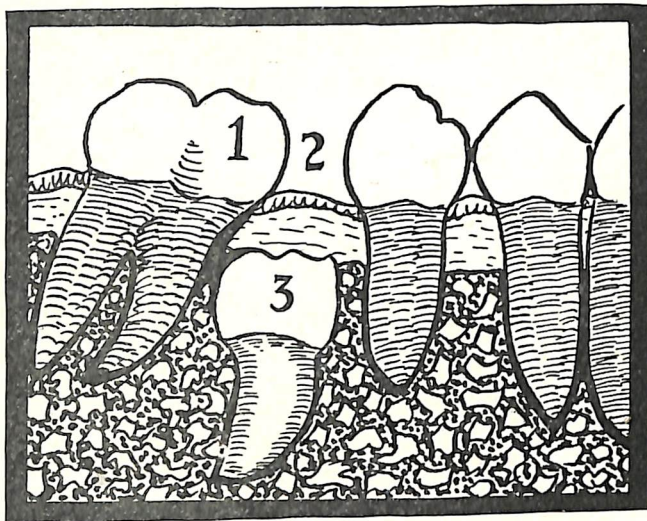


ՊԱՏԿԵՐ 7

Վեց տարեկանի մը վերի եւ վարի ծնօտները, կաքի
ախոաներով, որոնց արմատներուն տակ կը տեսնուին
մնայուն ախոաներու պսակները:

պէս կը տեսնուի պատկեր 7-ի վրայ, իւրաքանչիւր կաթիլի ակոսայի տակէն կամաց-կամաց վեր կը բարձրանայ երկրորդ ակոսան. իսկ երբ կաթիլի ակոսան ժամանակէն առաջ քաշուի, տակի վայրը ակոսայի ճամբան կը գոցուի, միջոցը կը նեղնայ եւ ակոսան ծուռ կը բուսնի կամ բնա՛ւ դուրս չի կրնար գալ (պատկեր 8):

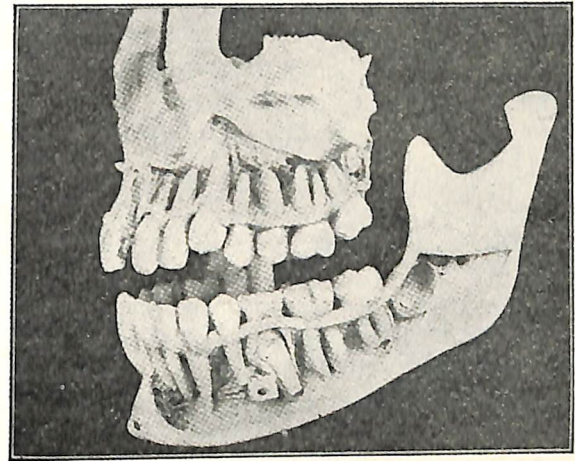
Պատկեր 7 կը ցուցնէ ատամներու զարգացումը վեց տարեկանին: Կաթիլի ակոսաները բոլորը տեղն են եւ անոնց արմատներուն տակէն կ'երեւին մնայուն ակոսաները: Կաթիլի ակոսաներու արմատները աստիճանաբար մաշելով-հալելով տեղի կուտան մնայուն ակոսաներուն, որոնք ճիշդ կաթիլի ակոսաներուն ճամբով դուրս կուզան: Երբ կաթիլի ակոսան ժամանակէն առաջ քաշուի, մնայուն ակոսայի ճամբան կը դժուարանայ եւ անոնց համար



ՊԱՏԿԵՐ 8

1. Վեց տարեկաննոց ակոսան ծուռ:
2. Նեղացած միջոցը:
3. Ծլելիք ակոսան, որ տեղի նեղութեան պատճառով, դուրս չի կրնար գալ:

յատկացուած միջոցը կը գոցուի՝ պատճառ ըլլալով անկանոնութիւններու: (Տե՛ս պատկեր 8):



ՊԱՏԿԵՐ 9

Պատկեր 9-ը ցոյց կուտայ վերի եւ վարի ծնօտներուն մէջ տասներեք տարեկանի մը մնայուն ակոսաները: Ինչպէս կը տեսնուի, վարի ծնօտի կաթիլի ակոսաներէն մէկը տակաւին թափած չէ, հակառակ որ 6 եւ 12 տարեկաննոց մնայունները իրենց տեղը զբաւած են, իսկ մնայուն ակոսան անոր արմատներուն տակ կը սպասէ դուրս գալու: Երբ այս տարիքէն վերջ ինքնիրեն չի թափիր կաթիլի ակոսան, պէտք է քաշել որ մնայունը դուրս գայ:

Հետագայ զրուիներուն մէջ պիտի տեսնենք թէ դիմադժային ինչպիսի՛ խանգարումներ տեղի կ'ունենան ծուռ բուսած եւ տկար մնացած ծնօտներու պատճառով: Հոս ըսենք միայն, որ այս անհոգութեան պատճառով առաջ եկած չարիքները զարմանելու համար յաճախ

պէտք կ'ըլլայ հարկւրաւոր տղար ծախսել, տարիներ աշխատիլ եւ փոքրիկին ալ անհարկի նեղութիւններ պատճառել:

Կաթի աղաներուն խնամք տանելով, ուրեմն, նա'խ ցաւը կը խնայենք փոքրիկին, յետոյ ժամանակի ահագին կորուստ չենք ունենար եւ ապագայ չարիքներ ալ կանխած կ'ըլլանք:

Ամերիկեան վարժարաններ յաճախող փոքրիկներու քննութենէն երեւան եկած է որ անոնց դպրոցէ բացակայելուն, դասերուն մէջ ետ մնալուն եւ հետեւաբար նաեւ կարգ չփոխելուն պատճառներէն մէկը աղաներու հիւանդութիւնն է:

Նկատի ունենալու ենք որ փոքրիկի արագ աճման այս շրջանին երբ այսպիսի արդեւքներ կը ցցուին իր առջեւ, բնականօրէն կը տուժէ անոր ընդհանուր առողջութիւնը եւ ապագային բեռ կ'ըլլայ թէ' ընտանիքին եւ թէ' հանրութեան վրայ:

ՓՈՔՐԻԿԸ ՎԱՐԺԵՑՆԵԼ ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԻՆ

Շատ ծնողներ դժուարութիւն կ'ունենան իրենց փոքրիկները ատամնաբուժին տանելու: Ասոր պատճառը նախ ա'յն է որ կանուխէն վարժեցուցած չեն ատամնաբուժին:

Հոգեբանութիւնը կը սորվեցնէ մեզի թէ երախաներու առաջին տպաւորութիւնը ա'ռհասարակ կը տեւէ ամբողջ կեանքի ընթացքին: Հետեւաբար, երբ փոքրիկը կանուխէն այցելէ ատամնաբուժին եւ անկէ լաւ տպաւորութիւն ստանայ, ա'լ չի վախնար:

Երախային առաջին այցելութիւնը ատամնաբուժին պէտք է ըլլայ, երբ ան լրացուցած կ'ըլլայ իր կաթի աղաները, այսինքն $2\frac{1}{2}$ տարեկան եղած ատենը: Այս ժամանակ, թերեւս միայն մաքրել մը պէտք ըլլայ: Աւելի կարեւորն այն է որ նախ երախան կը ծանօթանայ ատամնաբուժին, իր տպաւորութիւնը կ'ըլլայ հաճելի, իսկ մայրըն ալ ատամնաբուժին կը ստանայ փոքրիկի ատամներուն հոգատարութեան մասին կարեւոր ծանօթութիւններ: Մայրը կրնայ կարգացած ըլլալ այս մասին, բայց դործնական կերպով, ի'ր իսկ երախայի բերնին մէջ այս բոլորին բացատրութիւնը բոլորովին տարբեր է:

Յաջորդ այցելութեան — վեց ամիս յետոյ — ատամներուն մէջ նոր սկսած ծակեր կը լեցուին (ծնողներ անկարող են տեսնելու այս ծակերը իրենց սկզբնաւորութեան մէջ), առանց փոքրիկին ցաւ պատճառելու եւ դայն վախցընելու:

Երբ երախան ուշ տանինք ատամնաբուժին, տանինք ա'յն ատեն երբ ցաւն սկսած է, երբ աղան կարելի չէ դարմանել առանց ցաւցնելու, ա'յն ժամանակ երախան պիտի խրաչի. իսկ եթէ աղան քաշուելու աստիճանին

հասած ասան տանինք, աւելի պիտի խորշի եւ այլեւս բնա՛ւ պիտի չուզէ ատամնաբուժին երթալ:

Ատամնաբուժէն փոքրիկը վախցնելու անուղղակի պատճառներ ալ կան, որոնցմէ պէտք է զգուշանալ: Առաջինը փոքրիկներու ներկայութեան չափահասներ պէտք չէ խօսին ատամնաբուժէն ունեցած իրենց անհաճոյ եւ յաճախ չափազանցուած տպաւորութիւններու մասին եւ երկրորդ՝ մայրեր, ատամնաբուժին երթալու ասան իրենց փոքրիկները միասին պէտք չէ տանին: Երբ փոքրիկը պատեհութիւն ունենայ ցաւի արտայայտութիւնները տեսնելու մօր դէմքին վրայ, բնականաբար պիտի խորշի ատամնաբուժէն:

Այս բոլորէն վերջ, կարեւոր դեր կը կատարէ նաեւ ատամնաբուժի վարդերակերպը փոքրիկներուն հետ: Պէտք է գիտնալ շահիլ անոնց փտահոսութիւնը եւ մտերմութիւն հաստատել, բարեկամանալ երախաներուն հետ, որմէ յետոյ դորձը շատ կը զիւրանայ:

ՓՈՔՐԻԿԻ ՍՆՈՒՆԴԸ ԵՒ ԱԽՈՐԺԱԿԸ

Քիչ չէ թիւը այն ծնողներուն, որոնց երբ կը խօսինք անունդի կարեւորութեան մասին, յաճախ կը դանդաւորին իրենց փոքրիկներու ախորժակ չունենալու, բան չ'ուտելու մասին: «Մեր տղան բա՛ն չ'ուտեր. կը սնդեմ, կը խնդրեմ, կը պատժեմ, օգուտ չ'ըներ. չգիտեմ, ի՞նչ պէտք է ընել որ ուտէ»: Շատ հասարակ հարցում մը, որու պատասխանը թէեւ պարզ, բայց դորձադրութիւնը այնքան ալ դիւրին չէ:

Պատասխանը ան է որ պզտիկը փոքրիկ տարիքէն սկսած պէտք է վարժեցնել ուտելու արուեստին եւ կանոնաւոր ու հաճելի դարձնել ճաշը: Սնունդի բազմաթիւ տեսակները կան եւ փոքրիկը որ իր կեանքի յարգը շա՛տ լաւ գիտէ, ինքզինք բնա՛ւ սովամահ չ'ըներ. եթէ անօթի է, անպատճառ պիտի ուտէ. չմոռնանք, սակայն, որ միայն անօթութիւնը բաւական չէ ուտելու համար. պէտք է նաեւ ունենալ ախորժակ:

Ախորժակը կախուած է շատ բաներէ. անօթութիւնը ստաջին պայմանն է անչուշտ. անկէ դատ, կան նաեւ ուրիշ ազդակներ — կերակուրի տեսակը, պատրաստութեան եղանակը, սեղանը հաճելի, ախորժազրգիւ կերպով պատրաստելը եւ փոքրիկին տրամադրութիւնը:

Այս վերջինը, տրամադրութիւնը, իմ կարծիքով, ամենէն կարեւոր խնդիրն է: Փոքրիկը ախորժակ չ'ունենար ուտելու, երբ յոգնած է, քունը կուգայ, բարկացած է կամ ուտէ պատճառով յուզուած է (չառ ուրախ, շատ տըխուր կամ շատ վախցած): Դպրոցական պզտիկ հոգեր — գէշ նիշ, ընկերներէն լքուած կամ ծաղրուած, եւայլն, եւայլն:

Շատ մայրեր, օրինակ, իրենց փոքրիկը տեղի-անտե-

դի պատժելէ վերջ, կ'ակնկալեն որ ան անխուով սեղան նստի եւ խորթակով ալ ուտէ: Չ'ըլլար: Չմոռնանք որ փոքրիկները հրամանով կամ ստիպման տակ կերակուր չեն ուտեր եւ պէտք չէ որ ուտեն:

Մենք մեր վրայ փորձենք, համոզուելու համար: Արտակարգ յուզումէ մը վերջ ակորթակնիս կը դոցուի եւ ասիկա բնախօսական շատ պարզ երեւոյթ է: Այս վիճակին մէջ ո'չ միայն չենք կրնար ուտել, այլ եթէ բռնադրօսիկ կերպով ուտենք ալ, մեղի կը վնասենք: Կերակուրէ առաջ, անհրաժեշտ է ստեղծել զուարթ եւ հաճելի մըթնոլորտ: Մենք կ'ուտենք ոչ միայն մեր բերանով, այլեւ աչքերով:

Յաճախ կը ստիպեմք փոքրիկը այս կամ այն կերակուրն ուտելու, անոր մէջ ստեղծելով հակադրեցութիւն:

Անհրաժեշտ է որ ան, ինչպէս ըսինք, խորթակ եւ տրամադրութիւն ունենայ: Առանց բացօթեայ խաղի եւ մարզանքի, տան մէջ անշարժ կեանք ապրող փոքրիկը ակորթակ չ'ունենար, ինչպէս չ'ունենար չափահասը: Անհրաժեշտ է որ փոքրիկը ունենայ հաճելի եւ զուարթ դրօսանք, հանգիստ, արեւի լոյսի ազդեցութիւնը եւ լա՛ւ, ակորթագրգիւն կերպով պատրաստուած կերակուր:

Մենք կը խորհինք թէ փոքրիկները իրաւունք չունին կերակուրի մէջ ընտրութիւն ընելու. սխա՛լ է. անո՛նք ալ ճաշակ ունին եւ շատ անգամ մեզմէ աւելի. հետեւաբար, անարդար է որ ուտեն իրենց չսիրածը:

Ամէն սնունդ ամէն երախայի համար ալ հաւասարապէս պահանջ չէ. կան որ կաթ կը սիրեն, կան ալ որ չեն սիրեր, եթէ բռնի խմցնենք ալ իրենց վնաս կուտայ, օգուտ չի տար:

Ստոյգ է թէ կաթը լաւ սնունդ է, բայց շատն ալ, աննդական մասնազէտներու կարծիքով, վնասակար է, կրնայ անարիւնութեան պատճառ ըլլալ, որովհետեւ եթէ

կաթ շատ խմէ, այլեւս տեղ չի մնար երկաթ եւ հանքային ուրիշ աղեր պարունակող սնունդներու:

Հողբանական այս նկատումներէն դատ, ուտելու խորթակ եւ տրամադրութիւն չ'ունենալու դիլսաւոր պատճառներէն մէկը զուտ ատամնարուժական է: Փտած եւ ծամելու ատեն ցաւ պատճառող ակուաները պատճառ են որ փոքրիկը խուսափի ուտելէ կամ ուտէ միայն կակուղ եւ ծամելու պէտք չունեցող ուտելիքներ: Ծնողներ յաճախ անտեղեակ կ'ըլլան այս պատճառին մինչեւ որ փոքրիկին ակուան շատ ցաւիլ սկսի:

Ուրիշ կարեւոր պատճառ մըն ալ ճաշի կանոնաւոր ժամերէն դուրս քաղցրեղէններու շատ ուտելն է որ ո'չ միայն ակորթակը կը դոցէ, այլեւ կը խանդարէ մարսողութիւնը:

Վերջին եւ ո'չ պակաս կարեւոր պատճառ մըն ալ փոքրիկի հաւանական պնդութիւնը, մարսողութեան անկանոնութիւնն է: Մայրեր եթէ իրենց զաւակները կերակրելու համար ունեցած մտահոգութեան կիսուն չափ մտահոգուէին եւ հետաքրքրուէին փոքրիկներու աղիքներուն կանոնաւոր պարպումով, մեծապէս օգնած պիտի ըլլային անոնց:

Մէ՛կ խօսքով, եթէ փոքրիկը կերակուր չ'ուտեր, պատճառ մը կայ եւ ծնողի պարտականութիւնն է դանել այդ պատճառը:

Եթէ փոքրիկը սովորաբար լաւ ուտող է եւ յանկարծ կը դադրի, այդ արդէն նախանշանն է գալիք հիւանդութեան մը, որու կանխումին համար մայրիկը պէտք է առնէ պէտք եղած քայլերը:

ԳԼՈՒԽ ՉՈՐՐՈՐԴ

ԱԿՈՒՅԻ ԵՒ ԾՆՕՏԻ ԱՆԿԱՆՈՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԱՐԴԻՒՆՔ
ՄԱՏ ԾԾԵԼՈՒ, ՊՏՈՒԿ ԳՈՐԾԱԾԵԼՈՒ ԵՒ ԲԵՐԱՆԷՆ
ՇՈՒՆՉ ԱՌՆԵԼՈՒ: ԱՆԿԱՆՈՆ ԾՆՕՏՆԵՐՈՒ ԵՒ
ԱԿՈՒՍՆԵՐՈՒ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

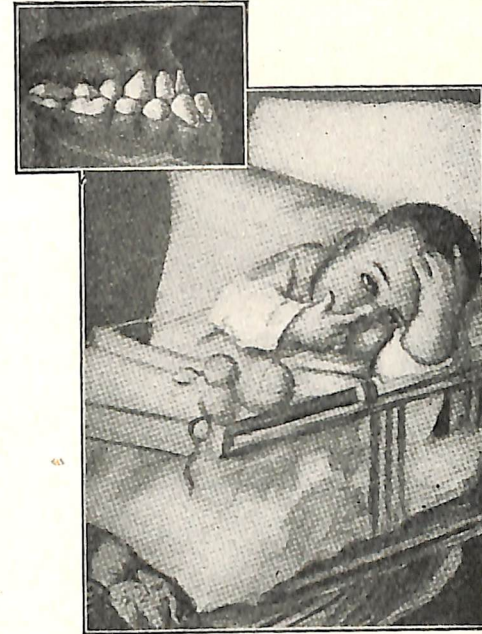
Որպէսզի ծամելու մեքենան ըլլայ կատարեալ, յարմար սնունդ տալէն վերջ, պէտք է հսկել որ մանկական ունակութիւններ չխանդարեն բնութեան դործը:

ՄԱՏ ԾԾԵԼԸ, ՊՏՈՒԿ (նիւրը, էմպուկ) դործածելը այդ ունակութիւններէն երկուքն են:

Երբ երախային թոյլ տրուին այս ունակութիւնները, անխուսափելիօրէն առաջ պիտի գան ծնօտի եւ ատամնաչարի անկանոնութիւններ, դէմքի ոսկորներու թերի կազմ, ինչպէս կը տեսնուի թիւ 10 եւ 11 պատկերներու մէջ:

Երբ երախան բթամատը ծծէ, վերի աղոաներն են որ անկանոն կ'ըլլան՝ դուրս ցցուելով, որովհետեւ բթամատը ծծելու ատեն դուրս քաշելու ուղղութեամբ ուժ կը դործածուի վերի ծնօտին եւ աղոաներուն վրայ: Իսկ, ընդհակառակը, երբ ցուցամատը կամ միջնամատը ծծէ, վարի ծնօտն ու աղոաներն են որ դուրս քաշելու ուղղութեամբ ուժի կ'ենթարկուին եւ դուրս կը ցցուին:

Ասկէ կը հետեւի որ երախայի ծնօտի ոսկորը դեռ կակուղ ըլլալուն, ենթակայ է փոփոխութեան ենթարկուելու եթէ անոր վրայ ուժ կամ ճնշում դործածուի: Այս պարագան նկատի ունենալով, պէտք է զգոյշ ըլլալ նաեւ



ՊԱՏԿԵՐ 10

Մատ ծծող երախան եւ ծնօտի անկանոնութիւնը: Երբ միջնամատը ծծէ, վարի ծնօտը առաջ կուգայ ինչպէս կը տեսնուի յարակից պատկերով:

որ երախան թելին վրայ չպառկի, դունչը, վարի ծնօտը, բարձի կամ ուրիշ առարկայի վրայ չհանդէսեցնէ:

Ուրիշ վնասակար սովորութիւն մըն է ԲԵՐԱՆԷՆ ՇՈՒՆՉ ԱՌՆԵԼԸ:

Պէտք է ամէն կերպ ջանալ որ երախան միշտ դոց պահէ բերանը եւ շունչը քթէն առնէ: Ասոր համար կարեւոր է որ քիթը միշտ մաքուր եւ բաց պահուի: Եթէ նկատէք

որ երախան բերանը բաց կը քնանայ, պէտք է կամացուկ մը շրթունքները իրարու քով բերել եւ այդ վիճակին մէջ պահել, մինչեւ որ ան սկսի քթէն շունչ առնել: Ծնչառութեան բնական ճամբան քիթն է, որով դուրսի օդը շնչափողը եւ թոքը հասնելէ առաջ կը մաքրուի եւ մարմնի բարեխառնութիւնը կը ստանայ:



ՊԱՏԿԵՐ 11

Պտուկ ծծող երախան, որուն վերի ակնակները դուրս ցցուած են: Նայնը պիտի պատահէր երբ քթամատը ծծած ըլլար:

Քթէն շնչառութիւնը ունի ուրիշ կարեւոր դեր մը եւ այդ այն է որ քիթը մարզանք ունենալով կանոնաւորապէս կը զարգանայ, քթի ծակերը չեն նեղնար եւ անոր մէջ աւելորդ մտերու կազմութիւնը կ'արզիլուի: Քթի շնչառութեամբ մարզանք կը ստանան նաեւ դէմքի յարակից ոսկորները եւ համաչափ կը զարգանան: Մինչդեռ, երբ բերնէն շունչ առնենք, նա'խ օդը առանց մաքրուելու եւ պող վիճակի մէջ բերանն ու շնչափողը կ'երթայ պատճառ դառնալով հիւանդութիւններու: Յետոյ, ատամնարուժական տեսակէտէ այն վնասն ալ կ'ունենայ որ քիթը չի'զարգանար բնական կերպով, կը մնայ նեղ եւ հետեւանքը կ'ըլլայ ծնօտի ոսկորներու եւ ատամներու անկանոնութիւն:

Այն փոքրիկները, որոնք բերնէն շունչ առնելը ունակութիւն դարձուցած են, կրնան հետեւեալ մարզանքն ընելով շտկել այդ թերութիւնը, քանի քթի ծակերը շատ նեղցած չեն աւելորդ մտերու կազմութիւնով, վիճակ մը, որ վիրարութի դանակով միայն կրնայ դարմանուիլ:

Մարզանքը հետեւեալն է: Մաքուր օդի մէջ արագ քալել եւ ջանալ քթէն շունչ առնել: Սկիզբները քիչ մը դժուար կ'ըլլայ բայց աստիճանաբար կը վարժուի: Քթէն այսպէս արագ շնչառութիւնը կը լայնցնէ քթին ծակերը եւ վերջ կը դնէ բերանէն շունչ առնելու ունակութեան:

Բերանէն շունչ առնելու՝ առողջութեան համար վնասակարութիւնը կարելի է ապացուցանել այն պարզ փորձով որ երբ մէկը բերանը բաց շունչ առնելով վազէ շուտ կը յոգնի, խսկ երբ քթէն շունչ առնէ, աւելի երկար կըրնայ վազել: Չէք կրնար դտնել մէկը որ յաջողած ըլլայ սիրորթի սեւէ մարզի մէջ բերանէն շունչ առնելով:

Մատ ծծելու եւ բերանէն շունչ առնելու հետեւանքով, առաջ կուգան ո'չ միայն ֆիզիքական, այլեւ մտային թերութիւններ:

Նկատուած է որ կանոնաւոր ատամնաչար եւ ծնօտ ունեցող զաւակներ աւելի ուշիմ են եւ իրենց դասերուն մէջ առաջադէմ, իսկ ծուռ ատամնաչար եւ ծնօտ ունեցողները՝ յետամնաց :

Այս մասին ուշագրաւ փորձ մը եղած է Շիքալոյի դպրոցներէն մէկին մէջ, որ բաւական յետամնաց աչակերտներ ունի եղեր : Ամէն մարդ կը խորհի եղեր որ անոնք բոլորն ալ բնականէն տկար ուղեղ ունին եւ անընդունակ են սովորելու :

Օր մը, երբ այս մասին զաղափարի փոխանակութիւն տեղի կ'ունենայ, այս ուղղութեամբ փորձառութիւն ունեցող մը դարձաւ դպրոցի տեսուչին եւ ըսաւ. «Նս աչակերտներէն ո՛չ մէկը կը ճանչնամ, բայց կրնամ զատել բոլոր անոնք, որոնք ուշիմ են եւ անոնք՝ որ տկար» : Ինք եւ տեսուչը դասարանէ դասարան կ'այցելեն եւ իրա՛ւ, ի դարմանս տեսուչի, այդ մարդը բոլոր տկար աչակերտները կը զատէ : Եւ երբ տեսուչը զարմացած կը հարցնէ թէ ինչպէ՞ս կրցաւ զատել, ան կը պատասխանէ. — «Կը տեսնէի որ այս տղան լաւ շունչ կ'առնէ, հետեւաբար ուշիմ է : Միւսը որ քթէն շունչ չէր կրնար առնել, վստահ էի որ ան չէր կրնար մրցիլ կանոնաւոր շունչ առնողին հետ :

Այս «գիւտն» ընելէ վերջ, միջոցներ ձեռք առնուցան զատուած տղաքը զարմանելու, որպէսզի անոնք ալ կարող ըլլային քթէն շունչ առնել : Եւ արդիւնքը եղաւ այն, որ նախապէս բթամիտ նկատուած տղաքը սկսան ուշիմանալ եւ անոնցմէ ոմանք նոյնիսկ մրցանակ շահողներ եղան :

ԾՈՒՌ ԲՈՒՍԱԾ ԱԿՌԱՆԵՐՈՒ ԿԱՆՈՆԱԻՈՐՈՒՄԸ

Անկանոն զարգացած եւ ծուռ բուսած ակոսները չակելը արդի ատամնաբուժութեան գործն է եւ կը կազմէ



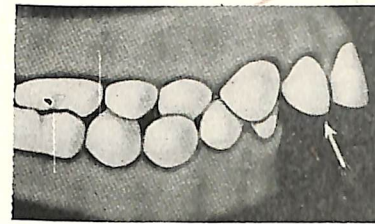
ՊԱՏԿԵՐ 12

Քրամադր կամ պտուկ ծած եւ բերանէն շունչ առնող աղջկան մը երեւոյթը :



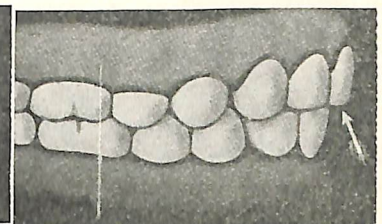
ՊԱՏԿԵՐ 13

Նոյն աղջկան պատկերը, ակոսները շտկուելէն յետոյ, որ կրնայ տեսիլ 2-3 տարի :



ՊԱՏԿԵՐ 14

Պատկեր 12-ի աղջկան ակոսներու անկանոն վիճակը : Վերի ակոսները դուրս ցցուած, իսկ վարիքիները դէպի ներս ծնած :



ՊԱՏԿԵՐ 15

Պատկեր 14-ը շտկուելէն վերջ : Վերի ակոսները ետ են տարուած, իսկ վարի ակոսները առաջ բերուած՝ իրենց բնական դիրքին մէջ :

առանձին մասնադիտություն, որ կը կոչուի Orthodontia: Յոյց տալու համար թէ ի՞նչ կարեւոր աշխատանք է

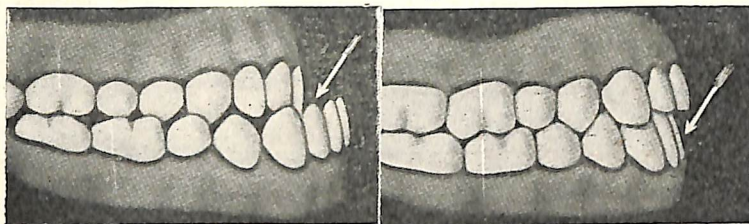


ՊԱՏԿԵՐ 16

Միջնամատը ծծած աղջկան մը վարի ծնօտը դուրս գցուած:

ՊԱՏԿԵՐ 17

Նոյնին պատկերը, ակուաները եւ ծնօտը շտկելէ վերջ:



ՊԱՏԿԵՐ 18

Պատկեր 16-ի աղջկան ակուաներուն վիճակը:

ՊԱՏԿԵՐ 19

Նոյնը՝ շտկուելէ վերջ: Ակուաներու ամբողջ շարքը կամոնաւորուած:

այս եւ որչափ անհրաժեշտ զգեցկալիտական տեսակէտէ, հոս կը դնենք քանի մը նկարներ, որոնք ցոյց կուտան դործողութենէն առաջ դէմքի ազեղ տեսքը եւ փոփոխութիւնը՝ կանոնաւորումի դործողութեան լրանալէն վերջ:

Ատամներու եւ ծնօտուկորի այս անկանոնութեան ենթակայ կ'ըլլան նաեւ անոնք, որոնց ներծորը զեղծերէն պիտուիքրիմ (Pituitary Gland), որ կը գտնուի գանկին մէջ, պէտք եղած քանակութեամբ հիւթ չարտադրեր:

Նկատուած է նաեւ որ ժառանգականութիւնն ալ իր դերն ունի:

ԳԼՈՒԽ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ

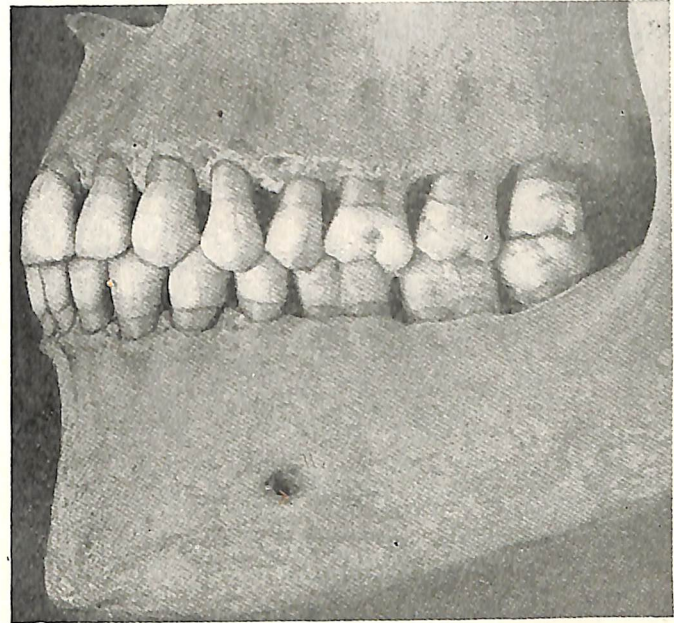
ՄՆԱՅՈՒՆ ԱԿՌԱՆԵՐԸ

Կատարեալ ատամնաշարը.— Առաջին մնայուն ակ-
ռան.— Ատամներու յեղաշրջումը.— Իմաստութեան ակ-
ռան.—

*Բժշկութեան հայր Հիպոկրատէսն էր որ դտաւ թէ
մարդ երկու խումբ ակռայ կ'ունենայ — կաթի կամ
ժամանակաւոր եւ մնայուն ակռաներ:*

*Մնայուն ակռաները թուով 32 են, որոնցմէ առաջին
քսանը կը փոխարինեն կաթի ակռաները, իսկ մնացած
12-ը կը ծլին աստիճանաբար զարգացող ծնօտի ետեւի
մասին մէջ եւ են մեր մեծ աղօրինները:*

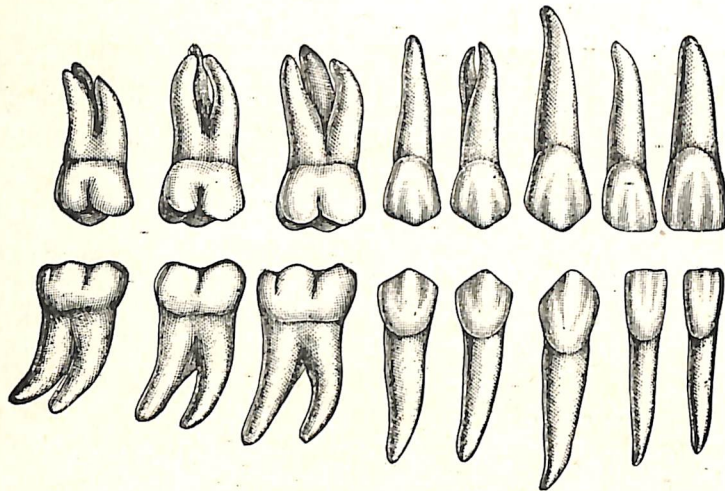
*Պատկեր 20-ի կատարեալ ատամնաշարի ուշադիր
քննութենէն պիտի տեսնէ ընթերցողը թէ անոնք մեքենա-
կան ինչ կատարեալ սկզբունքով իրարու կը հանդիպին,
ճարտարապետական ինչ գլուխ-գործոց է: Իւրաքան-
չիւր ակռայ իր գիմացի երկու ակռաներուն ալ կը հան-
դիպի, որպէսզի ծամելու ուժը տարածուի եւ աւելի կա-*



Անքերի ատամնաշարը

ՊԱՏԿԵՐ 20

ԱՅՍ ՊԱՏԿԵՐԸ ԿԸ ՅՈՒՅՆԷ ԱՏԱՄՆԵՐՈՒ ՀԱՐՏԱՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ԿԱ-
ՌՈՒՅՈՒՄԸ՝ ԾՆՕՏԻ ՈՍԿՈՐՈՎ ԵՒ ԱՏԱՄՆԵՐՈՎ: ԱՏԱՄԻ ՍՊԻՏԱԿ
ՄԱՍԸ ՊԱՏԿԵՆ Է՝ ԿԻՏՈՒԱԾՈՎ ՊԱՏՈՒԱԾ: ԿԻՏՈՒԱԾԷՆ ՎԱՐ, ՎՋԻՆ
ԲՈՎԻ ՄՈՒԹ ԳՈՅՆ ՄԱՍԸ, ԱՐՄԱՏԻ ՄԷԿ ՄԱՍՆ Է, ՈՐ ԾԱԾԿՈՒԱԾ
ԿԸԼԼԱՅ ՆԵՐՍԷՆ՝ ԹԱՂԱՆԹՈՎ, ԻՍԿ ԳՐՍԷՆ՝ ԼԻՆԳՈՎ: ԱՐՄԱՏԻ
ԳԼՆԱԻՐ ՄԱՍԸ ԹԱՂՈՒԱԾ Է ԾՆՕՏՈՍԿՈՐԻՆ ՄԷՋ:



ՊԱՏԿԵՐ 21

Մնայուն ակուաները իրենց արմատներով

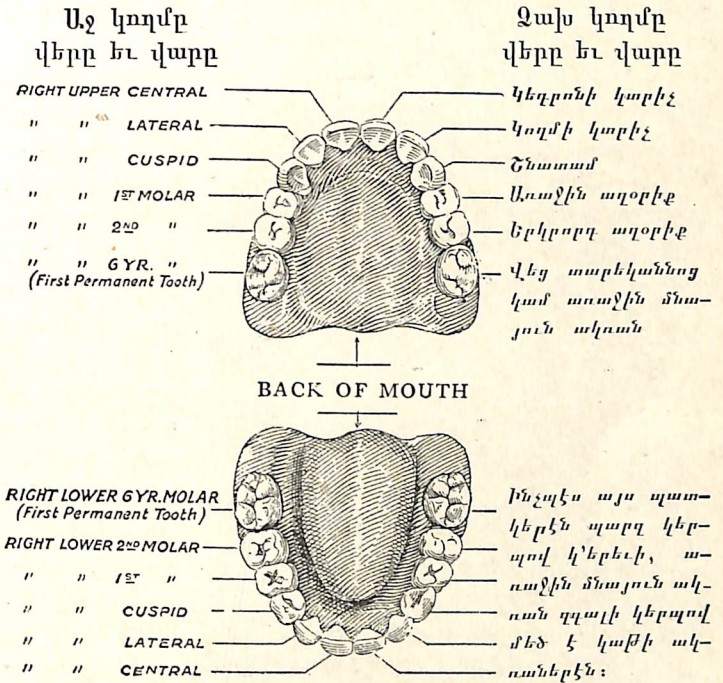
տարեալ ըլլայ, աւելի՛ զօրաւոր: Կտրիչները մկրատի սկզբունքով իրարու կը հանդիպին, իսկ աղօրինները՝ իրարու վրայ կը հանդչին, ստեղծելով աղալու մեքենան:

Մնայուն ակուաներու սաղմերը բաւական աճած եւ անոնց պսակներն ալ կազմուած կ'ըլլան 5½-6 տարեկանին: Այնպէս որ կրնանք ըսել թէ այդ տարիքին, ճնօտին մէջ 52 ակուայ գոյութիւն ունի:

Պատկեր 21-ը ցոյց կուտայ ատամնաշարի աջ կողմի վերի եւ վարի ակուաները՝ իրենց յարաբերական չափով եւ արմատներու ձեւով:

ԱՌԱՋԻՆ ՄՆԱՅՈՒՆ ԱԿՈՒԱՆ ԿԱՄ ՎԵՑ ՏԱՐԵԿԱՆՆՈՑ ԱՂՕՐԻՆ

Առաջին մնայուն ակուան, որ վեց տարեկաննոց ակուայ կ'անուանուի, կը ծլի երբ դեռ կաթի ակուաները թափիլ սկսած չեն: Անոնք երեւան կուգան կաթի ակուաներուն ամենէն ետեւը՝ երկուք վարը, երկուք ալ վերը՝ իրարու դիմաց՝ խոշոր պսակներով: Ասոնք ամենէն մեծ մնայուն աղօրիններն են եւ կը կազմեն մնայուն ատամ-



ՊԱՏԿԵՐ 22

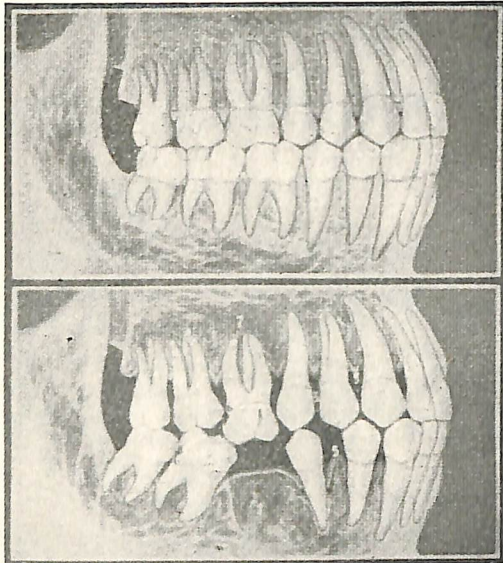
Կաթի ակուաները վեց տարեկաննոց աղօրիով: Ինչպէս կը տեսնուի, վեց տարեկաննոց աղօրին ծլած է երբ կաթի ակուաները դեռ քափիլ սկսած չեն:

նաչարի անկիլենաքարերը: Այս ախտաները առաջ կը ծլին, որպէսզի ծնօտը հանդէի անոնց վրայ, երբ կաթի ակտաները կարգով կը սկսին թափիլ:

Որովհետեւ այս ախտաները կը ծլին այն ատեն, երբ տակաւին տեղն են բոլոր կաթի ախտաները, ծնողները կը խորհին որ ասոնք ալ կաթի ախտայ են եւ յաճախ անխընամ կը թողուն:

Պէտք չէ մոռնալ որ, ինչպէս ըսած ենք կաթի ախտաներու մասին խօսած ատեննիս, կաթի ախտաները թուով միայն քսան հատ են եւ մինչեւ 2 կամ 2½ տարին բոլորն ալ ծլած կ'ըլլան: Այդ տարիքէն վերջ բերանին մէջ երեւցած բոլոր ախտաներն ալ մնայուն են:

Առաջին այս անոթներուն վաղաժամ կորուստը մեծ դժբախտութիւն կ'ըլլայ, որովհետեւ կը խանգարէ ամբողջ ատամնաչարը, անոնց բնական դասաւորումը: Պատկեր 23-ի վերի մասը ցոյց կուտայ կատարեալ ատամնաչար մը,



ՊԱՏԿԵՐ 23

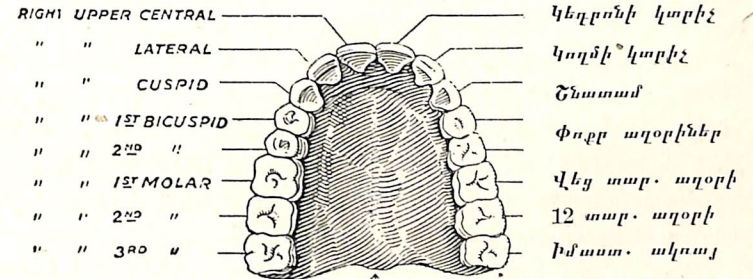
լակ վարինը՝ քաշուած վեց տարեկաննոց աղօրի մը թողուցած բացը եւ անոր հետեւանքով առաջ եկած խանգարումը ծամելու ամբողջ մեքենականութեան մէջ: Երբ ախտաները այսպէս լինեն ց տեղէն խախտին, անոնց մէջտեղերը կը բացուին միջոց-

ներ, որոնց մէջ կերակուրի մասեր կը հաւաքուին, կը գրգռեն լինդերը եւ պատճառ կ'ըլլան ախտաներու մէջ փտութեան սկսելուն: Ախտաներու ներդաշնակութեան այս խանգարումը պատճառ կ'ըլլայ նաեւ ընդախտ, փայտրիա, կոշուած հիւանդութեան, որու մասին ընդարձակօրէն խօսած ենք եօթերորդ գլուխին մէջ:

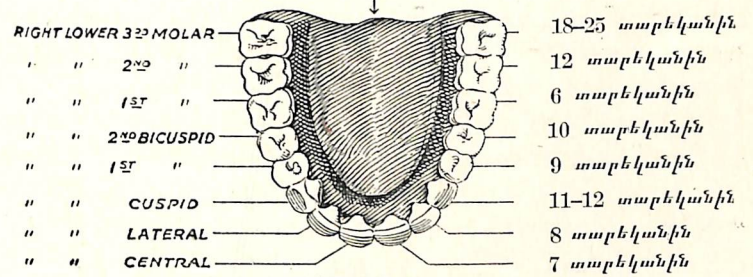
Կանխելու համար այս բոլորը, քաշուած ախտային տեղը պէտք է շուտով ախտայ մը դնել տալ:

Ձախ կողմը

Աջ կողմը



BACK OF MOUTH



ՊԱՏԿԵՐ 24

Մնայուն ախտաները, վերը եւ վարը, իրենց անուններով եւ ծլելու մօտաւոր ժամանակով:

Մարդկային ծնօտի եւ ատամներու դարգացումը տեղի ունեցած է դարերու ընթացքին, աստիճանական յեղաշրջումով, ճի՛շդ ինչպէս մարդը ի՛նք արդիւնքն է այդ յեղաշրջումին:

Մնայուն աղօսները կը բաժնուին չորս խումբի: (1) Կտրիչներ՝ չորս վերի, չորս ալ վարի ծնօտին վրայ. ասոնց պաշտօնն է սնունդը կտրել եւ պատրաստել ծամուելու: (2) Շնատամներ, երկուք վերը, երկուք վարը, որոնց նախնական պաշտօնն է եղած որսը բռնել եւ փարատել, բան մը, որուն պէտք չունի այլեւս քաղաքակրթւած մարդը, ատոր համար անոնք աստիճանաբար կը կորսնցնեն իրենց սպառնալից երեւոյթը, թէեւ տակաւին ամենէն ուժով եւ երկար արմատ ունեցող աղօսներն են: (3) Փոքր աղօրիներ՝ չորս վերը՝ չորս վարը, երկուական հատ տեղաւորուած շնատամներու ետեւի կողմը: (4) Մեծ աղօրիներ՝ վեց վերը՝ վեց ալ վարը, կը կազմեն ատամնաշարի վերջին շարքը: Պատկեր 2A ցոյց կուտայ մնայուն ատամնաշարը իրենց ծլելու ժամանակով:

Քանի որ մարդը կը պատկանի կենդանական աշխարհին, հետաքրքրական է բաղդատութիւն մը ընել իր եւ ուրիշ կենդանիներու աղօսներուն միջեւ: Ամենէն առաջին կենդանիները, ունէին մեծ ծնօտներ եւ բազմաթիւ պարզ ատամներ: Ժամանակի ընթացքին իւրաքանչիւր կենդանի, իր սպրեւակերպին համաձայն, դարգացուցած է իր ատամները՝ նախկին պարզ ատամներէն երկուքը կամ աւելին իրարու ձուլելով:

Այսօր, ըստ իրենց ատամներու վերջնազոյն կազմութեան, երեք դիւստր խմբաւորում դոյուլթիւն ունի:

1.— Մսակերներ Carnivorous — առիւծ, վագր, կատու, շուն, որոնք մսով կ'ապրին եւ ունին սրածայր ատամներ, որպէսզի կարող ըլլան փարատել միւսը:

2.— Խոտակերներ Herbivorous — ոչխար, կոյլ եւ

ձի, որոնք կ'ապրին խոտով եւ արմտիքով, ունին փափուկ աղօսներ՝ յարմար ուտելիքն աղալու:

3.— Ամենակերներ Omnivorous — ինչպէս, օրինակ, մարդը, որ թէ՛ միս կ'ուտէ եւ թէ՛ խոտ եւ անոր համար ալ թէ՛ կտրիչներ ունի եւ թէ՛ աղացողներ:

Ինչպէս քիչ վերը ըսինք, սկզբնապէս, մարդու ծնօտն ու աղօսները կը դործածուէին իբրեւ դէնք, պաշտպանողական կամ յարձակողական նպատակներու համար: Հետեւաբար, աւելի մեծ էին եւ ուժեղ. բայց ժամանակի ընթացքին, երբ դարգացաւ ու մեծցաւ ուղեղը եւ մարդ սովբեցաւ իր ձեռքը դործածել, ծնօտը սկսաւ սղտիկնալ: Քանի՛ մարդ քիչ սկսաւ դործածել իր աղօսներն ու ծնօտը, այնչափ աւելի սղտիկցան եւ տկարացան: Ո՛չ շատ առաջ, մարդ 36 աղայ ունէր (դեռ այսօր ալ կը դտնուին այդպիսիներ), չորս աղօրիք աւելի, բայց երբ ծնօտը սղտիկցաւ, չորրորդ աղօրիքին տեղ չմնաց: Հիմա, շատ ծնօտներ երրորդ աղօրիքին (իմաստութեան աղայ) համար ալ քիչ տեղ ունին, այնպէս որ յաճախ մեծ դժուարութիւններով կը ծակեն դայն, պատճառ ըլլալով մեծ նեղութիւններու (պատկեր 3A): Շատեր, բոլորովին չեն ունենար իմաստութեան աղայ. եւ եթէ չծամելու սովորութիւնը այսպէս շարունակուի, պիտի դայ օր մը, որ երկրորդ աղօրիքը պիտի բռնէ իմաստութեան աղային տեղը եւ դժուար պիտի ծակի, այնչափ որ պիտի նեղնայ ծնօտը: Բնութեան օրէնքն է, ինչ որ չի դործածուիր, աստիճանաբար կը սղտիկնայ, մինչեւ դադրի դոյուլթիւն ունենալէ:

Բնութիւնը մնայուն աղօսները պարզեւած է մեզ մեր կեանքի ամբողջ տեւողութեան դործածուելու համար. եթէ պէտք եղած սնունդն ստանանք, ծամելու համար լաւ դործածենք եւ հոգ տանինք մաքրութեան, պատճառ մը չկայ որ անոնք կորսուին: Տարիներու ընթացքին դործածուելով կը մաշին անշուշտ, բայց կը մնան ամուր եւ առողջ:

ԳԼՈՒԽ ՎԵՑԵՐՈՐԴ

ԱԿՌ-ԱՅԻ ՓՏԱԽՏԸ

Պատճառը.— Կանխարգիլում եւ դարմանում.— Ակոսայի ուրիշ հիւանդութիւններ՝ պալար եւ լնդախտ.— Շափարի վնասակար ազդեցութիւնը.—

ՊԱՏՃԱՌԸ

Ակոսայի փտութիւնը ամենէն շատ տարածուած հիւանդութիւնն է եւ ա՛յնչափ հին է, որչափ մարդու պատմութիւնը: Հարիւր հազար տարուան հնութիւն ունեցող դանկի մը մէջ գտնուած ահուաներուն վրայ նշմարուած է փտութիւն: Այսօր, Ամերիկայի Միացեալ Նահանգներուն մէջ, աւելի քան հարիւր միլիոն մարդիկ փտած ահուաններու դարմանումին կը կարօտին:

Բուժումի արուեստով զբաղողներ, երկա՛ր ատեն ջանացած են բացատրել ահուայի փտութեան ու ցաւի պատճառները, բայց անկարող եղած են գոհացուցիչ լուծում մը գտնել: Հին ատենները (տեղ տեղ մինչեւ այսօր ալ), այնպէս կը կարծէին թէ ահուայի փտութեան պատճառը փոքրիկ որդեր են, ինչպէս կը տեսնենք բոյսերու եւ աւրած ուտելիքներու վրայ, ատոր համար ալ կ'ըսէին որ ահուան որդը, ճճին է կերած: Տասնութերորդ դարու վերջերը միայն դիտնականօրէն բացատրուեցաւ ահուայի փտութեան պատճառը: Նորէն «որդ»ն է պատճառը, այն տարբերութեամբ միայն, որ աչքով տեսանելի որդեր չեն, այլ խոշորացոյցով տեսանելի, որոնց անունն է միքրոսպ, մանրէ:

Այս պատիւը կը պատկանի Պերլինի մէջ ատամնաբուժութիւն ընող եւ միջազգային համբաւ վայելող ամերիկացի մը, փրոֆէսոր W. D. Miller-ի: Ըստ Միլլըրի, ահուայի փտութեան տեղական պատճառը բերանին մէջ մնացած կերակուրի մասնիկներն են (մանաւանդ կակուղ եւ շաքարային ուտելիքները): Իր այս նշանաւոր թէօրին կոչուեցաւ ֆիւմիակամ-մակաբուծային, որ սովորաբար կը կոչուի հեղինակի անունով — Միլլըրի թէօրին:

Այս թէօրին հիմնուած է այն իրողութեան վրայ, որ ինչպէս մարմնի ուրիշ մասերուն, այնպէս ալ, եւ մանաւանդ բերանի մէջ կը գտնուին հազարաւոր միքրոսպներ, որոնք, սովորական պայմաններու տակ թէեւ անպնաս, բայց կը դառնան վտանգաւոր, երբ պատեհութիւն ունենան բազմանալու: Անոնց աճումին համար անհրաժեշտ են հետեւեալ պայմանները.— (ա) տաքութիւն, (բ) խոնավութիւն, (գ) մութ տեղ եւ (դ) սնունդ: Բերանը միքրոսպներու աճման այս չորս պայմաններն ալ լիովին կը լրացնէ: Միքրոսպները արագօրէն կ'աճին ատամներուն մէջտեղերը մնացած կերակուրի մասնիկներուն վրայ՝ արտադրելով թթուներ: Այս թթուները «կ'ուտեն» կիտուածը (ճիշդ ինչպէս ուրիշ թթուներ կ'ուտեն, կը փճացընեն փայտը կամ լաթեղէններ) եւ սկիզբը կը դնէ ահուայի փտութեան: Անգամ մը որ վնասուեցաւ ահուային կիտուածը, հոն մնայուն բոյն կը շինուի միքրոսպներու աճման համար եւ փտութիւնը կը յառաջանայ դէպի ահուային ներսի աւելի կակուղ մասերուն մէջ: Կերակուրի մնացորդներուն հետեւանքով առաջացած փտութեան այս թէօրին հիմ կազմեց «մաքուր ակուան չի փտիր» նշանախօսքին:

«Մաքուր ակուան չի՛ փտիր», այո՛, պայմանաւ սա-կայն որ ահուան առողջ եւ ամուր կազմուածք ունենայ, իր կազմութեան եւ զօրութեան համար անհրաժեշտը ա-

դերն ստանայ մարմնէն: Բայց երբ ակոսան տկարակազմ է, անոր պաշտպան կիտուածը կտկուղ է, չունի ապակիլի խիտ կազմն ու ողորկութիւնը, այն ատեն, որչա՛փ ալ մաքուր պահուի, դարձեա՛լ ենթակայ է փտելու, որովհետեւ կատարեալ մաքրութիւն անկարելի է բերանին մէջ եւ կերակուրի ամենափոքրիկ մասնիկն անդամ բաւական է որ միպրոքները տեղաւորուին եւ աճին ակոսայի ո՛չ պէտք եղածին չափ կատարեալ, այլ կիտուածին վրայ գոյութիւն ունեցող ճեղքերուն մէջ եւ դորձեն իրենց աւերը:

Եթէ խոչորացոյցով դիտենք մէջտեղէն կիտուած ակոսային կիտուածը (սրատկեր 26), պիտի տեսնենք որ ան կազմուած է բազմաթիւ ձողիկներէ, որոնք իրարու միացուած են սիմէնթով: Ակոսայի կազմութեան ատեն, առաջին մասը որ կը կազմուի, կիտուածն է: Եթէ անոր կազմութեան շրջանին մարմինը չստանայ անհրաժեշտ քանակութեամբ կրածին, լուսածին եւ կենսամիութեւր, կիտուածը թերի կազմ կ'ունենայ.— ձողիկները պէտք եղածին չափ սեղմ կերպով չեն շարկապուիր իրարու, այլ անոնց մէջտեղը միջոց կը մնայ: Այդ միջոցները, թէեւ լեցուած են սիմէնթով, բայց ժամանակի ընթացքին կը հալի ան եւ տեղը կը մնայ բաց, ուր կը լեցուին կերակուրի մնացորդներ՝ ստեղծելով միքրոպներու դորձունէութեան նպաստաւոր միջավայր:

Անգամ մը թերի կազմուած կիտուածը կը մնայ թերի: Բնութիւնը զայն չի նորոգեր: Այս է պատճառը որ այդչափ կը շեշտուի յղի մօր եւ ծծկան երախայի սնունդի կարեւորութիւնը, որովհետեւ այդ շրջանին է որ կը կազմուի կիտուածը:

Առա՛նց սպասելու որ փտութիւնը ծաւալի այս ճեղքերուն մէջ, պէտք է կանուխէն լեցնել տալ:

Փտութեան ենթակայ տկարակազմ, վրան ծակ ծակ կիտուածով ակոսաներ արդիւնք են երախաներու յատուկ

հիւանդութեանց.— հարսանիթ, ջրծաղիկ, ծաղկախտ, կարմրախտ եւ ոսկրաթեքութիւն:

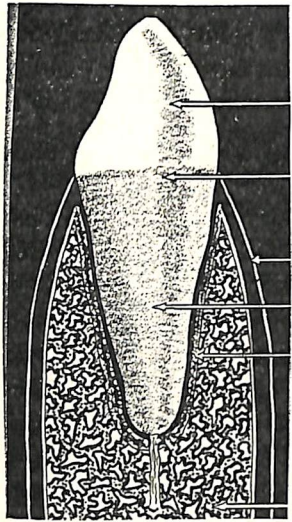
Ուրեմն, «Մաքուր ակոսան չի՛ փտիր»ը ճիշդ է ուժեղ կազմ ունեցող ակոսային համար, ճիշդ է նաեւ տկարակազմ ակոսային համար, եթէ միայն կարելիութիւն: Ըլլար այս վերջինը գիտականօրէն մաքուր եւ կաթնաթթուի քանդիչ ազդեցութենէն զերծ պահել, ինչ որ անկարելի է:

Այսպիսով պէտք է բացատրել ակոսաները բնա՛ւ չմաքրող կամ քիչ անդամ մաքրող անհատներու փտած ակոսայ շատ քիչ ունենալը — բնականէն ուժեղ եւ արտաքին քանդիչ ազդակներուն դէմ պայքարելու կարող ակոսաներ ունին: Մինչդեռ տկարակազմ ակոսաները ենթակայ են փտելու, եթէ օրական տա՛սն անդամ ալ մաքրուին:

Կերակուրի մնացորդը ըսելով, անպատճառ հասկնալու չէ միտի կամ քաղցրեղէններու մեծ մեծ կտորներ: Կերակուրի հիւթը նոյն դերը կը կատարէ: Այս տեսակէտէն, շատակերութիւնը կը նկատուի ակոսայի փտութեան պատճառներէն մին՝ հետեւեալ կերպով: Երբ ուտենք աւելի քան որ մարմինը կրնայ օդտադործել, աւելցած սնունդը թանձրացած եւ կաշտուն լորձունքի միջոցով կը հոսի բերանին մէջ եւ մեր ճաշի ժամերէն դուրս ալ սընունդ կը մատակարարէ փտութիւն պատճառող մանրէներուն: Նկատա՞՞ք որ ծանր ընթրիքի մը յաջորդող առաւօտեան ձեր բերանը եւ ակոսաները թանձր խաւով մը պատուած են՝ հակառակ անոր որ պառկելէ առաջ մեծ խնամքով մաքրած էք ձեր բերանն ու ակոսաները:

ԱՏԱՄԻ ՓՏՈՒԹԵԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԱԿԱՆ

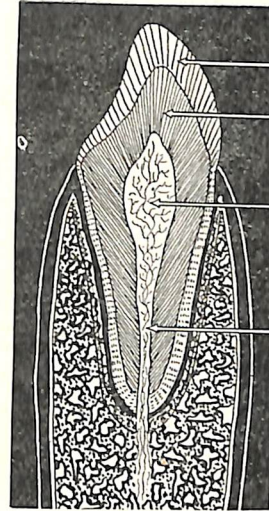
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ



- Պսակ
- Վերջ
- Լինդ
- Արմատ
- Թաղանթ
- Կզակուկը

Այս պատկերն է առողջ ախուսի մը: Կիտուածը ուղորկ է, ծակտիքներ չունի: Այսպէս պէտք է պահուի ախուսն, որ պէտքի փտութիւն չսկսի անոր վերայ:

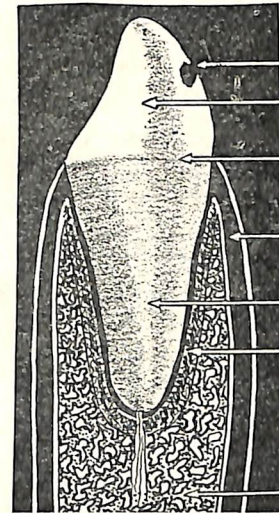
Պատկեր 25



- Կիտուած
- Ատամնին
- Ջղատուն
- Ջղանցք

Նոյն ախուսն երկայնքէն կիտուած՝ ցոյց տալու համար ախուսն կազմող մասերը: Կիտուած, ատամնին, Ջղատուն եւ Ջղանցք:

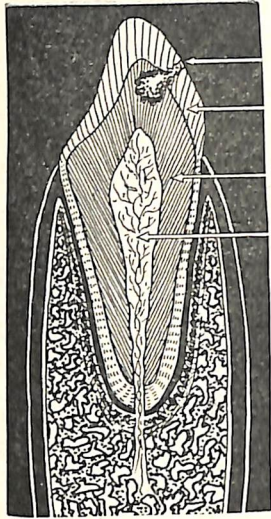
Պատկեր 26



- Փտութիւն
- Կիտուած
- Վերջ
- Լինդ
- Թաղանթ
- Կզակուկը

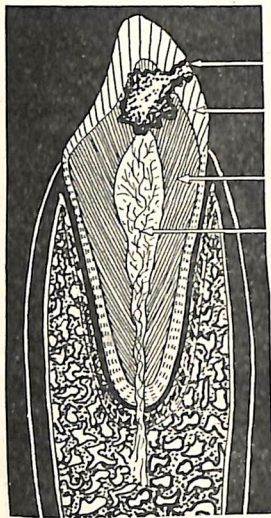
Առողջ ախուսին վրայ փտութեան սկզբնաւորութիւններ: Դուրսէն անշան արատ մըն է եւ տակաւին շատ քիչ զղայուն է քաղցրի եւ թերեւս նաեւ պաղի:

Պատկեր 27



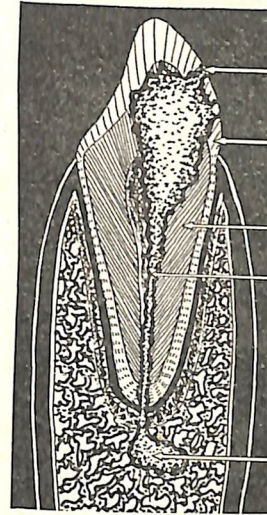
Պատկեր 28

Նո՛յն ակոսն՝ երկայնքէն կիսուած՝ ցոյց տալու համար թէ դուրսէն աննշան երեւցած փտութիւնը ներսէն որչափ ծաւալեր է: Այս վիճակին մէջ, ակոսն դիւրութեամբ կը լեցուի:



Պատկեր 29

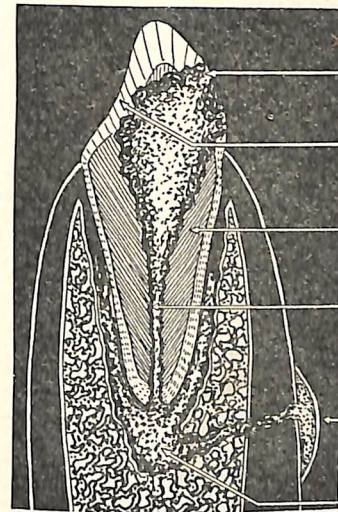
Փտութիւնը առաջացած է եւ հասած ջրատան՝ պատճառելով ակոսի ցաւ: Այս վիճակին հասնելէն վերջն ալ, թէեւ դժուար եւ երկար աշխատանքի կարօտ, կարելի է դարմանել եւ փրկել ակոսն:



Պատկեր 30

Փտութիւնը
առաջացած
եւ
կազմած
է
պարօր

Փտութիւնը մեռցուցած է ջրը՝ ստեղծելով անտաւոր վիճակը ու, անցնելով արմատի ծայրի բացուած քէն, ծնօտուկը ին մէջ պարօր կազմած է, թէեւ առաջուան ցաւը չը կայ, բայց հիւանդ է ակոսն:



Պատկեր 31

Պարօրը հինալով եւ փրտեցնելով նաեւ ծնօտի ոսկորը, լինող ծակած ելած է դուրս, ուսեցք մը դոյացնելով հիւանդ ակոսի քովի լինողին վրայ: Այս ուսեցքը պայթելով՝ մէջը եղած թարխը կը հոսի բերնին մէջ: Այս ակոսն անմիջապէս քաշել պէտք է տալ:

նազան բանջարեղէններէն եւ ծովային բուսականութեանէն՝ նո՛յնպէս հարուստ կարեւոր աղերով:

Ամենէն շատ հում միւս գործածողները Էսքրիմօներն են, որոնց համար եփելը անծանօթ արուեստ մըն է: Անոնք, թէ՛ միսը եւ թէ՛ ձուկը հում հում կ'ուտեն եւ ունին հիւանալի աղաներ: Էսքրիմօ երախաները կաթով կը սնանին մինչեւ չորս հինգ տարեկան. խսկ անկէ վերջ, այնչափ դորաւոր աղուայ կ'ուենենան որ կարող են ծամել հում միսը:

Այս տեսակէտէն, Լարբատորի բնակիչները հակապատկերն են Էսքրիմօներուն: Անոնք միսը կ'եփեն ու կը չորցնեն եւ շատ պահածոներ կ'ուտեն: Ո՛չ կանաչեղէն ուտելիքներ ունին եւ ոչ ալ պէտք եղածին չափ արեւ կը տեսնեն, եւ իբրեւ հետեւանք, կը տառապին սակրաթեքութենէ եւ աղուայի փտութենէ:

Կանխարդիւելու համար, ուրեմն, աղուայի փտութիւնն ու լինդերու հիւանդութիւնը, պէտք է ստանալ անոնց կազմութեան ու զօրացման համար անհրաժեշտ աղեր պարունակող սնունդ, լա՛ւ ծամել եւ կարելի եղածին չափ ապրիլ բնականին մօտ կեանք: Աղուայի փտութիւնը, ինչպէս ըսած ենք, ապացոյց է նաեւ մեր մարմնի ընդհանուր տկարութեան. հետեւաբար, երբ մարմինը զօրացնենք, զօրացուցած պիտի ըլլանք նաեւ ստամոքսերը:

Ուրախութեամբ պէտք է դիտել տալ հոս, որ հայերու ապրելակերպը եւ գործածած սնդեղէնները շատ մօտ են բնականին եւ կը պարունակեն սակորներու եւ աղաներու համար անհրաժեշտ նիւթերը: Մեր պանիրը, մածոնը, զուտ ցորենէն պատրաստուած արմտիքները (ձաւար, ծեծած), մեր չոր հացը, թարմ բանջարեղէններէ պատրաստուած սալատները, պտուղ առատօրէն գործածելու մեր սովորութիւնը, համաձայն են դիտական պահանջներուն: Ասոր համար ալ աղաներու փտութիւնը համեմատաբար քիչ է մեր մէջ:

Չանալու է, որ նոր սերունդը պահէ հինի ապրելակերպը, որովհետեւ ամէն տեղ կը նկատուի որ անոնք ալ ենթակայ են, ամերիկացիներուն պէս, քաղցրեղէններով եւ արհեստականօրէն պատրաստուած, կէս մարսուած սնդեղէններով սնանելու. ասոր համար ալ տկար աղաներ սկսած են ունենալ:

Կան պատճառներ, որոնց իբրեւ հետեւանք, աղուան ենթակայ կ'ըլլայ փտութեան եւ լինդերն ալ հիւանդանալու, եթէ նո՛յնիսկ պէտք եղած սնունդն ստանան անոնք:

Ինչպէս ուրիշ տեղ յիշած ենք, պատճառներէն մէկը մեր ներծոր դեղձերու խանգարուած ըլլալն է, որով մեր սնունդը պէտք եղածին պէս չ'օգտադործուիլ եւ հետեւաբար աղուան պէտք եղած սնունդը չի ստանար եթէ նոյնիսկ պէտք եղած նիւթերը պարունակող առատ սնունդ ստանանք:

Միւս պատճառը հոգեկան-մտային է:

Նեղութիւն, մտատանջութիւն, աղուան ենթակայ կը դարձնեն փտութեան եւ այլ հիւանդութիւններու:

Իրաւացիօրէն ըսուած է թէ «մտատանջութիւնը մարդու ամենէն մեծ թշնամին է»:

Աղուաները, կազմելով մարմնի մէկ մասը, կ'ենթարկուին այն բոլոր զրկանքներուն, որոնց կ'ենթարկուի մարմինը: Յայտնի իրողութիւն է որ ծանր հիւանդութենէ մը վերջ, կամ մեծ մտահոգութենէ մը, ծանր վիշտէ մը յետոյ, մարդ աւելի՛ ենթակայ կ'ըլլայ նոր հիւանդութիւններու, որովհետեւ մարմնի դիմադրական ուժը նուազած է: Այսպիսի պարագաներու, աղուան առաջին տուժողը կ'ըլլայ:

Այս տարուան Յուլիսի վերջին շաբթուան, Աթլանթիք Սիթիի մէջ գումարուած Ամերիկեան Առամաբարութական Ընկերութեան համաժողովին մէջ Տոքթ. Ուիլեմ Մաք Կօնիկըլ յայտարարած է թէ առողջ աղաւներ ունե-

ցող երիտասարդ մը երեք շաբաթուան մէջ ինը հատ վերտած ախուայ ունեցած է, իբրեւ հետեւանք իր մտահոգութեան, որուն ան ենթարկուած էր իր կնոջ ծանրապէս հիւանդ ըլլալուն պատճառով:

ԴԱՐՄԱՆՈՒՄ

Կանխարդիւրումը լաւագոյն դարմանումն է: Բայց երբ ախուան արդէն վնասուած է, պէտք է կարելի եղածին չափ շուտ դարմանել վնասը:

Դարմանումը կ'ըլլայ երեք ուղղութեամբ.—

1. Բնականէն թերի մնացած եւ կիրտուածին մէջ դոյութիւն ունեցող ճեղքերը լեցնելով:

2. Միքրոպներու գործունէութեան հետեւանքով դոյացած թթուներու արդեցութեան տակ փտած ախուաները լեցնել:

3. Սնունդի միջոցով ախուայի զօրացում: Սնունդով, տկար կիրտուածը չենք կրնար ամբացնել, բայց կը զօրացնենք ախուայի միւս մասերը՝ արդիւրով փտութեան արագ կերպով դէպի ախուային ներսը թափանցելը:

Փտած ախուաները լեցնելը ուշադրութիւն եւ լուրջ աշխատանք պահանջող գործ է: Եթէ ախուան պէտք եղածին պէս, փտութեան բոլոր նշանները մաքրելով եւ լաւագոյն նիւթերով չլեցուի, ախուան ապահով չ'ըլլար շաբաթներ կամ ամիսներ վերջը, համաձայն ծակի մեծութեան, կը սկսի նեղութիւն տալ: Ժողովուրդը դժբախտաբար չի դիտեր այս բանը եւ յաճախ կը նախընտրէ աժան կերպով եւ արագ ախուայ լեցնող ատամնարոյժներ եւ անդիտակցօրէն կը տուժէ:

Երկար կ'ըլլայ եւ աւելորդ է հոս մանրամասնութիւններու մէջ մտնել բացատրելու համար սուղնոց գործերու առաւելութիւնը եւ աժաննոցին պակասութիւնները: Կը թելադրենք միայն ատամներու խնամքը-յանձնել

խղճամխտ ատամնարոյժի եւ անո՛ր թողուլ ինչ տեսակ գործ ընելը: Անձանթ եւ իր գործին պատասխանատուութիւնը չունեցող ատամնարոյժներէն հետո՛ւ մնալ:

ՊԱՒԱՐ (ABSCESS) ԵՒ ԼՆԴԱՆՏ (PYORRHEA)

Ախուան առանց փտած ըլլալու ալ կրնայ հիւանդանալ:

ՊԱՒԱՐԸ առաջին հիւանդութիւնն է, որ ուղղակի ախուային հետ է կապուած: Ասիկա թէև սովորաբար արդիւնք է, ինչպէս տեսանք, փտութեան հետեւանքով ախուային մէջի ջիղի մեծնելուն բայց կրնայ պատահել նաեւ երբ արկածի մը հանդիպի ախուան, — ծամելու ատեն կարծր առարկայ մը կուզայ ախուային տակ եւ կամ ախուան հարուած մը կը ստանայ դուրսէն: Երկու պարագային ալ, ախուային ջիղը ցնցում կը ստանայ եւ ատեն մը ցաւելէ վերջ, աստիճանաբար կը մահանայ:

Այս հիւանդութեան դարմանումին համար կան դանդան միջոցներ, բայց գործածուած բոլոր միջոցներն ալ բացարձակ բուժում չեն եւ վերջ ի վերջոյ ախուան քաշելն է արմատական դարմանը:

ԼՆԴԱՆՏ — Փայօրիա երկրորդ հիւանդութիւնն է որ մարդկային ցեղի մեծագոյն թշնամիներէն մին է եւ ամենէն տարածուած հիւանդութիւնը:

Այս հիւանդութեան գիտական մանրամասնութիւններուն մէջ մտնել աւելորդ նկատելով, ըսեմ միայն որ բացմաթիւ պատճառներու արդիւնք է ան որ կարելի է ամփոփել հետեւեալ կերպով:

1.— Թերի սնունդ: Կրածին եւ կենսանիւթ պարունակող նիւթերու քիչ գործածութիւն: Կենսանիւթերու պակասը կը տկարացնէ, կը թուլցնէ ախուան ծնօտին միացնող նեարդային կապերը եւ պատճառ կ'ըլլայ ախուայի թուլնալուն եւ ծանօտի ոսկորին տկարանալուն: Միս շատ

ուտել: Ուտել աւելի քան որ մարմինը կրնայ օգտաւոր-
ծել: Ուղելից ըմպելիքներու դործածութիւն: Կերակուրը
չատ տաք ուտել: Համեմներ շատ ուտել: Եւ իբրեւ հետե-
ւանք այս բոլորին, ունենալ պնդութիւն:

2.— Թեքացում բերանի մաքրութեան: Այս մասին
ընդարձակօրէն խօսած եմ իններորդ գլուխի մէջ:

3.— Ատամներու վրայ գոյացած քարեր, տարտ,
քարքար: Արդիւնք անմաքրութեան եւ թերի սննդառու-
թեան:

4.— Անկանոն ակոսներ.— Ակոսները երբ կամ բը-
նականէն եւ կամ ակոսներէն ոմանց քաշուած ըլլալուն
հետեւանքով կը սկսին տկարանալ, (տե՛ս պատկեր 23)
չգիմանալով ծամելու ուժին:

5.— Գէշ շինուած արհեստական ակոսներ — սրակ,
կամբջակ, մասնակի ատամնաշար եւ լեցուածքներ, ու-
րոնք ակոսայէն դուրս ցցուելով կը զրգուն լինոյր:

6.— Ակոսներու անգործութիւնը: Երբ կակուղ ու-
տելիքներ դործածելով ակոսն ծամելու մարզանքէն կը
զրկուի՝ արեան շրջանառութիւնը կը դանդաղի ակոսնե-
րուն շուրջ եւ բնականաբար կը տկարանան լինդերը՝ են-
թակայ ըլլալով հիւանդանալու:

7.— Վրձիւնի սխալ գործածութեամբ կամ ուրիշ
պատճառով լինդերու գրգռում:

8.— Վատառողջ վիճակ. վարակիչ հիւանդութեան
մը վիքրպով հիւանդ մարմին: Այն բոլոր պատճառները
որ կը տկարացնեն մարմինը, կը տկարացնեն նաեւ լին-
դերը:

9.— Ֆիզիքական եւ մա՛նաւանդ մտաւոր ծանր աշ-
խատանքի հետեւանքով յոգնութիւն, մտատանջ վիճակ:

Զերծ ըլլալու համար, ուրեմն, այս սարսափելի հի-
ւանդութեանէն, անհրաժեշտ է ձեռք առնել այն բոլոր
կանխարդելիչ միջոցները որ վերը թուեցինք: Իսկ երբ
այս կամ այն պատճառով բոյն դնէ հիւանդութիւնը,

պէտք է անմիջապէս դարմանումի սկսիլ, որովհետեւ ե-
թէ հիննայ, այլեւս անդարմանելի է:

Այս հիւանդութիւնը ցաւ չի պատճառեր, ատոր հա-
մար ալ մեր ուշադրութիւնը չի դրաւեր, այնպէս որ եթէ
կանոնաւոր այցելութիւն չտանք ատամնաբոյժին, կրնայ
հիննալ եւ իր աւերը դործել:

Բացի ողջ ակոսներու կորստեան պատճառ ըլլալէն,
այս հիւանդութիւնը իր արտադրած թոյնով առաջ կը բե-
րէ զանազան հիւանդութիւններ — ստամոքսի տկարու-
թիւն, յօդացաւ, ջղային տկարութիւն, եւայլն եւայլն:

ՇԱՔԱՐԻ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ

Ակոսայի փտութեան եւ տկարակաղմութեան պատ-
ճառներէն մէկը եւ ամենէն գլխաւորը արհեստական ճեր-
մակ շաքարի եւ անով պատրաստուած քաղցրեղէններու
չափազանց դործածութիւնն է:

Ընդհանուր կարծիքն այն է որ շաքարի կամ քաղցրե-
ղէններու ազդեցութիւնը ուղղակի է, այսինքն, շաքարի
բերանին մէջ մնալով եւ ակոսային կաշեւով է որ վնաս
կը հասնի ակոսային: Այս ճիշդ է, անշուշտ, բայց այս
կերպով հասցուած վնասը աւելի չէ քան պարզ հացի,
եւ ուրիշ կարգի ուտելիքներու ակոսներուն մէջը մնա-
լէն առաջ եկած վնասը: Սովորական եւ երախաներու
կողմէ ա՛յնչափ շատ դործածուած կարկանդակները,
քրէֆըրները աւելի վնասակար են, որովհետեւ կաշտուն
են եւ աւելի երկար մնալով ակոսներուն վրայ, շուտով
կը շաքարանան լորձուքի ազդեցութեան տակ եւ կը
դործեն նո՛յն աւերը:

Արհեստական շաքարի վնասը ուղղակիէն աւելի,
անուղղակի է: Պէտք եղածէն աւելի շաքարը կը խանգարէ
սնունդի հաւասարակշռութիւնը: Շաքարը պարզ էնէր-
ծիի, ուժի աղբիւր մըն է առանց սննդական արժէքի: Շա-

քարը ո՛չ միայն չի պարունակեր ոսկորի կազմութեան համար անհրաժեշտ աղեր, այլ անոր առատ դործածութիւնը կը զրկէ արիւնը իր պարունակած այդ կարեւոր աղերէն՝ այնչափ անհրաժեշտ ոսկորի կազմութեան եւ մարմնի հիւսկէններու նորոգութեան կենսական աշխատանքին համար, որուն լծուած է արիւնը: Երբ արիւնը այսպիսով կ'աղքատանայ, բնութիւնը մարմնի զանազան դործարաններէն կը դողնայ այդ աղերը եւ կուտայ արիւնին, որպէսզի ան կարող ըլլայ շարունակել իր շինարար աշխատանքը:

Մարդկային մարմնի քիմիական զարմանահարաչ աշխատանոցի պաշտօնն է հաւատարակչութիւն պահպանել եւ մարմնի վնասուած կամ զրկուած մասերուն օգնութեան փութալ: Արդ, երբ արիւնը, արհեստական շաքարի այս վնասակար ազդեցութեան տակ, կը զրկուի իր կարեւոր աղերէն, բնութիւնը մարմնի նուազ կենսական նըկատուած դործարաններէն կը քաշէ կ'առնէ այդ աղերը եւ կուտայ արիւնին, որպէսզի սա կարենայ շարունակել իր նորոգումի գործը: Եւ որովհետեւ բնութեան հայեցակէտով, ակռաները նուազ կարեւոր են, ամենէն առաջ ակռաներու մէջէն կը քաշէ այդ աղերը, որով կը «կակուղնան» եւ փտելու ենթակայ կ'ըլլան ակռաները:

Շաքարը, ա՛նհասարակ, առանց փոփոխութեան, ստամոքսէն կ'անցնի աղիքներուն մէջ: Անոր առատ դործածութիւնը շատ զէչ ազդեցութիւն ունի մարսողական դործարանին վրայ: Երբ ուտենք անօթի փորանց, ան կը զրգոյն ստամոքսի փափուկ թաղանթը, որու բնականոն դործողութենէն կախուած է ստամոքսի մարսողական հիւթերու արտահոսումը: Շուտով ալ կը խմորուի եւ եթէ առատութեամբ ուտուի, կը զրգոյն նաեւ աղիքները: Այս զրգումը պատճառ կ'ըլլայ որ աղիքները ընդունակ չըլլան ծծելու հանքային նիւթերը, եթէ նոյնիսկ անատրէն ստացուին անոնք՝ անունդի միջոցով:

Արհեստական շաքարը, ուրեմն, ո՛չ միայն ատամներուն վնասակար է, այլ եւ ընդհանուր առողջութեան: Ան քիմիական նիւթ մըն է, կը զրգոյն մեր բջիջները եւ կը թունաւորէ դանոնք: Մարմնի հիւսկէնները կը զրկէ մետաղներէ: Արդիւնքը կ'ըլլայ ոսկորներու տկարութիւն, անբնութիւն եւ ջղային վիճակ: Շաքարի շատ դործածութիւնը պատճառ կ'ըլլայ շաքարախտի, կը քաջալերէ քիւրաքիւրը եւ անոր բուժումը կը զիւրանայ շաքարի քիչ դործածութեամբ:

Երբ կը խօսինք շաքարի վնասակար ազդեցութեան մասին, պարզ պէտք է ըլլայ որ խօսքը արհեստական ճերմակ շաքարի մասին է: Զուտը աւելի՛ վնասակար է քան անուշեղէններու միջոցով կերուածը:

Յանձնարարելի է դործածել բնական շաքարը որ շաքարեղէգէն կամ ճակնդեղէն առնուած է եւ անցած չէ քիմիական դործողութիւններէ՝ զրկուելով իր հանքային աղերէն եւ կենսանիւթերէն: Այս շաքարը որ դորչ բիւրեղներէ կազմուած է, մասնաւոր խանութներու մէջ միայն կը ծախուի դժբախտաբար, եւ աւելի սուղ է, հակառակ անոր որ ճերմակ շաքարին չափ ծախս չունի պատրաստութեան համար. ճերմակ շաքարի հում վիճակն է. բայց որովհետեւ շատ չի դործածուիր, պահանջ չկայ, սուղ է:

Արհեստական շաքարը պէտք չէ չփոթել բնական եւ սննդական տեսակէտէ չա՛տ անհրաժեշտ շաքարին հետ որ մենք կը ստանանք մեղրէն, սպարէն, արմաւէն, բուրբէն, չամիչէն, որոնք կը պարունակեն զիւրաճարս եւ ստամոքսը չզրգուող շաքար, ինչպէս նաեւ մարմնի զարգացման եւ նորոգումին համար անհրաժեշտ կենսանիւթեր — երէկաթ եւ աղեր — որոնց առատորէն պէտք ունին աճման շրջանի մէջ գտնուողները: Եթէ անդամ մը վարժուինք բնութեան պարզեւած քաղցրին, արհեստական շաքարն ու չաքլէթները չենք փնտուր այլեւս: Գաղափար մը տա-

լու համար թէ պտուղեղէններու մէջ որչափ շաքար կը գտնուի, ըսենք որ մեծ խնձորի մը կէսին, մեծ պանանէսի կէսին, մէկ նարինջին, մէկ թուղին եւ երկու արմաւին մէջ երկուական թէյի դրակ շաքար կայ:

Ասկէ զատ, մարմինը շաքար կը պատրաստէ նաեւ հացէն, արմտիքներէն եւ բանջարեղէններէն, այնպէս որ, բնա՛ւ պէտք չկայ պարզ շաքար դործածելու:

Այս չի նշանակեր, հարկաւ, որ երբեմն երբեմն, շաքարեղէն կարելի չէ ուտել առանց մեծ վնաս պատճառելու մարմնին: Սօսքը չափազանցութեան մասին է. իսկ Ամերիկան շաքարի դործածութիւնը հասցուցած է չափազանցութեան: 1923-ին եղած վիճակագրութիւն մը ցոյց կուտայ որ Ամերիկայի մէջ, մարդ զլուի 104 փառւնտ շաքար սպառած է: Իսկ այսօր, աւելի՛ բարձրացած է, կը հասնի մօտ 120 փառւնտի, մինչդեռ ասկէ հարիւր տարի առաջ 10 փառւնտ էր միայն: Եւ այս վերջին հարիւր տարուան ընթացքին, տունն է աւրեր ամերիկացիի թէ՛ ստամոքսին եւ թէ՛ ակոսային:

ՎՈՒԽ ԵՕԹՆԵՐՈՐԴ

ՓՏԱԾ ԱԿՈՒՆԵՐ

ՊԱՏՃԱՌ ԶԱՆԱԶԱՆ ՀԻԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ

Վերջին տարիները շատ կը խօսուի փտած եւ հիւանդոտ ակոսաներու ունեցած ազդեցութեանը մասին մեր ընդհանուր առողջութեան վրայ:

Առողջապահութեան մասին քիչ թէ շատ դադափար ունեցող ամէն անհատ զիտէ այսօր որ մարմնի ո՛րեւէ մէկ մասին վրայ դոյութիւն ունեցող վէրք մը կ'ազդէ նաեւ մարմնի ուրիշ մասերուն: Այդ վէրքէն կրնայ վարակուիլ, թունաւորուիլ ամբողջ մարմինը՝ յաճախ մահ պատճառելով ենթակային:

Կուրաղիներու բորբոքուած վիճակը, օրինակ, եթէ Ժամանակին չզիտցուի եւ դարմանուի, հետեւանքը անխուսափելի մահ է:

Ճիշդ նո՛յն սկզբունքով ալ փտած ակոսաները, իբրեւ բաց վերքեր, կրնան վարակել մեր մարմինը եւ պատճառ դառնալ բազմազան հիւանդութիւններու: Յօդացաւ, գըլխացաւ, ականջի ցաւ, աչքի տկարութեան խանգարում, մարսողական դժուարութիւններ, սրտի, երիկամունքներու հիւանդութիւն, անարիւնութիւն, մտքի եւ ջղային տկարութիւն որ յաճախ մինչեւ յիմարութեան կը տանի, կրնան ուղղակի կամ անուղղակի կերպով արդիւնք ըլլալ ախտափարակ ակոսաներու:

Թէեւ բժշկական գիտութիւնը վերջին տարիներն է միայն որ լուրջ ուշադրութիւն սկսած է դարձնել այս հարցին վրայ, բայց պատմութիւնը փաստեր ունի որ

Հին ժամանակներն ալ գտնուած են բուժումի արուեստով զբաղողներ, որոնք նո՛յն տեսակէտն ունեցած են: Գրիստոսէ 650 տարի առաջ, օրինակ, Ասորեստանի թագաւորներէն Անապէր կը տառապի եղեր զլխու, կողերու, ոտքի եւ մարմնի զանազան մասերու ցաւէն. երկար ատեն դարման չի գտնուիր, մինչեւ որ արքունի բժիշկ Արադ Նանա կը յայտարարէ թէ այդ բոլոր ցաւերը արդիւնք են Հիւանդոտ աղաներու, որոնք պէտք է հանուին: 2500 տարի առաջ ինչ որ ենթադրած էր ասորեստանցի բժիշկը, նոյնը կը խորհի այսօր բժշկութիւնը՝ հիմնուած բազմաթիւ համոզիչ փաստերու վրայ:

Փոսած աղաներու պատճառած Հիւանդութիւններու մասին դադափար մը տալու համար, մէջ բերենք քանի մը դէպքեր, որոնք տեղի ունեցած են վերջին կէս դարու ընթացքին:

Շուրջ երեսուն տարի առաջ, Շիքախոյի հանրային նախակրթարաններէն մէկուն մէջ կարմրախտի համաճարակ մը սկսաւ: Դպրոցի վարչութիւնը բոլոր Հիւանդները տուն զրկեց: Երբ Հիւանդները ազաքինելով դպրոց վերադարձան, կարմրախտը նորէն սկսաւ ճարակիլ: Դպրոցի վարչութիւնը խիստ քննութիւն բանալով, գտաւ որ կարմրախտով անգամ մը վերակուածներ կը շարունակեն սնուցանել կարմրախտի միքրոպները իրենց փոսած աղաներուն մէջ եւ խածուած խնձորի մը կամ տարբեր միջոցով կը փոխանցեն ուրիշ փոքրիկներու: Դարմանել տըւին այդ փոքրիկներուն աղաները եւ համաճարակը վերջ գտաւ:

Փոսած աղան ամենայարմար միջավայրն է զանազան միքրոպներու աճման համար. անոնք հոն կը սպասեն, պահուրտած թշնամիներու պէս մեր վրայ յարձակելու երբ ո՛րեւէ պատճառով մեր մարմնի զիմազրական ուժը նուազի եւ մենք ենթակայ ըլլանք Հիւանդանալու:

Տիֆօքերիայի միքրոպը գրեթէ միշտ ներկայ է բերանին մէջ անոնց՝ որոնք փոսած աղաներ ունին:

Թայֆօիա ֆիւլըրի, ժանտատենդի միքրոպը մարմնին մէջ մուտք կը գործէ բերանի միջոցով: Մաս մը կ'երթայ ստամոքսը խիլ մաս մըն ալ կը մնայ փոսած աղաներուն մէջ:

Թոքախտը, Նիւմօնիան, որ աւելի շատ մահ կը պատճառէ քան թոքախտը (որովհետեւ քանի մը տեսակ միքրոպներ կրնան առաջ բերել թոքերու բորբոքում), յաճախ առաջ կուգայ փոսած աղաներու եւ Հիւանդ լինելերու մէջ բոյն դրած միքրոպներու միջոցով:

Փոսած աղաները աւելի՛ վնասակար եւ սպառնալի կը դառնան երբ փտութիւնը ա՛յնչափ առաջ երթայ որ աղանային ջիղը մեռնի եւ ծնօտին մէջ պալար դոյանայ ինչպէս կը տեսնենք պատկերներ 30 եւ 31-ի վրայ: Այս պալարները, թարախի պարկեր, յարաբերութեան մէջ ըլլալով արիւնին հետ, կը թունաւորեն զայն եւ պատճառ կ'ըլլան մարմնի զանազան մասերուն մէջ Հիւանդութիւններու սկսելուն: Եւ եթէ նկատի ունենանք որ արիւնը երկու վայրկեանի մէջ ամբողջ մարմնի շրջանը կ'ընէ, ուրեմն, ամէն երկու վայրկեանն անգամ մը այս պալարին կը հանդիպի եւ անկէ առնելով վարակիչ միքրոպները կը տանի մարմնի բոլոր մասերուն: Եւ եթէ պատահի որ մարմնի այս կամ այն գործարանը ունէ պատճառով արդէն տկարացած է, կ'ըլլայ պատրաստ զո՛հը արշաւող միքրոպներուն:

Յոյց տալու համար փոսած եւ պալար ունեցող աղաներու ունեցած ազդեցութիւնը մարդու մտքին եւ ջղային դրութեան վրայ, յիշենք պարագայ մը: Տարիներ առաջ, Միացեալ Նահանգներու ճօրճիա նահանգի Ատլանտա քաղաքի վարժարաններու քննիչ տօքթ. Սըտտըն հետեւեալ դէպքը կը պատմէ: Իր վերահսկողութեան տակ գտնուող վարժարանի մը եօթը ուսուցիչներ զբաւոր պա-

հանջ կը ներկայացնեն իրեն արտաքսելու համար աշա-
կերտ մը, որ իր ընթացքով այլևս անտանելի դարձած է
եղեր: Վերահսկիչը, որ յաճախ առիթ ունեցած է եղեր
սաստելու այս աշակերտը, անգամ մըն ալ իր մօտ կը կան-
չէ դայն եւ կը յայտնէ որ եթէ իր ընթացքը չփոխէ, դըպ-
րոցէն պիտի վճռուի: Աշակերտը, ի մեծ դարմանս վե-
րահսկիչին, կը սկսի ողբալի կերպով լալ: Վերահսկիչը
մեղքնալով տղային, կը սկսի խորհիլ որ անշուշտ աշա-
կերտին կամքէն անկախ պատճառ մը ըլլալու է որ դայն
չարութեան կը մղէ: Քննելով տղուն ախտները, կը դռնէ
որ ամբողջ բերանը սարսափելի վիճակի մէջ է, փտած եւ
պալարաւոր ախտներով լեցուն: Անմիջապէս մասնաւոր
խնամքի տակ կ'առնուի այս տղան, փտած ախտները կը
լեցունին, անյոյս կերպով վնասուածները կը քաշուին եւ
բերանը կը դրուի առողջ վիճակի մէջ: Տղան, այս խը-
նամքէն վերջ, հրաշքի պէս կը փոխուի: Ուշիմ եւ ամենէն
աշխատասէր աշակերտներէն մէկը կ'ըլլայ, դպրոցին ըն-
թացքը կ'աւարտէ պատիւներով եւ վերջն ալ կեանքի մէջ
չատ յաջող դերք մը կը ստեղծէ իրեն համար:

Փտախտաւոր ատամներու մտքի եւ ջիղերու վրայ
ունեցած աղբեցութիւնը, ըստ հեղինակաւոր մասնագէտ-
ներու, ա'յնչպի մեծ է որ կրնայ նո'յնիսկ յիմարութեան
առաջնորդել մէկը: Ասոր իբրեւ ապացոյց յիշենք հետեւ-
եալը: Տարիներ առաջ, Նիւ Ճըրզիի յիմարանոցին վարիչ
Տոքթ. Քաթթըն մասնաւոր խնամք տանելով իր հոգատա-
րութեան յանձնուած յիմարներու ախտներուն, յաջողած
է ինն ամսուան ընթացքին յիմարանոցէն արձակել 17 հի-
ւանդներու հարիւրին 87-ը, մինչդեռ, իրմէն առաջ, տա-
րեկան հազիւ 47 առ հարիւր կ'արձակուին եղեր:

Ներկայացնելով այս օրինակները, մեր նպատակը չէ
երբեք վախցնել մեր ընթերցողները եւ սարսափ ստեղծել
անոնց մէջ: Ասոնք բացառիկ պարագաներ են, որ սա-

կայն կը շեշտեն երկա՛ր ատեն անխնամ թողուած ախտ-
ներու պատճառած վնասները:

Թիւրիմացութեան տեղի չտալու համար, շեշտենք
նաեւ, որ փտախտաւոր ախտները ՄիԱԿ պատճառը չեն
վերը յիշուած հիւանդութիւններուն: Բազմաթիւ ուրիշ
աղբակներ ալ կան: Մենք ուղեցինք ցոյց տալ պատճառ-
ներէն մին որ թերեւս գլխաւորն է բոլոր պատճառներուն:
Բժիշկին պարտականութիւնն է խղճամիտ քննութեան են-
թարկել վերջ միայն եղրակացութեան դալ հիւանդու-
թեան պատճառի մասին: Այս պարագան կը շեշտեմ, ո-
րովհետեւ շատեր տեսած եմ որոնք իրենց մարմնի այս
կամ այն մասին մէջ ունեցող ցաւին իրական աղբիւրը
գտնելէ յուսահատ, քաշել տուած են իրենց ողջ-առողջ
ախտները, հարկաւ առանց իրենց ցաւերուն դարման
գտնելու:

Ատամնարոյժն ու բժիշկը, շնորհիւ X ճառագայթնե-
րու, կրնան շատ դիւրութեամբ գտնել պարզ աչքով չը
տեսնուած ախտախարակ ախտները եւ քաշել, եթէ
պէտք է:

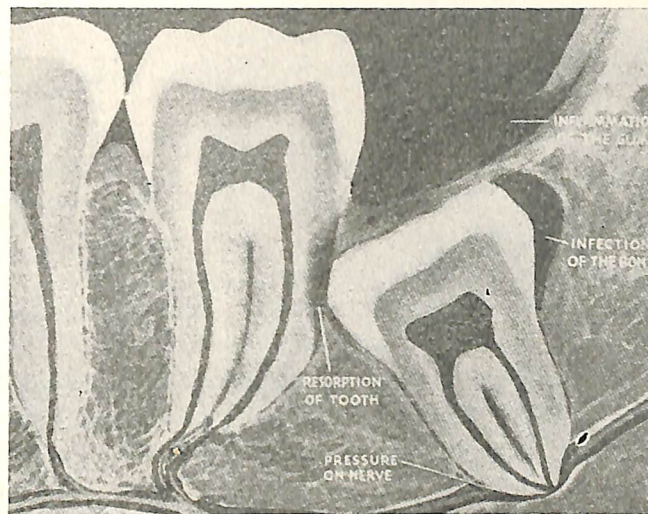
Յաճախ մարմնի ընդհանուր առողջութիւնը եւ ա-
տամները միաժամանակ կը տկարանան: Այս պարագա-
յին, մարմնի առողջական խանգարուած վիճակն է պա-
տասխանատու ախտներու հիւանդանալուն կամ լինդերու
բորբոքման, որովհետեւ շատ մը հիւանդութիւններու
ախտաճանաչումը կրնայ կատարուիլ բերանին մէջ: Ծա-
քարախտով տառապողները, օրինակի համար, կ'ունենան
հիւանդ լինդեր, որ հիննալով կը փոխուի լնդախտի եւ
պատճառ կ'ըլլայ ախտներու թուլանալուն եւ լյնալուն՝
առանց փտած ըլլալու: Այս պարագային, անկարելի է
դարմանել լնդախտը՝ քանի չէ դարմանուած շաքարախ-
տը:

Կարելի է թուել նաեւ ուրիշ օրինակներ, բայց այս

մէկը բաւ համարելով կ'անցնինք այս դրութի եզրափակման :

Փտախտաւոր ակոսները անկասկած պատճառ կ'ըլլան շատ մը հիւանդութիւններու եթէ երկար ատեն անխնամ թողուին : Բայց սխալ պիտի ըլլար միակ պատասխանատուն ակոսն նկատել կամ անպատճառ ակոսները մեղադրելու չափազանցութեան մէջ իյնալ եթէ ակոսները առողջ են եւ հիւանդութեան նշաններ ցոյց չեն տար :

Հիւանդ ակոսներուն չափ եւ երբեմն աւելի՛ մեծ նեղութիւններու ալ պատճառ կ'ըլլան նաեւ բնա՛ւ դուրս չելած այլ ծնօտի ոսկորին մէջ թաղուած մնացած ակոսներ : Ասոնք, դէմքի կամ ծնօտի դանդաղ ջիւղերուն վրայ ի դործ դրած անեական ճնշումի հետեւանքով, եւ յաճախ ալ բորբոքած վիճակով, պատճառ կ'ըլլան ընդհանուր ջրդայնութեան, դլխու պտոյտի, տեսողութեան խանգարումի եւ ականջի ցաւի : X ճատագայթներու քննութեամբ միայն կրնանք ճշդել անոնց դոյութիւնը եւ մինչեւ վերաբուժական դործողութեամբ չհանուին ասոնք, ախտանիշները չեն անյայտանար :



ՊԱՏԿԵՐ 34

ՉԾԼԱԾ ԻՄԱՍՏՈՒԹԵԱՆ ԱԿՈՍՆ ԵՒ ԻՐ ՊԱՏՃԱՌԱԾ ՆԵՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Վերի պատկերը կը ներկայացնէ չծլած, ծնօտի ոսկորին մէջ թաղուած մնացած իմաստութեան ակոսայ մը : Իմաստութեան ակոսայի պսակին չորս կողմը վարակում կայ : Քովի ակոսն փոխ սկսած է եւ իմաստութեան ակոսայի արմատի ծայրը կը ճնշէ ծնօտի դլխաւոր ջիւղին վրայ, պատճառելով ծնօտի ցաւ, ականջի ցաւ եւ ընդհանուր ջրդայնութիւն :

ԳԼՈՒԽ ՈՒԹՆԵՐՈՐԴ

ԾԱՄԵԼՈՒ ԵՒ ՈՒՏԵԼՈՒ ԱՐՈՒԵՍՏԸ

ԾԱՄԵԼՈՒ ՄԵՔԵՆԱՆ

Ծամելու մեքենան կատարեալ ատամնաշարը չէ միայն իր յարակից մասերով, այլ եւ ան իր մէջ կը պարունակէ ծամելու ատեն վարի (վերի ծնօտը անշարժ է) ծնօտը շարժող մկանները, շրթունքները, երեսի մկանները եւ լեզուն:

Ծամելու մկանները կցուած են ծնօտի ետեւի մասին, որով ճգմելու, աղալու մեծազոյն ուժը կը գտնուի բերանի ետեւի կողմը:

Երբ ատամները ճշգրիտ կերպով ղետեղուած են ծրնօտներուն մէջ եւ կատարեալ կերպով ազուցուած, կ'ունենանք ծամելու անթերի մեքենականութիւն մը (կտրելու, մանրելու եւ աղալու հիանալի գործիք մը): Ատամնաշարի դասաւորումը եւ ծամելու մեքենականութեան բարդ գործիքը արդիւնք է միլիոնաւոր տարիներու զարգացման:

Ով որ ունի կատարեալ, կամ դոնէ անոր մօտ ատամնաշար մը, տէրն է բնութենէն իրեն շնորհուած մեծագոյն պարզեւի մը: Պէտք է յարգը գիտնալ եւ ըմբռնել, որ անոր կատարեալ եւ առողջ մնալը կախումն ունի ծամելու մարզանքէն եւ բոլոր ատամներուն ալ առանձին առանձին լաւ խնամք տալէն: Կատարեալ ատամնաշարի մը մէջէն մէկ կամ երկու ախտայի կորուստը կրնայ ամբողջ ատամնաշարի դերը խանգարել եւ պատճառ դառնալ միւս ախտանկերուն ալ ծոկուուն, թուլնալուն, փտելուն եւ հիւանդանալուն (պատկեր 23): Ինչպէս կը ժանդոտի չը

զործածուած երկաթը, այնպէս ալ կ'աղտոտի եւ կը հիւանդանայ չզործածուած ախտան:

Ծամելու մարզանքը մասնաւորապէս կարեւոր է մանկութենէն մինչեւ չափահասութեան 18-20 տարիքը, որու ընթացքին ախտան, ծնօտը եւ դէմքի ոսկորները աճման մէջ են:

Գաղափար մը տայու համար ծամելու գործողութեան կատարած դերին վրայ, ըսեմ թէ կտոր մը խորոված լաւ ծամելու համար ծնօտը 150-200 փառնա ուժ կը գործածէ իւրաքանչիւր քառակուսի ինչի վրայ*): Ասով կը բացատրուի ա'յն ազդեցութիւնը որ ունի ծամելու գործողութիւնը դէմքի եւ դանկի եւ նո'յնիսկ կուրծքի եւ ուսի ոսկորներու զարգացման վրայ:

Որպէսզի դէմքի երկու մասերն ալ համաչափ զարգանան, անհրաժեշտ է բերանի երկու կողմովն ալ ծամել: Կենդանիներու վրայ կատարուած փորձերով ապացուցուած է, որ երբ ծնօտի մէկ կողմը միայն կը գործածուի (ճագարի աջ կողմի ատամները քաշած եւ միայն ձախը թողուցած են ծամելու համար) ան շատ կը զարգանայ, իսկ միւս մասը կը մնայ տկար, չզարգացած:

ԾԱՄԵԼՈՒ ԵՒ ՈՒՏԵԼՈՒ ԱՐՈՒԵՍՏԸ

«Ան որ լաւ չի ծամեր, ինքն իր կեանքի թշնամին է», իրաւացիօրէն ըսած է արաբական առածը: Իսկ ամերիկեան առածը, նոյնը կը հաստատէ տարբեր բառերով.— «Մեր ատամներով մեր գերեզմանը կը փորենք»:

Կերակուրը ծամելը շատ պարզ եւ բնական գործողու-

*) Արիեստական ախայ (քախք, փլէյք) ունեցողները հազիւ 30 փառնա ուժ կրնան գործածել:

թիւն մըն է ինքնին, բայց արդի քաղաքակրթութիւնը ինչպէս շատ մը լաւ եւ բնական սովորութիւններ մոռցնել տուած է մարդուն, այնպէս ալ դրեթէ մոռցնել տուած է ծամելու արուեստը:

Շատերուն դարմանալի պիտի թուի այս յայտարարութիւնը, որովհետեւ ամէն մարդ կը խորհի թէ կը ծամէ, եւ հետեւաբար կը կարծէ թէ տիրացած է ծամելու արուեստին:

Ի՞նչ է ծամելու արուեստը. — Բերանը դրուած սնունդեղէնը ա'յնչափ ծամել, որ ան ոչ միայն մանրուի, այլ խիւսի վերածուի պարզապէս եւ ինքնաբերաբար կոկորդէն վար երթայ: Ուրիշ խօսքով, կերակուրը պէտք չէ կլլել, ինչպէս կ'ընեն քիչ ծամողները, երբ լեզուի եւ կոկորդի մասնաւոր ճիզով մը կերակուրը վար կը քշեն, կամ հեղուկի մը օգնութեան կը դիմեն, կերակուրը ստամոքս զրկելու համար:

Ծամելու արուեստը կը կայանայ միշտ ծամելուն մէջ:

Երբ մարդ արարածը տակաւին կ'ապրէր իր նախնական կեանքը, բնազդաբար եւ թերեւս անհրաժեշտութենէ ալ մղուած, իր սնունդը կը հայթայթէր պտուղներ, ընկուղեղէններ եւ դանազան բանջարեղէններ հաւաքելով: Այս կարգի սնունդները, սովորաբար լաւ ծամուելու պէտք ունին. եւ նախնական մարդը կը ծամէր մինչեւ իր ձեռք բերած ուտելիքէն ստանար պահանջուած սնունդը: Անոր ֆիզիքական դարգացումը կատարեալ էր եւ չէր երազեր անդամ ներկայ մարդկութեան ունեցած հիւանդութիւններու մասին:

Բանի առաջացաւ քաղաքակրթութիւնը եւ ուտելիքներն ալ առատցան — այնպէս որ մարդ պարտաւորուած չէ այլեւս առաջուան պէս փնտռուի ելլելու — ծամելու արուեստն ալ քիչ-քիչ սկսաւ մոռցուիլ: Երբ ուտելիք

չատ կայ, մարդ արագ արագ ուտելով ստամոքսը լեցնելու մասին կը խորհի:

Քաղաքակրթութիւնը երկար ատեն չանդրադարձաւ առանց լաւ ծամելու կերակուր ուտելէն առաջ եկած չարիքներուն վրայ, մինչեւ որ Հօրէյս Ֆլէչչըր (Horace Fletcher) անուն ամերիկացի մը, շուրջ քառասուն տարի առաջ, ուշադրութիւն դարձուց անոր վրայ եւ շեշտեց լաւ ծամելու կարեւորութիւնը: Անկէ ի վեր, լաւ ծամելու արուեստը կոչուեցաւ Ֆլէչչըրիզմ:

Ֆլէչչըր, միջին տարիքի մարդ մըն էր, տկարակազմ, եւ դանազան քրոնիկ հիւանդութիւններէ տառապող: Այս պատճառով, ապահովագրական ընկերութիւնները մերժած էին ապահովագրել զայն եւ բժշկները անկէ յոյսերնին կտրած՝ մեռնելուն կը սպասէին: Մահուան դատապարտուած այս մարդը սկսաւ ինքն իր ցաւին դարմանը գտնելու մասին խորհիլ: Եւ երբ լուրջ կերպով ուսումնասիրեց իր կեանքը, դտաւ որ իր նեղութեան գլխաւոր պատճառը կերակուրը լաւ չծամելն է: Որոշեց մասնաւոր խնամքով ծամել եւ նկատեց որ երբ լաւ կը ծամէ, քիչով ալ կը կշտանայ, առաջուան պէս շատ ուտելու պահանջ չի զգար եւ աւելի հանգիստ ալ կը զգայ: Գաղտնիքը պարզուած էր եւ մարդը բուժուած, այնպէս որ, կարճ ժամանակէն, զինք մերժած ապահովագրական ընկերութիւններէն ընդունուեցաւ:

Ծամելու եւ, հետեւաբար նաեւ դժուարամարտութենէ եւ պնդութենէ զերծ ըլլալու արուեստը հիմնապէս ուսումնասիրելով, Ֆլէչչըր թելադրեց հետեւեալ կանոնները:

1. Կերակուրի ատեն զոհուենակ եւ զուարթ վիճակ մը ունենալ:
2. Լաւ ախորժակ ունենալ ուտել սկսելէ առաջ — պէտք է որ պարզ սննդեղէն մը պիտոնայ եւ այդ զգացում մը՝ բերնին մէջ լրբօնեք արտադրող զեղձերը զրգոյէ,

կամ, ինչպէս ժողովրդական բացատրութեամբ կ'ըսենք, «բերնին ջրերը վազել տայ»:

3. Անհրաժեշտ է ունենալ լաւ ստամոնշար եւ մաքուր բերան:

4. Ամէն սնունդ, կարծր ըլլայ թէ կակուղ, պէտք է ծամուի այն աստիճան որ ան ինքնաբերաբար երթայ կողորդն ի վար, պատրաստ՝ ստամոքսին մէջ կատարուելիք մարսողական յաջորդ գործողութեան:

5. Կարելի եղածին չափ հում սննդեղէն ուտել, որովհետեւ եփելը շատ մը սննդեղէններէ կ'առնէ մարմնին համար պէտք եղած աղերը եւ ուտելիքներն ալ կակղցնելով, ծամելու շատ գործ չի' թողուր:

6. Լաւ ծամելով, կերակուրին չափը կէսի կ'ընայ, որով թէ' աւելորդ բուէ կ'ազատենք մեր ստամոքսը եւ թէ կը շահինք տնտեսապէս:

Ինչպէս առողջապահական շատ մը կանոններու, այնպէս ալ վերը յիշուած կանոններու գործադրութիւնը, առաջին հայեացքով, դժուար եւ անգործնական պիտի թուի մեր դարու բազմադրաց մարդուն համար: Գործաւորներ, որոնք կէս օրի ճաշին համար կէս ժամ ունին յաճախ, կը խորհին թէ անկարող պիտի ըլլան իրենց փոքր լեցնել, եթէ ծամելով դրացին:

Հիմնական սխալը հո'ս է, ահա. — մարդոց մեծագոյն մասը կ'ուտէ փոքր լեցնելու եւ ո'չ թէ սնունդ ստանալու, կերածը վայելելու համար:

Պէտք է գիտնալ, սակայն, որ լաւ ծամելով միայն սնունդ եւ բաւարար սնունդ պիտի ստանանք:

Լաւ ծամել եւ բերանի երկու կողմն ալ գործածել, որովհետեւ ծամելու մարզանքը մաքուր եւ առողջ կը պահէ ախտները եւ կը զարգացնէ դէմքի ոսկորները:

Քաղաքակրթութիւնը, դժբախտաբար, աստիճանաբար զրկած է մարդը իր ատամները պէտք եղած չափով գործածելու առանձնաշնորհումէն. — դանակ, պատտ-

ոաքաղ եւ եփելով կակղցած կերակուրներ, ծամելու շատեղ չեն թողուր:

Ծամելով, ստամոքսը կը զրգուենք եւ կը պատրաստենք մարսողական աշխատանքին:

Լաւ ծամելը կ'աւելցնէ մարմնի դիմադրական ուժը:

Լաւ ծամելով, երեւան կ'ելլեն եւ բերանէն դուրս կը հանուին պատահաբար կերակուրին մէջ խառնուած կարծր եւ վնասակար նիւթեր (ոսկոր, ապակիի կտոր, քար եւ այլն): Քիչ ծամողներ, կերակուրի չմանրուած մասերուն հետ առանց գիտնալու կը կլլեն նաեւ այդ կարծր նիւթերը, որոնք ստամոքս երթալով, ստամոքսի եւ կամ աղիքներու այս կամ այն մասին մէջ մնալով վէրք կ'առաջացնեն, յաճախ վիրաբուժական գործողութիւններու դուռ բանալով:

Միջազգային համբաւ վայելող ամերիկացի նշանաւոր վիրաբոյժ Charles H. Mayo յայտարարած է. — «Վիրաբուժական ծանր գործողութիւններու հարիւրին եօթանասունըհինգը տեղի կ'ունենայ ստամոքսին վրայ: Այդ գործողութիւններէն շատերը կարելի է կանխարդիւել, եթէ մարդիկ մաքուր պահեն իրենց բերանը եւ լաւ ծամեն իրենց կերակուրը»:

Այս է պատճառը, ինչպէս յիշեցինք առաջ, որ բերնին կամ ստամոքսին մէջ վիրաբուժական գործողութիւն կատարելէ առաջ կը խնամեն ախտները եւ կը մաքրեն բերանը. որովհետեւ, բերանին կամ ստամոքսին մէջ բացուած վէրքերը դիւրութեամբ պիտի վարակուէին աղտոտ բերանէն եւ վտանգաւոր միջբոսայներով լեցուն հիւանդ ախտներէն:

Ծամելու արուեստին նուիրուած այս գլուխը պէտք չէ տանի մեզ այն սխալ եղբակացութեան, որ ծամելու մեքենական գործողութիւնը ամէն ինչ է: Ինչպէս Ֆլէշըրը չէտած է, «ուտելու ատեն դո՛հունակ եւ դուարթ վիճակ մը պէտք է ունենայ մարդ, եւ լաւ ախորժակ ունեցած

ատեն պէտք է ուտել»։ Մարդուս հոգեբանական վիճակն ալ կարեւոր է, ուրեմն, որովհետեւ առանց անոր անօգուտ են մեր բոլոր ջանքերը։ Ֆլէշըր անկարող պիտի ըլլար ինքզինք բժշկելու եթէ միայն ծամելունն սպաւինած ըլլար՝ մոտացութեան տալով հոգեկան եւ մտաւոր ուժերու հրաշագործ ազդեցութիւնը մարդկային մարմինին վրայ։

Ֆլէշըր, շեշտելով հանդերձ հոգեկան եւ մտաւոր բնականն վիճակի մէջ զտնուող անձին համար լաւ ծամելու անհրաժեշտութիւնը, իր մէկ ուրիշ գործին մէջ — «Մտամշակոյթ կամ լաւ ապրելու Ա-Բ-Գ-ը», կը ծանրանայ մեր առողջութիւնը խանդարող, մեզ հիւանդացնող ուրիշ շարիքներու վրայ, որոնց բոլորին արմատը կը գտնէ բարկութիւնը եւ մտատանջութիւնը, որակելով զանոնք տարբեր տեսակի միջբրոպներ, որոնց դէմ նո՛յնպէս պէտք է պայքարել եթէ կը փափաքինք երջանիկ կեանք ունենալ։

Մարդկային մարմնի մեքենական մասին բարելաւութեան մասին խօսած ատեննիս, պէտք է մոռնանք, ուրեմն, որ մարդ էակը ամենէն առաջ հոգեկան եւ մտաւոր ուժերով է կենդանի։

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆԵՐՈՐԴ

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

ԲԵՐԱՆԻ ՄԱՔՐՈՒԹԵԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ

Ամերիկեան սոսածը կ'ըսէ. — Cleanliness is next to Godliness (Բարեպաշտութենէն վերջ մաքրութիւնը կուգայ)։

Աւելի ճիշդ պիտի ըլլար ըսել «Մաքրութիւնը բարեպաշտութենէն ալ առաջ կուգայ», որովհետեւ իրական բարեպաշտութիւնը մաքրութիւնով միայն կարելի է։

Ապացուցուած իրողութիւն է այսօր, որ հիւանդութիւնները մեծ մասով արդիւնք են անմաքրութեան։ Մաքուր մարմինով ու բերանով կարելի է կանխարգիլել շատ մը հիւանդութիւններ եւ անոնց երեւան դալէն վերջն ալ մաքրութիւնով կուրիլ անոնց դէմ։

Մարդուս հիւանդութիւններու հարիւրին իննըսունը բերանէն ներս ընդունուած աղտոտութիւններու, մանրէններու միջոցով կ'ըլլայ։

Թծախնդիր եւ զիտակից վիրաբոյժը, այսօր, չի ձեռնարկեր բերանի, ստամոքսի կամ աղիքներու մէջ տեղի ունենալիք գործողութեան, մինչեւ կատարելապէս վըստահ չըլլայ բերանի մաքրութեան։

Մեծ զգուշութիւնով կը լուանք մեր երեսն ու ձեռքը,

բայց կը մոռնանք բերաննիս որ աղտոտութեան բոյն է, մանաւանդ երբ ունինք փտած աղւաններ, որոնք աղբի մէկ մէկ փոքրիկ ընդունարաններ են:

Աղտոտ թաշկինակ մը չենք ուզեր պահել մեր գրպանը, սակայն, յաճախ, թաշկինակով լեցուն աղտոտութիւն կը պահենք մեր բերանին մէջ:

Աղտոտ ամանի մէջ կերակուր չենք ուտեր. ամենէն փոքրիկ բիծն անգամ կը նկատենք ամանին վրայ, բայց մեր բերանի պարունակած աղտոտութեան վրայ չենք խորհիր երբ ճաշի կը նստինք:

Աղտոտ բերանը, փտած-սեւցած աղւաններով, ո՛չ միայն ենթակային կը վնասէ, այլ եւ խօսակցին պժգանք կը պատճառէ, որովհետեւ խօսակցութեան ստեն առաջին ակնարկով աչքի դարձուած բանը բերանն ու աղւաններն են:

Ամերիկեան առեւտրական առաջնակարգ հաստատութիւններու մէջ, ուր յաճախորդներու մեծ մասը արիկններէ բաղկացած է, փտած-թափած աղւաններով եւ աղտոտ բերնով պաշտօնեաներու չէք հանդիպիր: Եւրոպական երկիրները տակաւին ա՛յդչափով ըմբռնած չեն բերանի մաքուր տեսքին կարեւորութիւնը:

Քանի մը տարի առաջ, անդլիացի առեւտրական մը գործի համար դիմում կատարեց Պոսթընի առաջնակարգ վաճառականներէն մէկուն, եւ ի դարմանս իրեն մերժուեցաւ, որովհետեւ իր առջեւի աղւաններէն ոմանք թափած էին: Թելադրուեցաւ իրեն աղւանները շինել տալ, բերանը կարգի կանոնի դնել եւ ապա դալ ուղելու գործը, որ պատրաստ էր իրեն համար:

Կեանքի մէջ յաջողած, սփօրի եւ գեղարուեստի աշխարհին մէջ հռչակ հանած մարդոց մէջ անինամ բերանով մարդու չէք հանդիպիր:

Տեսե՞ր էք դերասանուհի մը, դերասան մը, շարժա-

պատկերի գեղադէմ դերակատար մը, պէյս պօլի, ֆուք պօլի ասող մը որ ամէնայ համարձակ խնդալու եւ իր աղւանները ցոյց տալու. ընդհակառակը, մանաւոր ճիւղ կ'ընեն իրենց մարդարտաշար ատամները ցուցադրելու:

Բերանի մաքրութեան կարեւորութիւնը հին ժամանակներէ ի վեր ըմբռնած է մարդկութիւնը: Ակոսյի վրձինը շատերու համար նոր, բայց դոյութիւն ունէր երկու հազար տարի առաջ: Արեւելքը, ինչպէս շատ ուրիշ բաներու, այնպէս ալ մաքրութեան մասին բծախնդիր եղած է: Արեւելքի շատ մը ցեղերու մէջ առաւօտեան լուացումը կատարեալ չէր նկատուեր, եթէ չլուացուէր բերանը:

Մաքրութեան կարեւորութիւնը շեշտելու եւ պարտադիր դարձնելու համար, լուացումը կրօնական արարողութեան մէկ մասը նկատուած է շատ ցեղերու մէջ: Այնչա՛փ խիստ եղած է լուացումի «ծէս»ը, որ ստանց բերան լուալու կարելի չէր բան ուտել: Լուացուիլ՝ ճաշի նստելէ առաջ, լուացուիլ՝ ճաշէ վերջ: Ծիշք է, մաքրութեան այժմեան դիւրութիւնները չունէին անոնք, բայց կ'ընէին իրենց կարելին:

ՀՈՏԱԾ ԲԵՐԱՆԸ

Հոտած բերանը շատերու կեանքի անէծքն է: Այս դժբախտութիւնն ունեցողները ընկերային կեանքի մէջ առանձնացած վիճակի մը կը դատապարտուին, ամէն մարդ խոյս կուտայ այդպիսիներէն:

Երկիրը՝ մեր մեծ մամերը երբ աղջիկ հաւնիլ կ'երթային, նեղ ճար կ'ընէին աղջկան բերանին հոտիլ կամ չհոտիլը ստուգելու համար, այնչա՛փ որ կարեւոր կը նկատէին այդ եւ իրաւա՛մբ:

Ժողովուրդին մէջ այն ընդհանուր կարծիքը կայ թէ

հոտած բերանը, կամ գէշ շունչը, փոսած ախտանքներու ար-
դիւնք է միայն : Ստոյլ է թէ ընդախտը եւ փոսած ախտ-
անքներն մէջ հաւաքուած կերակուրի մասնիկները՝ խոտ-
նըւած միքրոպներուն, հաճելի հոտ մը չունին, բայց հո-
տած բերանի գլխաւոր պատճառը ուրիշ տեղ փնտուելու է :

Լեզուն ամենէն սովորական պատճառն է հոտած բե-
րանի : Լեզուին մակերեսը նուրբ դործուած դորդի կը
նմանի՝ ծածկուած հաղարաւոր պտուկներով ((papillae),
որոնք պատուած են նուրբ մաշկաթաղանթով : Ախտ-խիտ
իրարու քով շարուած այս պտկիկներուն մէջտեղերը յար-
մար բոյներ են միքրոպներու, որոնք, եթէ պայմանները
նպաստաւոր ըլլայ ուր աճին, կ'ուտեն կը փճացնեն փա-
փուկ մաշկաթաղանթը եւ լեզուն կը պատեն թուխ դեղ-
նադոյն խաւով մը : Ախտալարակ այս վիճակին մէջ միք-
րոպներուն թթուելէն, խմորումէն առաջացած կաղերը
կ'աղականեն շունչը : Արդիւլելու համար այս անհաճոյ վի-
ճակը, բերանի մաքրութեան ատեն պէտք չէ մոռնալ մաք-
րել նաեւ լեզուն, հետեւեալ կերպով .— Լեզուն դուրս
հանելով թէյի դալով մը կամ ախտանքով մեղմ կերպով
քերելու է լեզուն՝ մաքրելու համար երեսի աղաւ . յե-
տոյ, վրձինին կամ մատին փաթթուած մաքուր լաթի մը
վրայ վեց եօթը կաթիլ «հայտրօճին փէրօքսայա» լեցնե-
լով մաքրելու է լեզուն : Եթէ կարծր սննդեղէն դործա-
ծենք եւ լաւ ծամենք, լեզուն բնականօրէն ալ կը մաք-
րուի :

Յաջորդ պատճառը աղականած շունչի, բերանի մաշ-
կաթաղանթին վերաբերեալ զանազան հիւանդութիւններ
են :

Քթի մաշկաթաղանթին բորբոքումը եւ քթին ներքին
խոռոչներուն մէջ մնացած նիւթերու նեխիլը ուրիշ պատ-
ճառներ են աղականած շունչի :

Շունչը կ'աղականուի նաեւ զանազան դեղերու թու-

նաւորումով, օրինակ՝ լուցիլի դործարանի մէջ դործող-
ները լուսածինէ-ֆօսֆօրոսէ, ներկարարաները՝ կապա-
րէ :

Վարակուած նշանադեղձեր, խոչափողի մէջ դոյա-
ցած վէրքեր, թոքերուն մէջ հաւաքուած թարախը կրնան
աղականել շունչը :

Ստամոքսի հիւանդութիւններու հետեւանքով դոյա-
ցած կաղեր եւ արտադրութիւնը անբնական թթուներու
lactic եւ butyric :

Ծխախոտի եւ ալքօհօլի մոլիներ նո՛յնպէս ենթակայ
են աղականած շունչ ունենալու :

Անոթութեան եւ հիւանդութեան հետեւանքով աղա-
կանած շունչերը ժամանակաւոր երեւոյթ են եւ կ'անհե-
տանան երբ պատճառը մէջտեղէն վերնայ :

Եթէ յանձնարարուած մաքրութիւնով չանհետանայ
բերանի հոտը, ընտանեկան բժիշկին դիմելով գտնելու է
պատճառը :

ԻՆՉՊԷՍ ՄԱՔՐԵԼ ԱՏԱՄՆԵՐԸ

ա) Ծամելու միջոցով, բ) վրձինի միջոցով, գ) մատի գործածութիւն, դ) խիլ (ֆչփորիկ, ատամակրիկո), մե-տնֆսսքեյ եւ գաւնագան դեղեր:—

Խօսելէ վերջ բերանի մաքրութեան կարեւորութեան մասին, ընդհանրապէս, հիմա կանգ առնենք ատամները մաքրելու զանազան կերպերուն վրայ, որովհետեւ ատամները մաքուր պահելով, մեծ մասով մաքուր պահած կ'ըլլանք նաեւ բերանը:

Ատամները մաքրելու դործը շատ կը դիւրանայ, երբ ատամնաշարը կատարեալ է, այսինքն, երբ բոլոր ակոսները տեղն են եւ այնպէս մը դասաւորուած (պատկեր 20) որ ծամելու ատեն բոլորն ալ հաւասարապէս կը գործածուին: Ծամելը ակոսները մաքրելու, զօրացնելու եւ լինդերը առողջ վիճակի մէջ պահելու բնական միջոցն է՝ պայմանաւ որ իրեւ սնունդ գործածենք լաւ ծամուելիք նիւթեր: Անոնք որ սխալ սովորութիւնն ունին բերանի միայն մէկ կողմովը ուտելու, պիտի նկատեն որ գործածուած կողմը մաքուր է, իսկ չգործածուած կողմը աղտոտ: (Ինչպէս որ պիտի ըլլար, եթէ ծամելու պէտքը զգալի չընող կազուղ բաներ ուտէինք): Բնական անխախտելի օրէնք է, — գործածուած երկաթը կը փայլի, իսկ չգործածուածը՝ կը ժանդոտի:

Լաւ սովորութիւն է կերակուրը վերջացնել հում եւ կարծր պտուղ մը, բանջարեղէն մը ծամելով, օրինակ՝ խնձոր, ստեպլին, բողկ եւայլն:

Ատամներու մաքրութեան մասին խօսելու ատեն, անմիջապէս կը խորհինք վրձինի մասին, որ ա՛յնչպի

ընդհանրացած է այսօր, եւ որ արդիւնք է արդի քաղաքակրթութեան: Մեր նախահայրերը պէտքը չէին զգար իրենց ատամները վրձինով մաքրելու, որովհետեւ կ'ուտէին կարծր սննդեղէն, որ աւելի լաւ կը մաքրէ ակոսն քան ուրիշ վրձին: Այսու հանդերձ, ներկայ պայմաններուն մէջ, ոմանց համար գոնէ, վրձինը դարձած է անհրաժեշտութիւն: Հետեւաբար, բացատրենք վրձինի գործածութեան ուղիղ կերպը:

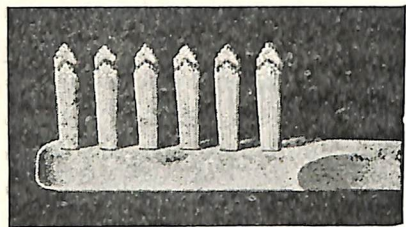
Քսանըհինգ տարուան ընթացքին, չտեսայ տակաւին մէկը որմէ լսէի թէ վրձինը շիտակ կերպով կը գործածէ:

Վրձինի գործածութեան մէ՛կ կերպ կայ միայն — վրձինը շարժել դէպի ակոսներու ծայրը, այսինքն, վերի ատամները մաքրել վրձինը միա՛յն դէպի վար շարժումով, իսկ վարինները՝ դէպի վեր: Այս կերպը յաջողութեամբ գործածելու համար, պէտք է ծնօտը բանալ մէկ ինչի չափ եւ վրձինի կոնակը այտերու միջանկերուն դէմ տալով սխիլ լինդերէն եւ վրձինը շարժել դէպի ակոսներուն ծայրը: Լինդերն ալ վրձինելու պէտք ունին, պայմանաւ որ շիտակ, լինդը ակոսային վրայ պառկցնելու ուղղութեամբ ըլլայ եւ ոչ թէ լինդը ակոսայէն բաժնելու, հեռացնելու ուղղութեամբ, որ պատճառ կ'ըլլայ լինդի գրգռման եւ զանազան հիւանդութիւններու սկզբնաւորութեան: Ատամներու ողորկ երեսները այսպէս մաքրելէ վերջ, պէտք է մաքրել նաեւ ծամող մակերեսը, որուն վրայ գտնուած փոսիկներուն մէջ յաճախ կերակուրի մընացորդները կը փակին կը մնան: Ատամներուն աւելի շատ խնամքի կարօտ կողմը դէպի երեսի միջանկերը գտնուած կողմն է. ատամի լեզուի կողմին մասը մշտաւարժ լեզուի միջոցով միշտ կը մաքրուի եւ բացառիկ պարագաներու միայն աղտ կը բռնէ, ինչպէս օրինակ, եթէ անկանոն ըլլան ակոսները:

Ակոսայի քարը, տարտ, քարքար կը գոյանայ ակոս-

ներուն վրայ, որ կարելի չէ վրձինով մաքրել: Ատամնաբույժը մասնաւոր խնամքով պէտք է մաքրէ այս քարերը, որոնք եթէ երկար մնան, կը տկարացնեն լինդերը եւ հիւանդութեան պատճառ կ'ըլլան: Ակուայի քարը կը կազմըւի լորձունքին մէջ գտնուող կրային աղերէն, որոնք բերանը հոսելէ առաջ լոյծ վիճակի մէջ են, բայց բերանին մէջ, ուր կը կորսուի լորձունքի պարունակած բնածխային թթուն, կը կարծրանան եւ խաւ առ խաւ կը նըստին ամենէն անկի դեղձերու ծորակներուն մօտիկ զըտնըող աղաներուն վրայ: Վերի ծնօտի երկու անաջին աղօրիքները եւ վարի ծնօտի առջևի աղաները ամենէն շատ կ'ունենան այս քարերէն:

Ոմանք նախապաշարուած են ակուայի քարերը մաքրել տալուն դէմ եւ կը խորհին որ ան կը վնասէ աղուային: Ասոր պատճառն այն է որ այդպիսիները երկար ատեն անմաքուր պահելով իրենց ատամները, մեծ քանակութեամբ քար կը հաւաքուի ակուայի վզին եւ լինդին մէջտեղը. այնպէս որ երբ քարը մաքրուի, վզի զլայուն մասը որ մինչեւ այն ատեն «պաշտպանուած» էր քարով, բաց կը մնայ եւ սղողը կը զղայ: Հոգատար դարմանումով, այս վիճակը երկար չի տեւեր: Եթէ քարը մնար աղուային վըրայ, կամաց-կամաց պիտի հիւանդացնէր լինդը եւ պիտի թուլցնէր աղան:



Պատկեր 34

Վրձինը պէտք է պահուի շատ մաքուր. դորձածելէ

վերջ ծորակին դէմ բռնելով ջուրը վրան վաղցնելը չի' բաւեր: Յանձնարարելի կերպը հակահետիչ ջուրի մը մէջ պահելն է: Մէկուն դորձածած վրձինը ուրիշ մը, մանաւանդ օտար մը դորձածելու չէ, որովհետեւ շատ մը տարափոխիկ հիւանդութիւններ այս կերպով կ'ընան փոխանցուի:

Ինչպէս չեմ տեսած վրձինը շիտակ դորձածող մը, այնպէս ալ չեմ տեսած վրձինը պէտք եղածին պէս հակահետիչ վերջ դորձածող մը, ատամնաբույժներն ու բըժիշկներն ալ մէջը հաշուելով, — բացառութիւններ կան անշուշտ: Մեծ մասով, վրձինը կը դորձածեն եւ ծորակին դէմ բռնելէ վերջ, մաքրուած կը համարեն եւ տեղը կը կախեն, նորէն դորձածելու համար:

Վրձինը մաքուր պահելու ամենէն զիւրին կերպը ատեն ատեն, շաբաթը դոնէ երկու անգամ, զայն աղով մաքրելն է, այսպէս — ջուրով լուարէ վերջ, վրձինը դնել մաքուր տեղ մը մաղերը դէպի վեր, եւ վրան առատ աղ լեցնել: Այդպէս պահել օր մը — թէ' մաղերը կ'ամրանան եւ թէ' աղտը կը մաքրուի եւ միքրոպներու աճման պատեհութիւն չի մնար:

Կանոնաւոր կերպով, առտու իրկուն, վրձին դորձածող մը, լաւ է որ երկու վրձին ունենայ — մէկուն աղի լողանք տալու ատեն միւսը դորձածելու համար:

Աղտոտ վրձինի պատճառած վնասը դորձնականօրէն տեսած իմ դարմանած հիւանդներէս մէկ քանիին լինդերուն վրայ: Գրգռուած, բորբոքած լինդերը դարմանելէ վերջ, յաջորդ այցելութեան լինդերը կը գտնէի նոյն վիճակին մէջ: Յուսահատած դարմանումի այս ապարդիւն աշխատանքէն, սկսայ հարցուփորձի ենթարկել հիւանդը եւ գտայ որ վրձինի սխալ դորձածութեան եւ անմաքրութեան հետեւանքով միշտ գրգռուած վիճակի մէջ կը մնան լինդերը: Պատուիրեցի մէկ երկու շաբաթ վրձին չդորձածել եւ տեսայ որ լինդերը դարմանուած էին:

Ասիէ կը հետեւի որ աւելի լաւ է վրձին չգործածել, քան սխալ կերպով եւ աղտոտ վրձին գործածել:

ՄԱՏԸ լաւագոյն վրձինն է որ բնութիւնը պարզեւած է մեղ: Ձեռքի խողանակով լաւ մը մաքրելէ վերջ, ցուցամատով շփել ակոսները եւ մարձել (մըսաժ) լինդերը, գործածելով օճառ (որ թէ՛ ճարպը կը լուծէ եւ թէ՛ հալանեխիչ է), ատամնափոշի կամ ատամնախիւս:

ԽԻԼ*) (քչփորիկ, ատամնակրկիտ, բուք փիֆ) գործածելու է ատամներու մէջտեղերը մնացած կերակուրի մասնիկները մաքրելու համար. վնասակար չէ, ընդհակառակը, եթէ միայն ունակութիւն չգառնայ կամ անդոյշ կերպով գործածելով լինդը չվնասէ:

ՄԵՏԱՔԱՍԹԵԼ (տէրթըլ Ֆլաս): Մոմով պատած եւ ատամները մաքրելու համար մասնաւորապէս պատրաստուած մետաքսաթելը կարելի է դնել դեղարաններէն: Խիլի տեղ կամ անկէ վերջ կարելի է գործածել՝ մաքրելու համար ակոսներուն իրարու մօտեցած մասերը, որոնց կարելի չէ հասնիլ վրձինով կամ մատով: Մետաքսաթել գործածելու ատեն, նոյնպէս զգոյշ պէտք է ըլլալ որ լինդը չցաւի եւ վիրաւորուի:

ԱՏԱՄՆԱՓՈՇԻ, ԱՏԱՄՆԱՆԻԻՍ: Երկուքն ալ նոյն նպատակին կը ծառայեն. պէտք է միայն ատամնաբուժական ընկերութիւններէ վաւերացուած տեսակները գործածել, որովհետեւ անոնցմէ ոմանց մէջ ակոսային վնասակար նիւթեր խառնուած կ'ըլլան: Զգուշանալու է ա՛յն փոշիներէն կամ խիւսերէն, որոնք կը խոտանան կաթի պէս ճերմակ ընել ձեր ատամները: Ատամները սովորաբար փոփոխելու գոյն կ'ունենան, բացառութիւն են կաթի գոյն ունեցողները: Փոփոխելու գոյն ունեցող ակոսն

*) Այս շատ արտայայտիչ բառը առած եմ պիթիոցիներէն:

ինչ ալ ընես, չես կրնար ճերմկցնել: Իսկ կաթի պէս ճերմակ ակոսն ալ եթէ աղտոտած է, այդ աղտը, մասնաւոր խնամքով, ատամնաբոյժն է որ պիտի հանէ: Եթէ փոշին կամ խիւսը այդ աղտը մաքրելու կարողութիւնն ունին, ըսել է որ զօրաւոր թթու կը պարունակեն, հետեւաբար կը վնասեն ակոսային:

Ատամնախիւս գործածողը պէտք է լաւ մը ցողուէ բերանը, զգոյշ ըլլալով որ անկէ մասեր չմնան ատամին վրայ, որովհետեւ ան կը պարունակէ կլիւրին եւ ակոսային փակիլ մնալով կը նպաստէ կերակուրներու մնացորդներու հոն հաւաքուելուն եւ փտութեան պատճառ ըլլալուն:

Ատամնափոշի գործածել ուղղները աժան եւ չա՛տ լաւ ատամնափոշի կրնան պատրաստել տունը՝ տասը մաս պէյքինի սօտայի (սօտիում պայքարպօնէյթ) խառնելով մէկ մաս ալ:

Ատամնաբուժութեան արուեստին չափ հին են նաեւ ատամները մաքրելու համար պատրաստուած դեղերը: Բժշկութեան հայրը կոչուած յոյն բժիշկ Հիպոկրատէս, 2300 տարի առաջ, ակոսներու մաքրութեան կարեւորութիւնը դիտնալով, պատրաստած է ատամնափոշի եւ բերանը լուալու հեղուկ:

ԳԼՈՒԽ ՏԱՄՆԵՐՈՐԴ

ԱՐ ՀԵՍՏԱԿԱՆ ԱԿՌԱՆԵՐ — ԱՐ ՀԵՍՏԱԿԱՆ ՔԻՄՔ —

ԱՐ ՀԵՍՏԱԿԱՆ ՔԻԹ

ԱՐ ՀԵՍՏԱԿԱՆ ԱԿՌԱՆԵՐ

Բնական աղւաններէն զրկուելու դժբախտութիւնն ունեցողները պարտաւորուած են ունենալ արհեստական աղւաններ, որոնք կրնան ըլլալ մասնակի կամ ամբողջական: Մասնակի՝ երբ աղւաններուն մէկ մասը միայն կը պահուի եւ այդ բացը պէտք է լրացուի արհեստականով: Ամբողջական՝ երբ ատամները բոլորն ալ քաշուած են եւ անհրաժեշտ է ունենալ ոսկիի, քաուչուկի կամ ուրիշ նիւթերէ շինուած ատամնաշարեր (փլէյթ, թախրմ):

Արհեստական աղւաններու պատրաստութիւնը Կեսարի ժամանակներէն ծանօթ էր: Կը պատրաստէին ոսկիով, կը քանդակէին փղոսկրով եւ զանազան միջոցներով կը յարմարցնէին բերանին: Մասնակի արհեստական աղւանները փղոսկրով կը շինէին եւ ոսկի թելերով իրարու կը միացնէին:

Արդի ատամնաբուժութիւնը, կարելի է ըսել, կատարելութեան հասցուցած է արհեստական աղւաններու պատրաստութիւնը:

ՊՍԱԿ

Երբ ատամը այնչափ վնասուած է որ այլեւս լեցուածքով մը յաջող կերպով պաշտպանելը կարելի չէ, կը դործածուի պսակ (թագ), որ կրնայ ըլլալ ամբողջ ոսկի, մասամբ ոսկի կամ ամբողջովին յախճապակիէ: Այս երեք

տեսակներն ալ կը դործածուին համաձայն պահանջին, որ ամբողջովին թողելու է ատամնաբոյժի հայեցողութեան:

ԿՍՄՐՁԱԿ

Երբ մէկ կամ աւելի ատամներ քաշուած են, անոնց տեղը կարելի է շինել կամբջակներ, որոնք նոյնպէս կըրնան պատրաստուիլ ոսկիով կամ յախճապակիով: Կամբջակը կրնայ ըլլալ մնայուն, որ պահած ատամներու երկու կողմի բնական ատամներուն վրայ սէմէլքով կը փակցուի եւ կը մնայ, եւ շարժական, (բիմուլքով): Երկուքն ալ դործածական են եւ օդտակար, եթէ լաւ շինուած ըլլան, որպէսզի քովի աղւանները չվնասուին: Ընտրութիւնը դա՛րձեալ ատամնաբոյժին թողելու է:

ԱՏԱՄՆԱՇԱՐ (ՓԼԷՅԹ, ԹԱԽՐՄ)

Պսակ կամ կամբջակ թէեւ արհեստական աղւաններ են բերանին մէջ, բայց արհեստական ատամ բացատրութեամբ ընդհանրապէս կը հասկցուի ամբողջական ատամնաշար:

Ամբողջական ատամնաշարը կրնայ պատրաստուիլ քաուչուքով, ոսկիով, զանազան ուրիշ մետաղներով եւ վերջին տարիներս կատարելագործուած մասնաւոր նիւթերով:

Առաջին ամբողջական ատամնաշար պատրաստողը եղած է Փրանսացի ատամնաբոյժ Պիէռ Փօշար, 1715-ին: Այս ատամնաշարը եւ անկէ յետոյ շինուածները բերանին մէջ կը պահուէին մասնաւոր զսպանակներով: 1790-ին ձօրճ Ուաշինկիթընի համար պատրաստուած ամբողջական ատամնաշարը այս սկզբունքով շինուած էր:

1800-ին, Ֆիլատեֆիլաբնակ Փրանսացի ատամնաբոյժ Ժաք Գարտէթ (Jacques Gardette) մթնոլորտային ճնշումով (սըքշընով) ատամնաշարը իր տեղը պահե-

լու դիւանն ըրաւ, որով յեղաշրջուեցաւ ամբողջ ատամնաբուժական արուեստը:

Արհեստական ատամները կը պատրաստուին յախճապակիէ որ բաղադրութիւնն է կալժ. քարի եւ այլ կարծր քարերու՝ իրարու շաղուած կաօլին կոչուած սպիտակ կաւով: Այս նիւթերէն կազմուած խմորին, զանազան դոյներ խառնելով, ակոսներուն ձեւը կը տրուի եւ ելեքտրրական հոսոցներու մէջ, բարձր աստիճան տաքութեան մէջ կը թրծուի:

Քաուչուքով (ըբպըր փլէյթ) պատրաստուած ատամնաշարերը սովորաբար կը դործածուին իրենց դնի մատչելիութեան համար եւ եթէ մաքուր շինուին, դոհացուցիչ ծառայութիւն կուտան, միայն թէ միւսներուն բաղադրամամբ քիչ մը աւելի թանձր կ'ըլլան, աւելի շատ ազա կը բռնեն եւ եթէ յաճախ չմաքրուին, անխորժ հոտ կ'ունենան. ենթակայ են տաքնալու եւ բերանի փափուկ մաշկաթաղանթը դրդուելու: Այս ատամնաշարերը ծանուցուած դեղերով մաքրելէ զոչ չ պէտք է ըլլալ, որովհետեւ անոնք կը վնասեն քաուչուքը: Մաքրելու լաւագոյն կերպն է առատ պէյքիկ սօտա լեցնել ատամնաշարին ներսի կողմը եւ վրձինով մաքրել:

Ոսկի եւ վերջին տարիները կատարելագործուած նիւթերը աւելի յանձնարարելի են ամբողջական ատամնաշարի համար, որովհետեւ թէ՛ աւելի հանդիստ են բերանին մէջ եւ թէ՛ դիւրութեամբ կը մաքրուին: Աւելի սուղ են, անշուշտ, բայց ամէն տարի շինուելիք բաներ չեն, կ'արժէ լաւն ունենալ:

Ատամները քաշուելէն որչափ վերջը յանձնարարելի է չափ առնել: Սովորական հարցում մըն է այս, որուն մտաւորական պատասխան կարելի չէ տալ: Ժամանակը կը տարբերի, նայելով թէ որչափ ատամ քաշուած է եւ թէ

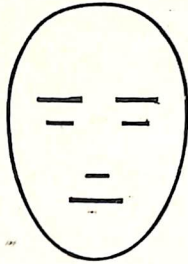
լինդերը որչափ շուտ կ'աղեկնան: Եթէ՝ ուղենք սպասել մինչեւ լինդերուն ամրանալը, երեք ամիսէն մինչեւ վեց ամիս պէտք կ'ըլլայ սպասել առհասարակ, երբեմն աւելի երկար:

Ժամանակաւոր ատամնաշար. — Շատեր երկար ատեն առանց ակոսյի մնալ չփափաքելով, շինել կուտան ժամանակաւոր ատամնաշարեր եւ ատոր չափն առնելու յարմարագոյն ժամանակը ակոսները քաշելէն շարաթ մը վերջն է, որովհետեւ այդ վիճակին մէջ շինուած ատամնաշար մը աւելի դիւրին կը դործածուի: Երբ սպասենք քանի մը շարաթ, երեւան կուգան զգայուն կէտեր ծնօտի սրածայր ոսկորներուն պատճառաւ եւ աւելի նեղութեամբ կը դործածուի փլէյթը:

Ժամանակաւոր ատամնաշարը տարիի մը չափ դործածելէ վերջ, երբ լինդերը բաւական ամրացած կ'ըլլան, այն ատեն չափ առնել մնայուն ատամնաշարի համար: Մնայուն բացատրութիւնն ալ բացարձակ իմաստով առնելու չէ, որովհետեւ ժամանակի ընթացքին ծնօտները փոփոխութեան կրնան ենթարկուիլ, մանաւանդ երբ ատամները քաշուած ըլլան լնդախտէ (փայօրիա) վարակուած ըլլալնուն համար:

Արհեստական ակոսները ա'ռհասարակ յանձնարարելի է բերանէն հանել գիշերը, մաքրել եւ մէջը քիչ մը աղ պարունակող դաւաթ մը ջուրի մէջ պահել: Իսկ երբ կը նկատուի որ ակոսներու բացակայութիւնը յոգնութիւն կը պատճառէ ծնօտին՝ յաճախ դիւրու եւ ծնօտի ցաւ պատճառելով, այն ատեն ամբողջական ատամնաշարերը լաւ մը մաքրելէ վերջ, պէտք է միշտ բերանը պահել գիշեր եւ ցորեկ: Այսպիսով թէ՛ ծնօտները հանդիստ կ'ըլլան եւ թէ՛ լաւ մը փակած կը մնան իրենց տեղերը: Անոնք որ արհեստական ակոսները բնաւ չեն հաներ լուար, մեծ սխալ կը դործեն:

ԳԻՄԱԳԾԵՐՈՒ ԼԵԶՈՒՆ



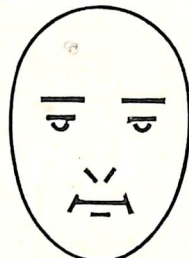
ԱՐՏԱՅԱՑՏՈՒԹՅՆԷ ԶՈՒՐԿ
EXPRESSIONLESS



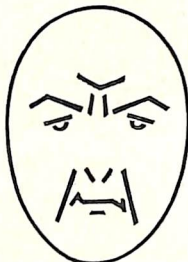
ԺՊԻՏ
SMILE



ԼՍՑ
CRY



ԴԻՏԱՐԿՈՒԹՅՆ
OBSERVATION



ԿՍԿԻԾ ԵՒ ԴԻՏԱՐԿՈՒԹՅՆ
PAIN AND OBSERVATION



ՍՈՍԿՈՒՄ
FRIGHT

Պատկեր 35

ԳԻՄԱԳԾԵՐՈՒ ԼԵԶՈՒՆ



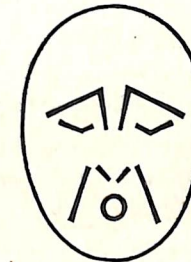
ԲԱՐԿՈՒԹՅՆ
ANGER



ԲԱՐԿՈՒԹՅՆ ԵՒ ԱՆԱԿՆԱԿ
ANGER AND SURPRISE



ԲԱՐԿՈՒԹՅՆ ԵՒ ՎԻՇՏ
ANGER AND SORROW



ԱՄՕԹԱԼԱՐ
DISDAIN



ԱՄՕԹԱԼԱՐ ԵՒ ԲԱՐԿԱՑԱԾ
DISDAIN AND ANGER



ԱՄՕԹԱԼԱՐ ԵՒ ՎՇՏԱԿ
DISDAIN AND PAIN

Պատկեր 36

Մասնակի արհեստական ակոսները գիշերները պէտք է բերանը պահել: Անկողին երթալէ առաջ, լաւ մը մաքրելով քիչ մը աղ պարունակող գաւաթ մը պաղ ջուրի մէջ պահելու է: Այլապէս, բնական ակոսները կրնան վնասուիլ: Մասնակի ատամնաշարերուն վրայ դանդաղ օսկի օղակներու ներսի կողմը մասնաւոր խնամքով մաքրելու է որ հոն հաւաքուած աղտը չփտեցնէ բնական ակոսն: Լուցկիլի վառած ծայրը այս նպատակին շատ յարմար է:

Արհեստական ակոսները, ըլլան շինուած աժան թէ սուղ նիւթերով, պէտք է լաւ չափի վրայ շինուած ըլլան եւ ակոսներն ալ բնական օրէնքով շարուած, որպէսզի առանց նեղութեան կարելի ըլլայ դործածել: Մի՛ մոռնաք որ ատամնաշար շինել տուած ատեն, դուք ապրանքին չէ որ կը վճարէք, այլ արուեստին:

Ատամնաբոյժը ատամնաշարը շինած ատեն դանազան ուրիշ կէտերու հետ մէկտեղ, նկատի պէտք է առնէ նաեւ անհատի դէմքին դժերը բնական վիճակին բերելու կարեւոր պարագան, որովհետեւ, ինչպէս կը տեսնենք թիւ 35 եւ 36 պատկերներէն, դժերն են որ դէմքին արտայայտութիւն կուտան:

Անինամ եւ առանց զեղարուեստական այս մանրամասնութիւնները նկատի ունենալու շինուած արհեստական ակոսները մեծ փոփոխութիւն առաջ կը բերեն ենթակայի երեւոյթին վրայ:

Արհեստական ֆիւֆ: Բնածին կամ հիւանդութեան հետեւանքով ծակ մնացած քիմքը դարմանելն ալ ատամնաբոյժի դործն է: Քիմքի բաց մնացած մասը, որ թէ՛ ուտելու արդեւք կ'ըլլայ եւ թէ՛ խօսելու, (այդ վիճակին մէջ եղողները քիթն կը խօսին) կը դոցուի քառւոյնքէ շինուած մասնաւոր վիէյթով որ ամրացուած կ'ըլլայ արհեստական ակոսներուն:

Արհեստական ֆիք.— Արկածի կամ հիւանդութեան հետեւանքով վնասուած քիթը նորոգելն ալ մեքենական ատամնաբուժութեան մաս կը կազմէ: Վնասուած քիթն վրայ կաւով քիթին ձեւը պատրաստելէ վերջ, նոյնպէս քառւոյնքով քիթ կը շինուի եւ սովորաբար ակնոցին օդնութեամբ իր տեղը կը պահուի:

ՎԵՐՋԱԲԱՆԻ ՏԵՂ

ԵՐԿՐԻ ՄԵՐ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՄԱՐՄՆԻ ԻՆՔՆԱՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ ԴԻՄԱԴՐԱԿԱՆ ԵՒ ՊԱՀԵՍՏԻ ՈՒԺԵՐԸ

ԵՐԿՐԻ ՄԵՐ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ

Ակոռայի փտութեան եւ ցաւի մասին խօսք եղած ա-
տեն, յաճախ հարց տրուած է ինձ. — «Տաքթըր, ի՞նչ է
պատճառը որ երկրին մէջ, հակառակ անոր որ ո՛չ ահոռայ
մաքրել ունէինք եւ ոչ ալ այսչափ խնամք կը տանէինք
ակոռային, ակոռայի նեղութիւն չէինք ունենար»:

Նախ սխալ է ըսել թէ երկիրը ակոռայի ցաւ եւ փտու-
թիւն չունէինք: Ունէինք հո՛ն ալ, բայց ո՛չ այն համեմա-
տութեամբ ինչ որ հոս ունինք: Իսկ ատոր պատճառն ալ
երկրի ԲՆԱԿԱՆ, ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊՆ էր: Կու-
տէինք բնութեան պարզեւած մաքուր եւ թարմ սնունդը
եւ զերծ էինք քաղաքակիրթ երկիրներու արհեստական,
կիտով չափ մարսուած սնունդներէն, շարաթներով, ա-
միսներով սառնարաններու մէջ պահուած ուտեստեղէն-
ներէն, պահածոյ ապրանքներէն:

Որչափ մօտ ապրինք բնութեան, ա՛յնչափ աւելի քիչ
ենթակայ կ'ըլլանք ոչ միայն ակոռայի եւ ստամոքսի, այլ
եւ ա՛ռհասարակ ունէ ֆիզիքական նեղութեան:

Երկրին մէջ, մեր երախտները քեցախի փոխարէն ա-
ռատօրէն կ'ունենային չամիչ, թուզ, թութ եւ դանազան
պտուղներէ պատրաստուած քաղցրեղէններ: Մեր պարզ

ցորենի հացը միայն բաւական էր առողջութեան հա-
մար:

Երկիրը տարին քանի՞ անգամ շաքարեղէն կ'ուտէինք.
կամ այտեղի մեր ապրելակերպին պէս, օրական քանի
մը անգամ թէյի, սուրճի, կաթի եւ ամէն բանի մէջն ու
վրան շաքար լեցնելով կ'ուտէինք: Չէինք ուտեր եւ լա՛ւ
էր որ չէինք ուտեր: Երկիրը միս ալ քիչ կ'ուտէինք, ինչ
որ ուրիշ առաւելութիւն մըն էր:

Եւ տակաւին մենք չափէն աւելի բախտաւոր ենք ակ-
ոռայի տեսակէտէն, քան տեղացիները, որովհետեւ մենք
հոս ալ մեծ մասով կը պահենք երկրի սնունդը — չոր
հաց, պանիր, մածուն, ձաւար, ծեծած, առատ պտուղ
եւ բանջարեղէններ:

Կը մնայ որ մեր նոր սերունդը դաստիարակենք այս
ուղղութեամբ եւ իրկենք անոնց ակոռայները եւ ընդհանուր
առողջութիւնը:

Ինչպէս շեշտած եմ ակոռայի փտութեան պատճառ-
ներուն նուիրուած զլուխին մէջ, հողեկան եւ մտային
մեր վիճակն ալ կարեւոր ազդակ է ակոռայի փտութեան,
ինչպէս ամբողջ մարմնի փտութեան: Իսկ երկրի մեր
ապրելակերպը ա՛յս տեսակէտէն ալ առաւելութիւն ու-
նէր: Հոն չունէինք դործի եւ ապրուստի այն ճնշող հողը
որ հոս ունինք. կեանքը աւելի խաղաղ էր, հետեւաբար
միտքն ալ անդորր եւ մտատանջութենէ զերծ:

ՄԱՐՄՆԻ ԻՆՔՆԱՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

ԴԻՄԱԴՐԱԿԱՆ ԵՒ ՊԱՀԵՍՏԻ ՈՒԺԵՐԸ

Վարակիչ հիւանդութիւններու եւ միջրոպներու վը-
նասակար դործունէութեան մասին դասախօսութիւն լը-
սողներ յաճախ հարցուցած են եւ այս գիրքը կարգացող-

ներն ալ պիտի հարցնեն. — «Եթէ մեր մարմինը այսպէս միշտ ենթակայ է գանազան հիւանդութիւններու պատճառ միւքրոպներու արշաւանքին, եւ մեր բերանն ու փտած ակնակներն ալ լեցուն են այդ միւքրոպներով, ինչպէ՞ս կ'ըլլայ որ մեկ միշտ չենք հիւանդանար»: Շա՛տ բնական հարցում, որուն կ'արժէ պատասխանել:

Այս հարցումին վրայ աւելցնենք մանրէաբանի մը յայտարարութիւնը, որուն համաձայն, օրական 300,000 միւքրոպ կ'երթայ մեր թոքերը. ի՞նչ կ'ըլլան անոնք, ինչպէ՞ս տակաւին մենք ողջ կը մնանք եւ չենք պարտուիր այս փոքրիկ, բայց մահացու թշնամիներէն:

Մեր մարմինը ունի ինքնապաշտպանութեան բազմաթիւ միջոցներ, որոնցմէ եթէ զուրկ եղած ըլլար, իրա՛ւ որ անկարող պիտի ըլլար դիմադրելու այս թշնամիներուն եւ դիւրութեամբ զո՛ւ պիտի երթար անոնց:

Մորթը, պաշտպանութեան առաջին միջոցն է որ մարմինը դուրսէն կը պատէ: Մեր մորթի արտաքին խաւը կազմուած է մեռած բջիջներէ, հետեւաբար կը ներկայացնէ անխոցելի զրահ մը: Քանի չէ ընդհատուած պաշտպան այդ բջիջներու շարունակական կապը — կտրուածքով մը կամ քերթուածքով մը — մեր մարմինը արտաքինապէս ենթակայ չէ վարակումի, եթէ նոյնիսկ մեր մարմինը լողայ վարակիչ միւքրոպներու աւազանի մը մէջ: Բայց երբ ձեղքուածք մը առաջ դայ պաշտպանութեան այդ պարիսպին մէջ, այն ատեն թշնամին պատահութիւն կ'ունենայ ներս խուփելու: Ասո՛ր համար է որ ամէն անգամ երբ աննշան քերթուածք մը իսկ կ'ունենանք, հականեխիչ կամ միւքրոպասպան լուծոյթով մը կը պատենք, արգիլելու համար վէրքին մօտերը դանուող վնասակար միւքրոպներու մուտքը դէպի ներս՝ մինչեւ մարմինը ժամանակ ունենայ նորոգելու պատնէչի այդ վնասուած մասը:

Պաշտպանութեան այսպիսի բջիջներու խաւով մը պատուած է նաեւ մարսողական եւ չնչառողական լորձնաթաղանթը՝ քթի եւ բերանի միջոցով ներս արշաւող միւքրոպներու դէմ պաշտպանուելու համար:

Մարտդական հիւքերը, բերանի եւ ստամոքսի մէջ, նո՛յնպէս կը պայքարին միւքրոպներու դէմ, ըլլալով թեթեւ կերպով հականեխիչ: Այդ հիւքերը նախ պարզ լուսով եւ յետոյ իրենց քիմիական ազդեցութեամբ կ'ոչնչացնեն միւքրոպները: Երբ լորձուները քիչնայ բերանին մէջ, միւքրոպներու դործունէութիւնը կ'աճի: Նոյնը՝ ստամոքսին մէջ: Այս է պատճառը որ կերակուր ուտելու ժամանակ երբ վնասակար միւքրոպներ ստամոքսը մուտք դորձեն, աւելի դիւրութեամբ կ'ոչնչացուին, որովհետեւ սնունդի ներկայութեան պատճառով ստամոքսային հիւքերը զրգուտած վիճակի մէջ են, առատօրէն կը հոսին եւ կը լուան ու կը մեռցնեն միւքրոպները: Մինչդեռ երբ ճաշի ժամերէն դուրս միւքրոպները մտնեն ստամոքսը երբ մարսողական հիւք չ'արտադրուիր, այն ատեն անոնք կրնան աւելի վնասակար ըլլալ:

ԱՐԻԻՆԸ: Երբ միւքրոպները, յաղթելով այս երկու արդեւքները մուտք դորձեն մարմնէն ներս, հոն կը հանդիպին բնութեան մէկ ուրիշ պաշտպանութեան — արեան ճերմակ բջիջներուն, եւ արեան մէջ դանուող ուրիշ նիւթի մը antibodies, որոնք կարողութիւն ունին միւքրոպները ոչնչացնելու:

ԼԵԱՐԴԸ: Եթէ միւքրոպները, հակառակ վերի արդեւքներուն, յաջողին մտնել մարմնի մէջ, լեարդը կը հաւաքէ դանոնք եւ կը չէզոքացնէ:

Կը տեսնենք, ուրեմն, որ մեր մարմինը որպիսի՛ միջոցներով կազմակերպած է իր ինքնապաշտպանութիւնը:

Պաշտպանութեան այս մեր թաքուն ուժերուն անդիտակ, յաճախ հարցուցած են ինձ. — «Առողջապահական

կանոններու մասին շատ կը խօսիք, տաքքըր, բայց ի՞նչ պէս կը բացատրէք այն որ ես, օրինակ, ոչ մէկ օրէնքի հետեւած, բնդիակառակը, կը խորհիմքէ մեղանչած ալ եմ այդ օրէնքներուն դէմ, բայց օր մըն ալ ոչ ալկաւայի եւ ոչ ալ ուրիշ նեղութիւն ունեցած եմ»:

Այս հարցումը տուողները նա'խ չեն կրնար պնդել թէ չեն հետեւած անողջապահական կանոններու: Հետեւած են, բայց անոնց դիտնալու, բնականօրէն: Յետոյ, ամենայն հաւանականութեամբ, իրենք բնականէն շատ անողջ ծնած ու մեծցած են եւ եթէ անողջապահական կանոններու ալ հետեւէին, անտարակոյս որ աւելի' անողջ եւ երկարակեաց պիտի ըլլային:

Ասոնցմէ դատ, գիտական պատասխանն ա'յն է այս հարցումին, որ մարդկային մարմինը պահեստի հակայ ուժ ունի եւ երկար ատեն կրնայ դիմանալ, եթէ նոյնիսկ չարաչար դործածուի:

Ի՞նչ ըսել կ'ուզենք պահեստի ուժ ըսելով:

Մարդկային մարմնի բոլոր դործարաններն ալ շինուած են կեանքի սովորական ընթացքին համար անհրաժեշտ եղած կարողութենէն քանի մը պատիկ աւելի դժուար: Օրինակ, շնչառութեան համար բնութիւնը մեղի տուած է երկու թոք, որոնց հազիւ մէկ չորրորդ կարողութիւնը կը դործածենք մեր սովորական շնչառութեան ատեն: Թոքերու հիւանդութեան մը հետեւանքով, երբ թոքերու աջ կամ ձախ մասը հանուած է, միւսը բաւական եղած է շնչառական պաշտօնը կատարելու: Նոյնպէս երիկամունքները եւ ուրիշ դործարաններ: Բնութիւնը պահեստի այս ուժը պարզեւած է մեղի պահանջել հարկին դործածելու համար. — արագ դործել, վազել, որոնք կը պահանջեն մեր մարմնի առաւելագոյն ուժի դործածութիւնը. յետոյ, վտանգի, արկածի կամ հիւանդութեան հետեւանքով առաջ եկած կորուստը անդալի դարձնելու համար:

Նայելով հարցին վրայ ատամնաբուժական տեսակէտէ, ըսենք թէ փտած եւ պալարաւոր աղաներ ունեցողները կրնան երկա՛ր ատեն ինքզինքնին անխնամ թողուլ, առանց այդ անհողութեան հետեւանքը դալու, որովհետեւ արիւնը եւ մարմնի ուրիշ հականերխիչները կը պայքարին աղտոտ բերանէն դէպի ստամոքսն ու մարմնի դանդան մասերը զրկուած կորստաբեր մանրէներուն դէմ եւ կը չէզոքացնեն անոնց վնասակար ազդեցութիւնը: Բայց, ինչպէս ամէն պահեստի ուժ, այնպէս ալ մարմնի' պահեստի ուժը կը սպառի եթէ անխնայ դործածենք:

Երբ սպառենք մեր դիմադրական ուժը, այն ատեն թոյները կը սկսին անարդել արշաւել ամէն կողմ եւ մենք կը սկսինք դանդաւոր ստամոքսի տկարութենէ, սրտի հիւանդութենէ, ջղայնութենէ, յոգացաւերէ եւայլն, եւայլն: Այս վիճակին հասնելէ վերջ, բժշկներու կը դիմենք, ակնկալելով որ քանի մը դեղահատով վերականգնի մեր քանդուած անողջութիւնը: Կարելի՞ է:

Բարի բնութեան մեղի պարզեւած պաշտպանութեան այս դէնքերուն վրայ, բժշկական գիտութիւնը աւելցուցած է ուրիշ դէնքեր՝ տալով մեղի հակաքոյնները anti-toxines, որոնք մարմինը ակտիւ (immune) կը դարձնեն դանդան սպառնալից հիւանդութիւններու դէմ:

Հիւանդութիւններ կան, որոնց միջբրոպներու աւերիչ ազդեցութեան դէմ մարմինը անկարող կ'ըլլայ յաջողապէս պայքարել, կամ անոնց չափէն աւելի թունաւոր ըլլալուն եւ կամ՝ ենթակայի դիմադրական ուժի նուազած ըլլալուն հետեւանքով: Այդ պարագային, հիւանդի արեան մէջ կը ներարկուի նոյն ինքն այդ թունաւոր միջբրոպներէն պատրաստուած հակաթոյն շիճուկը antitoxine serum իբրեւ միջոց պաշտպանութեան:

Այս հակաթոյնները յաճախ կը ներարկուին հիւանդութեան երեւան դալէն առաջ, իբրեւ կանխարդելիչ միջոց:

Եթէ այս վտանգաւոր հիւանդութիւններէն մէկով կամ միւսով վարակուած անհատը, իր բնական ուժերով յաղթական դուրս դայ պայքարէն, իրեն համար կը ստեղծէ բնական ախտազերծութիւն — երկրորդ անգամ այլեւս ենթակայ չ'ըլլար նոյն հիւանդութեան, կամ եթէ ըլլայ ալ, շա՛տ թեթեւ եւ անվտանգ:

Մեր մարմնի դիմադրական ուժի պարզաբանման նուիրուած այս գլուխը պիտի ըլլար անկատար, եթէ չյիշէինք մեր մտաւոր եւ հոգեկան ուժերու կատարած փրկարար դերը՝ պաշտպանութեան այս հրաշալի աշխատանքին մէջ:

Բնութեան մեղի պարզեւած եւ բժշկական գիտութեան շնորհիւ ձեռք բերուած պայքարի զէնքերը յաճախ կ'ըլլան անդօր, եթէ մենք մեր հոգեկան ուժերն ալ չլարենք այդ ուղղութեամբ:

Ո՛րքէ պայքարի մէջ, յաղթանակի առաջին պայմանը յաղթութեան մասին տարակոյս չունենալն է: Ան որ ընկճըւած է հոգեպէս, պարտուած է նաեւ Ֆիզիքապէս:

Իր բժիշկին կամ ստացած դեղին վրայ հաւատք չունեցողը իրաւունք չունի ակնկալելու թէ պիտի լաւանայ:

Հիւանդութեան ընթացքին իր պայքարի զէնքերուն վրայ անսասան վստահութիւն ունեցողը կը բազմապատկէ իր մարմնի դիմադրական կարողութիւնը, իսկ չունեցողը կը նուազեցնէ:

Միտքն է որ ջղային դրութեան զարմանահրաշ ցանցին միջոցով կ'ազդէ մարմնի բոլոր գործարաններու վրայ, զանոնք գործի մղելով կամ գործելէ դադրեցնելով:

Մե՛նք պէտք է ըլլանք, ուրեմն, ամենէն առաջ, մեր բժիշկը:

Ի՛նչ մեծ խորհուրդ կը պարունակէ դարեր առաջ մեծ իմաստասէր Սոկրատի խօսքը. — ԾԱՆԻՐ ԶՔԵԶ:

ՄԱՍ ԵՐԿՐՈՐԴ

DENTAL HYGIENE

By
DR. N. D. S. TASHJIAN

CONTENTS

History and Progress of Dentistry	157
The Mouth	160
The Tooth	160
The Temporary or Deciduous Teeth	163
Responsibility of Parents During Pregnancy and Nursing Periods	164
Breast Feeding	168
The Permanent Teeth	169
Tooth Decay or Dental Caries	171
Harmful Habits	173
Irregular Teeth	174
Mastication	175
Tooth Decay During Pregnancy and Nursing Periods	167
Proper Diet	178
Sugar, Candy	181
Essentials to Right Living	183
Cleanliness	184
Unpleasant Breath — Halitosis	187
Teeth in Relation to Health	189
Good Teeth Are An Asset	193
Children With Good Teeth Make Better Grades Than Children With Bad Teeth	196

HISTORY AND PROGRESS OF DENTISTRY

Dentistry, like other arts of medicine, is one of the oldest of human craft. Archeologists every year are returning from the excavation of the tombs of ancient kingdoms, bringing back new evidences proving this fact.

The Egyptians, the most civilized race of their time, were familiar with various forms of constructive dentistry, proofs of which have been found in the mouths of mummies. The fillings consisted of gold; artificial teeth were carved out of solid blocks of ivory, and loosened up teeth were tied up together with gold wires. The Greek historian Herodotus writing about 500 B.C. relates that the Egyptians were so advanced in medical art that they had specialists for each part of the body, including teeth.

It is believed that in 4000 B.C. the Chinese were far advanced in their knowledge of art and medicine. They have described, in their medical records, nine different diseases of the teeth and prescription for their cure.

Greeks were the next nation to contribute to the advancement of the dental science. Dental Surgery had its origin with the famous Greek Aesculapius (1250 B.C.) the god of medicine, who is said to have been the first to discover the art of extracting teeth. Hippocrates, born in 450 B.C., the "father of medicine," was the first to state that there were two sets of teeth—temporary and permanent. He contributed

greatly to the progress of dentistry by describing the extraction of the teeth, and the treatment of fractured jaws and emphasizing the importance of proper hygiene of the mouth. Aristotle (born 384 B.C.) has written extensively, concerning the teeth, and was the first to discover that there are twenty temporary and thirty-two permanent teeth.

Dentistry has been practical by the Romans for many centuries before the Christian Era, because teeth and sets of teeth, constructed of ivory and fastened together with gold wire, existed as far back as 450 B.C.

Phoenicians, Assyrians and Arabs have also contributed to the development of dental art.

Between the fifteenth and twentieth centuries, there lived many men of different nationalities who have increased the world's knowledge of dentistry. Pierre Tauchard born in Paris in 1690 in called the "Father of modern dentistry," he being the first person in any country, worthy of the name of dentist.

Italy and Germany also are mentioned prominently as contributors to the dental art. Guiseppan-gello Fonzi, born in Italy in 1768, invented the manufacture of artificial teeth from a mineral base. German scientists, through the practical application of chemistry, physics and biology, especially during the First century have contributed considerably to the advancement of dentistry. Teeth used to be filled with gold or other pure metal, chiefly in the form of foil; but now, gold and other metals are used in many different forms. Alloys, or mixtures of metals which are not so easily oxidized, are also available. Amalgams have come into use, and above all, very serviceable cements and porce-

lains have been originally invented by German industrial chemists, and these cements imitate tooth structure in appearance and in non-conductive power more closely than metals can.

Dentistry was practiced up to the beginning of the nineteenth century, by physicians, barbers, silversmiths and blacksmiths, in some form or other, without formal education, degree or license. This continued until 1839, when Baltimore College of Dental Surgery—the first institution of its kind in the world—was founded. From that date on, American dentistry has continually contributed to the advancement of modern dentistry which is about hundred and fifty years old.

It is interesting to note that the credit for the discovery of two anesthetics goes to the members of the dental profession. Horace Wells of Hartford Conn. was first to use nitrous oxide or laughing gas in 1844. Another dentist, William T. G. Morton of Boston successfully used ether as an anesthetic in 1848, in the Massachusetts General Hospital.

Dentistry is so advanced today, that there are specialists in dentistry itself—**specialists for extraction, specialists for correcting irregularities of jaws and teeth, called orthodontist. Prosthetic dentist**, whose specialty is the mechanical or artificial restoration of missing teeth. **Children's dentist**, those who look after children's teeth only. **ORAL PROPHYLACTIC SPECIALISTS**, those who devote their entire time to the practice of prevention of dental disorders, of diseases of the mouth and teeth.

THE MOUTH

The mouth—the gateway to health—is the cavity at the entrance to the digestive tract.

It contains the tongue and the teeth. These latter are arranged in two rows, being attached to the upper and lower jaw bones. The upper jaw is stationary, but the lower jaw moves by means of a hinge joint, situated in front of the ear. In the normal mouth, when closed, the upper front teeth overlap slightly the lower front teeth, while the remainder fit into one another as shown in Fig. 20. This is known as normal acclusion.

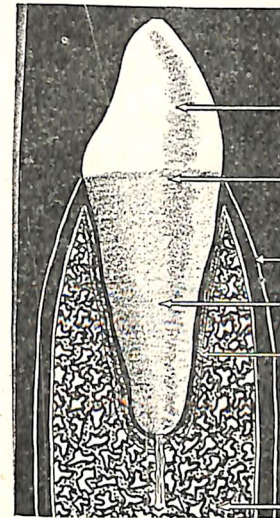
THE TEETH

Just inside the threshold of the two lips Nature has placed two rows of pearls, pearls of inestimable value—these are your teeth, a masterpiece of nature. You should value them beyond riches, for, once lost, the world's billions cannot replace them. Love them, care for them, keep them clean. They are your birthstones of good health, and, well guarded, mean your success and happiness through life.

The tooth, this ivory-like material, is so hard that years and years of grinding cannot wear it out.

A healthy tooth has the rich lustre of a pearl. Yet when neglected, the same tooth turns into one of the ugliest things, and, in a few months, can be de-

stroyed by invisible enemies we call microbes or germs.



The crown

The neck

The gum

The root

Pericemental
membrane

The jaw bone

The tooth consists of three parts—the **crown**, the part above the gum; the **root**, below the gum and, the **neck** where the crown and root meet at the gum line.

The crown of the tooth is fully formed before it pushes its way through the gum.

When the tooth begins to form in the jaw, the blood supplies it with lime and phosphorus. First, is built the enamel, which is made up of thousands of small rods, closely cemented together.

The crown of the tooth is covered by **enamel** (the hardest material in the body) to protect the tooth from injury. The enamel once injured, remains injured, as our body can not repair it. The root is covered with **cementum**. The substance beneath the enamel and the cementum is known as **dentine**. To a great extent, a tooth is comprised of dentine which is softer than enamel, but harder than bone.

In the central chamber reposes the pulp, which consists of minute veins, arteries and nerves. The tooth derives the greatest amount of nourishment from the pulp.

The **alveolar process** is the socket in the jaw bone, wherein lies the tooth; this is lined with a membrane, called **pericementum** to which is attached both the root and the bone. It is very sensitive, being abundantly supplied with a network of nerves and blood-vessels—these latter supply the tooth with a certain amount of nourishment. Another of its functions is that of a “shock absorber”; it helps to counteract any ill-effects which might accrue from an injury, that is, a blow, or from biting on an excessively hard substance. This membrane is continuous with the gum at the neck of the tooth (Fig. 2, page 45).

Each tooth has its duty. The four teeth in the front of the mouth are called **incisors** and are used to bite and cut food.

The teeth at the four corners of the mouth are called **cuspid**s or **canines**. Their duty is to tear the food apart and to shred it.

Bicuspids in adults, and baby **molars** in children have the job of crushing coarse foods, as they come together like a pair of nut crackers.

The back teeth are called **molars**. They have broad surfaces for grinding.

From the third month of prenatal life until the eighteenth year, the body is building teeth, in all fifty-two of them, twenty in the first set and thirty-two in the second set. In other words, it takes eighteen years to produce the teeth which are to serve for a life time.

THE TEMPORARY OR DECIDUOUS TEETH

Man is endowed with two sets of teeth,—the **milk, baby, temporary or deciduous**, for the purpose of meeting his needs during infancy and early childhood, and the **permanent**, intended for use during the rest of his life.

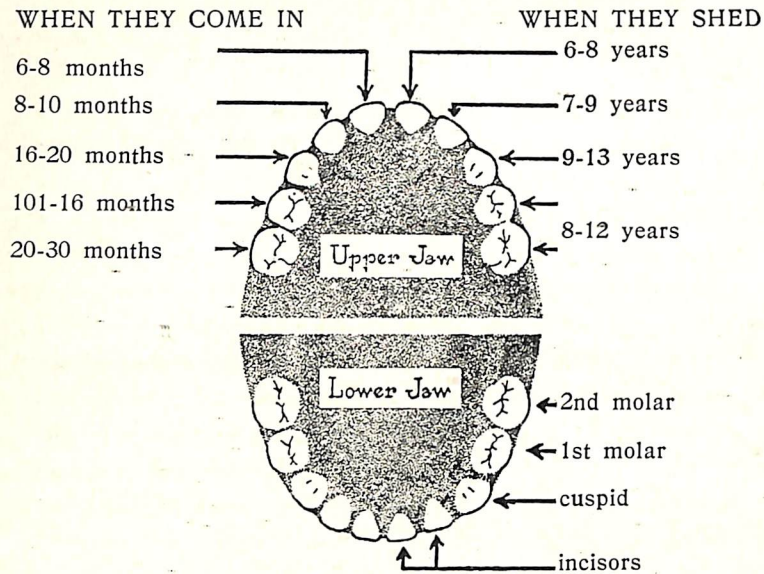
The temporary teeth, twenty in number, consist of ten in each jaw, five on each side of the middle line,—these are one central incisor, one lateral incisor, one cuspid and the first and second molars.

The temporary teeth should last, until naturally shed between the ages of 6 and 12 years. At the age of 2 or sometimes 2½ the child has its twenty temporary teeth. Any tooth, growing after that, is permanent.

Guard your temporary teeth! Keep them clean and free from cavities. Visit the dentist for his advice and examination. Have every tiny cavity filled. The child should be taken to the dentist for examination between the ages of 2 and 3 years. Earlier, if there are any dark spots on the teeth. The children's teeth should be examined at least every six months; great care should be taken to keep them in good condition.

They are important because the child needs them to chew its food during the greater part of the most rapid growing period of its life. Because all the temporary teeth are in use for six years and part of them

THE TEMPORARY TEETH



as long as ten or twelve years of the child's life. Because they guide the second teeth into their proper places, as you see in Fig. 7. Because if they are lost earlier than they should, irregularities take place as shown in Fig. 23.

The baby teeth are for use when the jaws are small. As the child grows older, the jaws grow larger too, but the teeth themselves do not grow any larger. Therefore, we need larger teeth for the enlarged jaws.

RESPONSIBILITY OF PARENTS DURING PREGNANCY AND NURSING PERIODS

We know from experience in animal breeding that the best, the healthiest and the strongest animals are the offspring of generations of sound and sturdy parents. The same is true of human beings. So, the first and most important thing the parents may do for their children is to strive to be well and strong themselves.

A special responsibility rests upon the mother, because, normally, the child depends solely on her for nourishment during the greatest growing periods of its life—the prenatal and nursing periods. The child is dependant upon her for all the materials out of which the body is made, including the teeth.

Every mother wishes her child to be strong and well. It is of utmost importance that her diet be suited not only to her own needs, but also the needs of her developing child.

During the first five months of pregnancy, the quality and right selection of food are more important than the quantity. The mother's food should meet her own need, which usually is met when the body weight increases gradually and she feels well.

About the third month the baby's first or deciduous teeth, begin to form.

During the last four months the mother needs about one-fifth more food than normally.

The body building materials for the developing

infant can come from only two sources—from the mother's food or from her own body tissues. If she does not eat the right kind and amount of food and assimilate it, then Nature takes care of the baby first and her own body suffers. For example, the body must have lime, phosphorus and vitamins to grow and develop good teeth and bones, and if these substances are not supplied by the mother's food, they are taken from her own teeth and bones.

The mother should have during this and nursing period:

Vegetable—Two or more times a day, and including a leafy vegetable.

Fruit—Two or more times a day and fresh, whenever possible.

Cereals—Use graham or whole wheat bread and coarse cereals, especially if there is a tendency toward constipation.

Meat, fish, poultry—No more than once daily.

Milk or buttermilk—A quart daily used in cooking or as a drink.

Eggs—Occasionally in place of milk.

Coffee or tea—Not more than one cup daily.

Water—Six glasses daily—not at meals.

No fried foods, pastries, rich desserts, highly seasoned food or stimulants.

Avoid overeating and masticate all food long and thoroughly.

DURING NURSING PERIOD extra food is needed to nourish the rapidly growing infant and to keep the mother well.

TOOTH DECAY DURING PREGNANCY AND NURSING PERIODS

“A tooth for every child” is now almost a proverb in civilized countries, but, unlike many proverbs, it has been proved, within recent years, to be false.

There is no reason why the normal mother's teeth should be harmed by pregnancy and nursing, provided that she

Eats the right food in proper proportion.

Keeps her body clean.

Has healthful exercise.

Takes pleasant recreation.

Has fresh air.

Has refreshing sleep.

Preserves a peaceful and happy state of mind.

Takes proper care of her teeth and gums.

Tooth decay during these periods, as at any other time, is evidence that the proper health essentials are not being observed or that there is some abnormality.

Lost teeth during pregnancy is mostly due to the wrong conception that women should not visit the dentist from the early stages of pregnancy until after the child is born. On the contrary, she should not fail to visit him at least every three months, and oftener, if she should suspect any trouble.

During pregnancy, decay of the teeth and tenderness of the gums progress much more rapidly than any other time; it is, therefore, more necessary that the dentist should be allowed to examine the teeth and keep a watchful eye on any that may be liable to decay.

There is no need of being afraid to even extract teeth for pregnant women, provided it is done painlessly and with all necessary precautions.

BREAST FEEDING

Now that a good foundation has been laid for the teeth during the expectant and nursing periods, the next point for consideration is how to maintain these in perfect condition. "Breast feeding" should be continued for nine months, but it must be supplemented with hard foods immediately after the first of the tiny temporary teeth makes its appearance.

There is no substitute which equals the mother's milk when all conditions are normal.

The development of the baby's jaws, teeth, skull and face and throat muscles is best furthered by breast feeding. The quality of the normal food, the exercise and stimulation to growth which comes with natural food and nursing, is not to be had by artificial food and bottle feeding.

Mother's milk of good quality is the most desirable for the nutrition of the child because it is safe; it contains the necessary antibodies for the infant; and a greater amount of calcium can be absorbed from it than from other milks.

Mother's milk is the birth right of the child and no mother has the right of robbing the child of it.

Nursing the baby should not only be considered a duty but a high privilege.

In case the child has to be fed on bottle, we must have the best milk obtainable, modified by the family physician. Fresh milk is more valuable in its natural form than when pasteurised (sterilised by exposure to a high temperature) as this latter process removes some of the essential elements from the milk.

THE PERMANENT TEETH

The Sixth-Year Molar

Permanent or second set of teeth are 32 in number (sixteen being in each jaw, eight on each side of the middle line). Twenty of the permanent teeth replace the twenty temporary ones—incisors and cuspids replace the baby incisor and cuspids, and baby molars are replaced by second teeth called bicuspids. Twelve remaining teeth of the second set are the big molars three on each side of the jaws—upper and lower—back of the other teeth.

THE FIRST PERMANENT TEETH OR THE SIXTH YEAR MOLARS appear when the child is about six years of age. They are four in number, two upper and two lower, and are the most important teeth in the mouth. They appear when all the baby teeth are still in place, that's why they are often mistaken for baby teeth. They are called the four corner-posts of the jaw and serve the same purpose as the corner-posts of a building. After these four sixth year molars are in place and jaws rest on them, the temporary teeth gradually shed and the permanent ones grow on both sides of the sixth year molars.

At the age of twelve, usually all the baby teeth are replaced by second teeth, and there are 24 teeth in the mouth.

At 12 four more molars appear, one in back of each sixth year molar. We have 28 teeth now.

The last four molars, called the **wisdom teeth**, usually come in between the ages of 17 and 20. These complete the set of permanent teeth, 32 in number.

The Permanent Teeth

Not very long ago, when human jaws were larger, man used to have another set of four molars, making a total of 36 permanent teeth. As human jaws grew smaller there was no more room left for these extra molars, therefore they stopped from growing. Today, some human jaws have grown so small that there is no room for the four wisdom teeth to grow; that's why we have so much difficulty in cutting our wisdom teeth. In some jaws the wisdom teeth do not appear at all.

All our teeth are important, but, as we said, the sixth year molars are the most important ones because they hold the jaws in a definite relation to each other while the temporary teeth are being shed, and the permanent ones are taking their places.

Their position in the mouth has much to do with the regularity or irregularity of the permanent teeth, and they help to shape the lower part of the child's face.

The whole chewing or masticating machine is seriously crippled if these teeth are damaged and lost.

It is very easy to tell which are the sixth year molars. They appear in back of the baby teeth at the age of six. Counting from the median line between the two front teeth, each sixth year molar is the sixth tooth. They are larger than the baby teeth.

When the child is about seven years old, have your dentist watch for the sixth year molars. When neglected, they decay very quickly.

TOOTH DECAY OR DENTAL CARIES

Tooth decay or dental caries is a disease which destroys the teeth by producing cavities in them.

Cavities are formed when food particles are lodged on the sheltered surfaces of the teeth where bacteria, protected by their glue-like covering, can act upon them and produce acid which dissolves the tooth structure.

Decay will easily start and spread to the inside of the tooth when the enamel covering of a grinding tooth is imperfectly formed, the rods are not closely cemented together. This happens when the child has not received enough lime, phosphorus and Vitamin D, during the formation of the enamel. This is a structural defect, and should be repaired by the dentist without delay.

Decay of the teeth is now believed to be, in part at least, a result of diet deficiency. The modern American diet of white flour, polished rice, refined sugar, potatoes, peas and beans, muscle meats and margarine is greatly lacking in iron, calcium, phosphorus, essential vitamins, and indigestible bulk, and is excessive in fuel producing elements. Such a diet will cause—has been proved in laboratories—the teeth of dogs, rats and monkeys to decay, and has also been proved one of the causes of dental caries in adults and children.

The common diet is so soft that it is eaten rapidly with insufficient mastication and insalivation. And it is too concentrated; that is, it lacks in digestible bulk,

which is necessary to dilute the food to prevent over-eating and to give substance for the intestines and so prevent constipation, and it is also necessary in the mouth to cleanse the teeth while masticating.

Those teeth which have been soundly built out of the best materials and which nourished by food that has plenty of the necessary elements in it, are usually able to resist this disease.

Cavities in both temporary and permanent teeth should promptly be filled. If neglected, here is what happens.

The tooth aches.

The nerve dies.

An abscess forms at the end of the root.

The tooth becomes useless for chewing food.

The health is endangered.

The full development of the jaws of children is checked.

The shedding of the diseased roots is interfered with.

Eruption of the permanent teeth is disturbed.

Irregularity of the permanent teeth often results.

Cavities in the teeth furnish a very favorable place for bacterial growth, especially for the bacteria of pneumonia, measles, scarlet fever and diphtheria.

No child—or an adult—with broken down teeth can chew its food thoroughly. Unmasticated food cannot be well digested and assimilated, so the child suffers for want of proper nourishment, and also has digestive disturbance.

HARMFUL HABITS

1.—**Thumb or finger sucking** causes disfigurement of the jaws and face and brings about tooth irregularity.

Middle finger sucking pulls the lower jaw forward and causes the teeth to stick out.

2.—**Using pacifiers** causes flattening of the mouth and tooth irregularity, and introduces air in the baby's stomach.

Using pacifiers pulls the upper jaw out, causing the upper teeth to stick out. Thumb sucking will cause the same irregularity.

3.—**Mouth breathing** is a sign of obstructions in the breathing passages—usually adenoids. Give this prompt attention, as it causes irregularity of the teeth, disfigurement of the face, air starvation and greater susceptibility to children's diseases.

(See pictures on pages 77 and 78)

4.—**Improper mastication.**— Prevent the child from swallowing foods without proper chewing by teaching it from the beginning, to chew its food well. The child forms its habits early; and it is likely that this habit will be continued throughout life.

IRREGULAR TEETH

Harmful habits, untimely loss of baby teeth, the extraction of badly diseased sixth-year molars, cause irregularity of teeth.

Irregular teeth are very undesirable because—

They cannot function properly.

They are difficult to keep clean.

They are more liable to disease.

They are ugly.

Irregular teeth can be corrected, or straightened by an orthodontist, a dentist that devotes his time to the work of making room in children's jaws for the permanent teeth and moving the teeth into their right places.

It takes a long time, sometimes three or four years to properly regulate teeth, it costs several hundreds of dollars, and there is quite a bit of discomfort connected with the work. So it really pays to see that teeth are grown regularly, by preventing all the causes mentioned above.

MASTICATION

"He who does not masticate well is an enemy to his own life."—Arab proverb.

It is vitally important that the child should be encouraged to chew its food just as soon as it is given anything but liquid. Give the teething baby, very regularly, a freshly cooked chicken leg or thigh bone with no meat on it. To prevent it from falling on the floor, the bone should be tied around the neck of the child. Feed the semi-solid foods to the baby very slowly and encourage chewing of them. A crust of tough, dry, whole wheat bread or dry toast given often to the teething child is excellent because it demands mastication.

The teeth will cut their way through the gums more easily if the baby learns to chew while they are coming in.

Mastication helps to develop sound teeth in their proper places, and sturdy, supporting tissues.

It helps greatly in keeping the child well. It increases the resisting power of the body.

The best foods will not give the best nourishment unless they are well masticated.

Unmasticated food is harmful and causes digestive, nervous and other serious disturbances which interfere with growth and development.

It is a well known truth in biology that an organ that is not used, tends to disappear. An organ develops by use, and a lack of use prevents proper

growth. Modern diet prevents sufficient use of the teeth and exercise of the jaws and makes them more liable to disease.

Most of the food in the average American diet is so soft that mastication is unnecessary. Children learn to eat with little chewing, and faulty muscle and bone development follows with irregular, crowded teeth, flabby gums and unclean mouth predisposed to disease.

In order to grow properly to maturity the jaws require hard work until the time the third year molars, sometimes called "wisdom" teeth, have erupted. In other words, during the whole growth period, there is an especial need of vigorous exercise for the masticating machine so that all its parts may develop adequately.

Growing animals with teeth extracted on one side, to prevent use of that side, not only have jaws unequally developed on the two sides, but even the bones of the skull and chest are effected, the bones on the unused side being smaller.

The vigorous use of the teeth is most necessary for general health.

The hard use of the teeth does not injure them. However, children should not be allowed to crack nuts or bite threads, with their teeth. They were not meant for that and they should not be abused.

Without proper mastication all the best nourishing qualities are not extracted from food in the process of digestion.

The saliva is the first digestive juice to come in contact with the food. It changes starches into sugars.

Mastication increases the flow of saliva.

Chewing hard food moves the teeth slightly, increasing circulation of the blood in the surrounding tissues, which need this exercise in order to be healthy.

Do you know that from 150-200 pounds of pressure is used every time a man closes his teeth together in chewing his food? Children of about nine-year-old use at least 40 pounds of pressure.

Chewing hard food, like crusts of bread, coarse-grain crackers, fruits and raw vegetables not only exercise the teeth but cleans them as well.

Chewing gum, after meals, for ten or fifteen minutes, helps to clean the teeth, by picking up small particles of food.

The proper digestion of food in the stomach and small intestines is dependent upon the adequate preparation given in the mouth.

Lack of mastication is a fertile source of constipation. Constipation results in tissue poisoning.

Do not wash down food with liquids.

The following principles should be remembered:

- 1.—Good teeth—good mastication.
- 2.—Good mastication—good digestion.
- 3.—Good digestion—good nutrition.
- 4.—Good nutrition—good health.
- 5.—Good health—good, strong and happy people.

PROPER DIET

By proper diet, we mean a diet that contains correct amounts of the food elements necessary for health and for growth. These are: **protein, carbohydrate, fat, the vitamins, minerals and inorganic matter, indigestible bulk and water.**

Protein is the food element which is necessary for the building of the muscles and the organs of the body. For older people, a small amount is necessary, but for growing children, larger amounts are needed because new tissue is being built as well. The best quality of protein is found in milk, eggs and meat, but larger amounts are found in fish, cheese, peas, dry beans, nuts and cereals.

Carbohydrates (sugar and starches) furnish the greatest part of our food.

Fat—like carbohydrates, is converted into energy in the body. Foods containing large amounts of fat are—butter, cream, fat of meat, salad oils, nuts etc.

Vitamins are organic materials, which are essential constituents of the diet, are necessary to maintain living tissues in normal function, and which are required in minute quantities, and therefore have been given the general name of Vitamins. They do not furnish energy, are not structural materials as fats, carbohydrates and proteins, but are necessary for the chemistry of the cell.

Up to the present time the chemist has isolated and determined the structure of five of these essential materials—1. Vitamin A, 2. Vitamin B, 3. Vitamin C, 4. Vitamin D, and Lactoflavin.

Tooth formation in either man or laboratory ani-

Tooth Building Material

Sunshine's ultra-violet rays acting on the skin cause the formation of **VITAMIN D**. Children whose bones and teeth are growing need cod liver oil or some other source of **VITAMIN D** IN WINTER.

A Quart of **Milk a Day** assures a plentiful supply of **Calcium and Phosphorus**.

Salads or fruit twice a day a leafy vegetable at least once a day supply **VITAMIN C**.

VITAMIN D **MINERALS** **VITAMIN C**
D **CALCIUM** **C**
 PHOSPHORUS

This attractive poster on principles of nutrition was displayed by the New York Department of Health.

mals is influenced directly by only three of these vitamins—A, C, and D.

Vitamin A occurs in cream, butter, egg yolk, fresh green leaves, yellow corn, glandular organs, such as kidney, liver, and in carrots, sweet potatoes, cheese, whole milk, cod liver oil. This vitamin is required for the maintenance of health and is needed especially by children to obviate susceptibility to certain infectious diseases.

Vitamin B, occurs in: green leafy vegetables, root vegetables, cereal grains, milk, eggs, peas, dried beans and fruits. It prevents beriberi, a disease of the nerves which results in paralysis.

Vitamin C (ascorbic acid) occurs in: fresh raw fruit, uncooked green leaves, carrots, yellow turnips, raw cabbage, tomatoes, and celery. Vitamin C is easily destroyed by cooking. It is necessary for the proper growth and development of bones and teeth. It prevents scurvy.

Vitamin D—prevents rickets. It occurs in cod-liver oil, egg yolk and butter.

Vitamin D is necessary for the proper growth of bones and teeth in children, and for their healthful maintenance in adults. A slight deficiency in this vitamin is characteristic in lowered resistance to common colds, and in decayed teeth. Exposure of the body to direct sunshine, produces the same effect as eating the foods that contain this vitamin. Sunshine is a preventive of rickets, and children should be allowed to play outdoors to receive its benefits.

SUGAR, CANDY

Sugar in its natural form is an essential part of our diet. Honey, naturally sweet fruits as raisins, dates, figs etc., contain sugar in its natural form. All foods containing starch, that is, all cereals and most vegetables, must first be converted, by a natural process, into sugar, before being able to be utilized by the body for the supply of heat and energy.

Today, the tendency is to supply our demands for sweets by artificial sugar and candy. One hundred years ago only 10 pounds of sugar a year was consumed by each person in the United States. Today, more than ten times that amount is used.

Candy is made from highly concentrated solution of sugar, which is itself a concentrated food.

Sugar is easily digested, and it provides energy to the body for play, work and other activities; but it is an energy food **only**, containing none of the essential substances needed for growth; that is, protein, the vitamins and the minerals—calcium, phosphorus and iron. White sugar is entirely demineralized.

The use of sugar tends to decrease the appetite for food. The candy eater wants to go on eating candy, rather than foods. Because of this, the diet is unbalanced, and the organs of the body, especially the teeth and bones are effected. The damage caused by the free use of white sugar and candy is not so much direct as it is indirect. The excessive use of it unbalances the diet; there is a lack of the necessary minerals and not enough of them are deposited in the teeth, so that the teeth are soft and decay readily.

Normally, sugar passes mainly into the intestines unchanged. Its free use has a bad effect on the digestive tract. If taken when the stomach is empty, it irritates the delicate lining of the stomach, on whose activity secretion of gastric juice depends. It also ferments rather easily, and if taken in large amounts, may prove irritating to the intestinal tract. This irritation may hinder the absorption of the mineral elements, even if a sufficient amount of them is supplied.

For the foregoing reasons, sugar should be given in small amounts and diluted in some way. Further, sugar, when taken, should be eaten toward the end of a meal, never at the beginning or between meals.

The body, as said before, can manufacture sugar from bread, cereal, fruit and vegetables, and does not have to be supplied with it as plain sugar.

It is most desirable to satisfy the child's desire for sweets with the sugar provided by the natural foods, such as honey, raisins, and dried figs, which contain sugar in an easily digestible form and also contain vitamins, and iron and other essential salts. Each of the following contains the equivalent of two level teaspoonfuls of sugar: one-half of a large apple, one half of a large banana, one medium sized orange, one fig and two dates."

Some authorities go so far as to call white, refined sugar, poison.

"Spare the sweets and save the teeth."

ESSENTIALS TO RIGHT LIVING

In order to build sound teeth and sturdy supporting structures in the mouth of children, it is necessary that all the rules of right living be observed by both parents and the growing child. The observance of only one or two rules does not suffice to produce normal tissues, nor to keep them in a state of health when formed. All the essentials of right living must be intelligently practiced to gain the desired results.

Proper food, right thinking, cleanliness, wholesome exercise, fresh air, rest, refreshing sleep and pleasant recreation, all play a vital part in the normal functioning of the body cells.

Hurry, worry, excessive fatigue, lack of sleep, overeating of concentrated food (specially meats and sweets), overstimulation of the mind by excitement (movies, jazz, etc.) all tend to create abnormal conditions which are not conducive to the health of the teeth and of the whole body.

CLEANLINESS

A person is known by the teeth he keeps. You cannot look into the face of any human being, when the lips are parted, and see decayed and neglected teeth without having a feeling of repugnance toward the person. If you see men and women with good, clean mouths, you will feel that they are clean, healthy people. A clean, well-cared for mouth is sure to command respect. Clean teeth are an irresistible asset in any person's stock in trade. Good teeth are often necessary to secure a job, which is so important in these days of unemployment.

Cleanliness should be carried out with great care from birth.

Before the teeth appear, the mother should wrap a piece of gauze dipped in salt solution (half teaspoonful of salt to a tumblerful of water) around her index finger and after every feed, clean the mouth, including the tongue, the roof of the mouth, gums, inside of cheeks and lips.

While the teeth are in process of eruption, much pain and inconvenience to the child can be prevented by rubbing the gums a little harder with the finger.

When the child has its temporary teeth, they should be cleaned carefully, and all foreign matter removed by rubbing with gauze and by careful use of tooth-pick.

The tooth-brush, so universally advocated, advertised and recommended, is really a product of civilization. Our ancestors did not require tooth-brushes, be-

cause they ate hard, natural foods, which cleaned the teeth far better than is possible by any tooth-brush; nevertheless, under present conditions, specially for irregular teeth, it becomes a necessity.

The tooth-brush, however, does more harm than good if it is not kept clean and is not used properly.

The selection of the tooth brush is also important. In choosing a tooth-brush, we must see that it is well made, the bristles are stiff and of uneven length, set in groups and widely spaced. When the bristles begin to become matted, the brush should not be used any longer.

The care of the brush is important, to have a clean brush and to help it last longer.

Give your tooth-brush a salt bath at least once a week, covering the brush with salt and letting it stay overnight, to dry, in clean place under sunlight, if possible, bristles up. It is a good idea to have two tooth-brushes, using one while the other brush is being given a salt bath. The salt keeps the bristles in proper stiffness and prevents the growth of germs.

The teeth and gums should be brushed at least night and morning, and whenever possible, after every meal. They must never be brushed across, because by so doing the gums may become irritated and bleed. Also, this wrong mode of brushing does not remove food from between the teeth. To be efficient, the upper teeth must be brushed from the gums downwards, and the lower teeth from the gums upwards, keeping jaws apart.

In case your brush is not handy, your forefinger makes an excellent substitute.—after washing your

finger clean, with a little soap and salt you can rub your teeth and gums vigorously and rinse your mouth with plenty of water.

Two useful aids to the tooth-brush are tooth-picks and floss silk thread or dental floss. They should be used carefully, without injuring or irritating the gums. With their help, particles of food can be removed from the spaces between the teeth where the brush cannot reach.

Any **good** tooth powder or paste can be used for cleaning the teeth.

There is a modern craze for tooth-pastes or powders, and most people believe they perform miracles, by bleaching teeth and by killing germs. The manufacturers of both powders and pastes acclaim these wonderful abilities every day. We must not forget that any powder or paste that is strong enough to bleach teeth or kill germs, will also injure the enamel and the tissues of mouth.

The main thing is to keep the teeth mechanically clean, remove the film from the surfaces of the teeth and remnants of food from the interdental spaces.

Tooth-pastes contain certain amount of glycerine as a softening agent; this, if not rinsed off thoroughly, inclines to leave a sticky surface on the teeth, thus making food more liable to adhere thereto. On the other hand, a good tooth-powder is purely mechanical in its action and leaves the surfaces of the teeth clean and not sticky.

A good tooth-powder can be made at home by mixing one-half level teaspoonful of ordinary fine salt with ten levelspoonfuls of baking soda.

UNPLEASANT BREATH (HALITOSIS)

Unpleasant, tainted, bad breath or halitosis, is the bane of the existence of many people. It is popularly supposed to be due to bad teeth, but it is rarely due to odors arising from the teeth themselves.

Bad breath is sure sign that something is out of order along the canal that leads from the mouth to the stomach and lungs. It is a symptom of illness just as surely as is fever or headache.

The following conditions are responsible for unpleasant breath.

1.—**Inflammation of the gums**—mild or ulcerative.

2.—**Pyorrhea alveolaris**, or pus about the teeth sockets.

3.—**Coated tongue**, the real source of common mouth odors is the surface of the tongue. The tongue is covered with papillae packed closely together. Each one is covered with epithelium. When we look at the tongue, we can see the ends of these papillae. The multitude of crevices between the papillae afford lodging for many bacteria. Under normal conditions of health, with the digestive apparatus working to perfection, there is not enough of these bacteria to destroy epithelium. If, on the contrary, digestion is faulty, the bacterial life of the tongue vastly increases in numbers, so much so that they destroy the surface epithelium of the points of the papillae and in between them, and there will accumulate a coat on the tongue, yellowish brown in color and exceedingly offensive to the nostrils.

To cure this condition the digestion should be

regulated first; second, the coating on the tongue should be gently scraped with the teeth or with a teaspoon; third, washing the tongue with cotton rolls, small gauze napkins or tooth brush, wet in a suitable disinfectant, (Hydrogen peroxide is good). This will quickly deodorize the putrifactive coat and also sweep the dead material from the tongue.

4.—**Inflamed tonsils, and adenoids.**

5.—**Decayed material in the nasal cavity.**

6.—**Diseased condition of the lungs,**—collection of pus in the lungs or gangrene of the lungs.

7.—**Various ailments of the stomach.**

8.—**Habitual drinker or the heavy smoker.**

9.—**Poisoning by a number of drugs.** Phosphorous poisoning of workers in match factories, the lead poisoning of painters and plumbers, and mercury poisoning.

10.—**Hunger and cold** cause a temporary bad breath.

TEETH IN RELATION TO HEALTH

Much has been said in recent years regarding the relationship existing between dental disease and general health; but the general public does not fully realize how close this relationship is. In fact, many people speak and act as if teeth were quite separate from the rest of the body, instead of being a very important and integral part thereof.

Dr. J. Menzies Campbell makes the following statement: "If everyone cared for his or her teeth in proper manner, a large proportion of our hospitals and nursing homes would be practically empty."

Dr. Charles H. Mayo, the surgeon of international reputation has said: "Seventy-five per cent of the more serious operations are abdominal; most of them could be avoided if people had clean mouths and chewed their food properly."

Another authority made the following statement in a lecture.— "Thousands of people run the risk of serious disorders and even imperil their lives by neglecting their teeth. Next to the brain and the heart, the human body has no more important function than that of digestion and the teeth have an importance in our lives that cannot be over-stated."

Many individuals are boastful of the fact that although they have never visited a dentist and have continued to neglect their teeth, these have never caused them a trouble, nor have they suffered even a day's illness. Very often these same persons, on open-

ing their mouths, reveal teeth which are both dirty and decayed. To such boasters the soundest advice would be—"Take warning from others; sooner or later trouble may come, and in all probability, it will then be the more severe because of its delayed onset."

It is not with any desire to frighten people, but merely with the object of helping them to realize the far-reaching effects which can arise from dental disease, that below is given the list of few commoner illnesses which **occasionally** have been proved to arise from neglected teeth:

Blood poisoning.

Inflammation of the glands of the neck.

Anaemia or bloodlessness.

Disease of the heart and arteries.

Inflammation of the veins.

Pneumonia and bronchitis.

Stomach and digestive troubles.

Appendicitis.

Inflammation of the kidneys.

Insanity.

Inflammation of the nerves.

Rheumatism in its many forms.

General debility.

Diseases of the eye, ear, throat and nose.

It is important that the reader should understand that dental disease is **by no means** the **only** cause of such illnesses. Diseased teeth, it is true, do cause disturbance in general health. But we mustn't also forget that lowered body resistance and diseased condition of the other organs of the body reflect upon the

surrounding tissues of the teeth and the mouth in general.

Therefore, before we decide to extract teeth with diseased gums, we must look for the cause of that diseased condition. The elimination of the cause very often cures the diseased condition of the mouth also.

Diseased teeth **with dead nerves and abscesses** should be extracted without delay, as they cause many serious disturbances in the body.

Dr. Leroy M. S. Miner, Dean of the Harvard Dental School and past president of the American Dental Association, in his book "The New Dentistry" cites the following cases to prove that the relation between disease of the teeth and disease of the mind is often very close.

"A forceful exponent of this idea is Dr. Henry A. Cotten, Medical Director of the New Jersey State Hospital for the insane, who has written extensively upon focal infections and particularly upon diseases of the teeth as causes of mental disturbance. Dr. Cotton has made many examinations of the patients under his care. He states that as a rule, they have dental ailments such as unerupted and impacted teeth, decayed teeth with abscesses at their roots, infected gums, devitalized teeth with crowns etc. The extraction of diseased and impacted teeth and treatment of other dental ailments, has generally had a very beneficial effect upon the patients' mental condition.

"In private practice, also many mental and nervous conditions have responded favorably to the eradication of dental diseases. At the Massachusetts State Hospital for epileptics at Palmer, the removal of im-

pacted eye teeth and wisdom teeth has been followed in not a few cases by beneficial effects, by a decrease in the number of seizures and by an improved mental outlook on life.

"Not long ago, a boy was taken to one of the larger hospitals of Boston exhibiting marked evidences of serious mental disturbance, including melancholia. All hope of helping his condition had been practically abandoned, and he was about to be committed to one of the State institutions. A last-minute X-Ray examination of his mouth showed two badly impacted wisdom teeth. Upon their removal the patient made rapid improvement and returned to his usual occupation. His own description of his symptoms is quite vivid. He said after the operation for the removal of those teeth he felt as if a heavy weight had been removed from his head.

"Cases of this sort could be cited almost indefinitely."

GOOD TEETH ARE AN ASSET

After reading the foregoing pages, all intelligent children will come to the natural conclusion that good, clean and sound teeth are an asset.

They can help or hurt you in school work, in play, and, later in life, in business. Good teeth are often necessary to the applicant for a job.

Look at ball players, movie stars, officers, runners—you can't imagine them with poor teeth. They even **insure them.**

The following paragraphs are excerpts from a mouth hygiene Campaign publication of the American Dental Association:

If your face and hands are dirty, you know that the condition must be corrected before you will be acceptable to the public. If your clothing is soiled or out of repair, if your hair is uncombed and your shoes uncared for, you know that each must have your careful attention if you are to be successful in business.

But what about a filthy mouth, alive with active germs; a veritable sewer of decaying food? What about the teeth broken down and decaying, like so many rotten apples in a barrel? What about a foul breath, polluting the air of the room in which you work? With every cough, every sneeze and every syllable, you infringe upon the rights of your companions and force upon them an odor and uncleanness against which refinement, common sense and good health rebel.

With the thoughtless and the inconsiderate, with the selfish and the careless, with the untidy and the ignorant, dirty, unsanitary mouths are the rule. Most persons who have them, would rather spend an hour in washing the face, combing the hair and manicuring the nails rather than spend a few minutes with the tooth-brush, and an hour or so in the dental chair every six months. The condition of the mouths of the majority of mankind is deplorable, and the only remedy for this evil is to awaken the public from the sleep of dental neglect and present the truth of the sanitary mouth.

Daily brushing of the teeth, regular visits to the dentist, repair and care of the teeth are essential to good health. Physical, mental and moral ideas are better attained when the teeth and mouth are kept in proper condition.

It is estimated that seventy-two men, women and children die every hour in the United States from diseases that might be prevented, and it is known that many of these preventable diseases have their origin in unclean condition of the mouth and teeth.

Until within the last few years, dentistry has concerned itself chiefly with repairing the damage done to the teeth by decay, and with replacing the teeth with artificial ones when they are too far gone to be saved. Today we have a progressive dentistry that aims to prevent dental disorders rather than to cure them.

To keep the teeth clean, highly polished and free from sharp angles, irritating deposits on whatever tends to invite disease and cause decay, is the most

useful field for the dentist. In other words, modern dentistry tries to put the mouth in hygienic condition and keep it that way.

The special method employed to bring about this hygienic condition and to maintain it after it has been brought about, is known as prophylaxis — oral prophylaxis. Oral refers to the mouth; prophylaxis means warding off or preventing disease. Oral prophylaxis, then, means treatment for the prevention of dental disorders, of diseases of the mouth and teeth, and the conditions in the mouth tending to cause disease in other parts of the body.

So important has this preventive idea become that there are, now, in many cities, oral prophylactic specialists, who devote their entire time to the practice of this important branch of dentistry.”

CHILDREN WITH GOOD TEETH
MAKE BETTER GRADES AT SCHOOL
THAN CHILDREN WITH BAD TEETH.

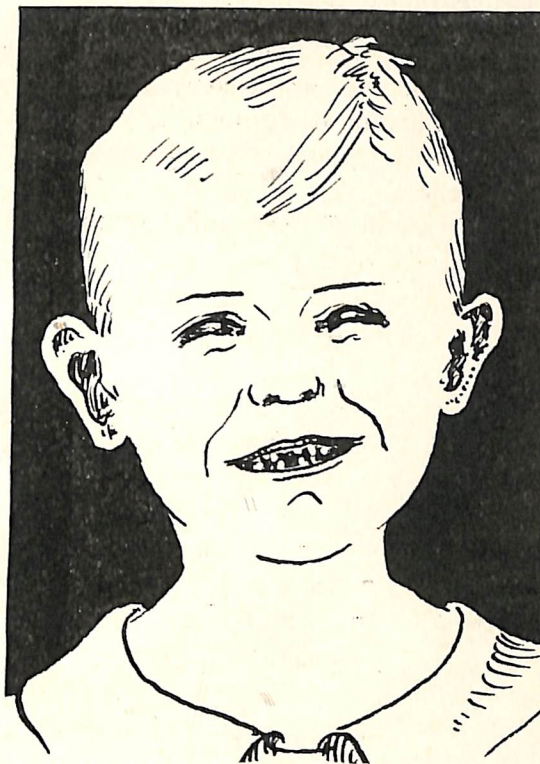
School records show that children with bad teeth cannot progress in their work; they can't even play as well as their classmates. You can tell smart children from the dull ones by simply looking at them.

A prominent physician reports the following about a school in Chicago, in which there were a number of backward children. Everybody thought their brains were dull and that was why they could not learn. But, one day, a man said to the principle.—“I don't know any one of your children, but I can go through your school and pick out at once the bright scholars and the dull ones.” So, he and the principle went through the school and the man said.—“This girl can learn, that one does not keep up with the class.” And he picked out all the dull pupils in that way.

“How did you do it,” the principle said. “I could see this boy breathed well—said he—which indicates good teeth and normally developed mouth. I knew he was bright. That boy could not breathe through his nose; he snuffled and breathed through his mouth, exposing his badly decayed teeth, with abnormally

developed jaw and face; and I knew he couldn't keep up with boys who breathed properly.”

Knowing this, the school authorities took steps to fill and correct irregularities of teeth and have those boys and girls breathe right. And some of the



Good natured Billy, handicapped by mouth breathing and badly decayed teeth.

children who had previously been the dullest, became some of the prize-winners in the school.

That's how much difference it makes to breathe through your mouth or through your nose, or have badly-decayed teeth and good teeth.

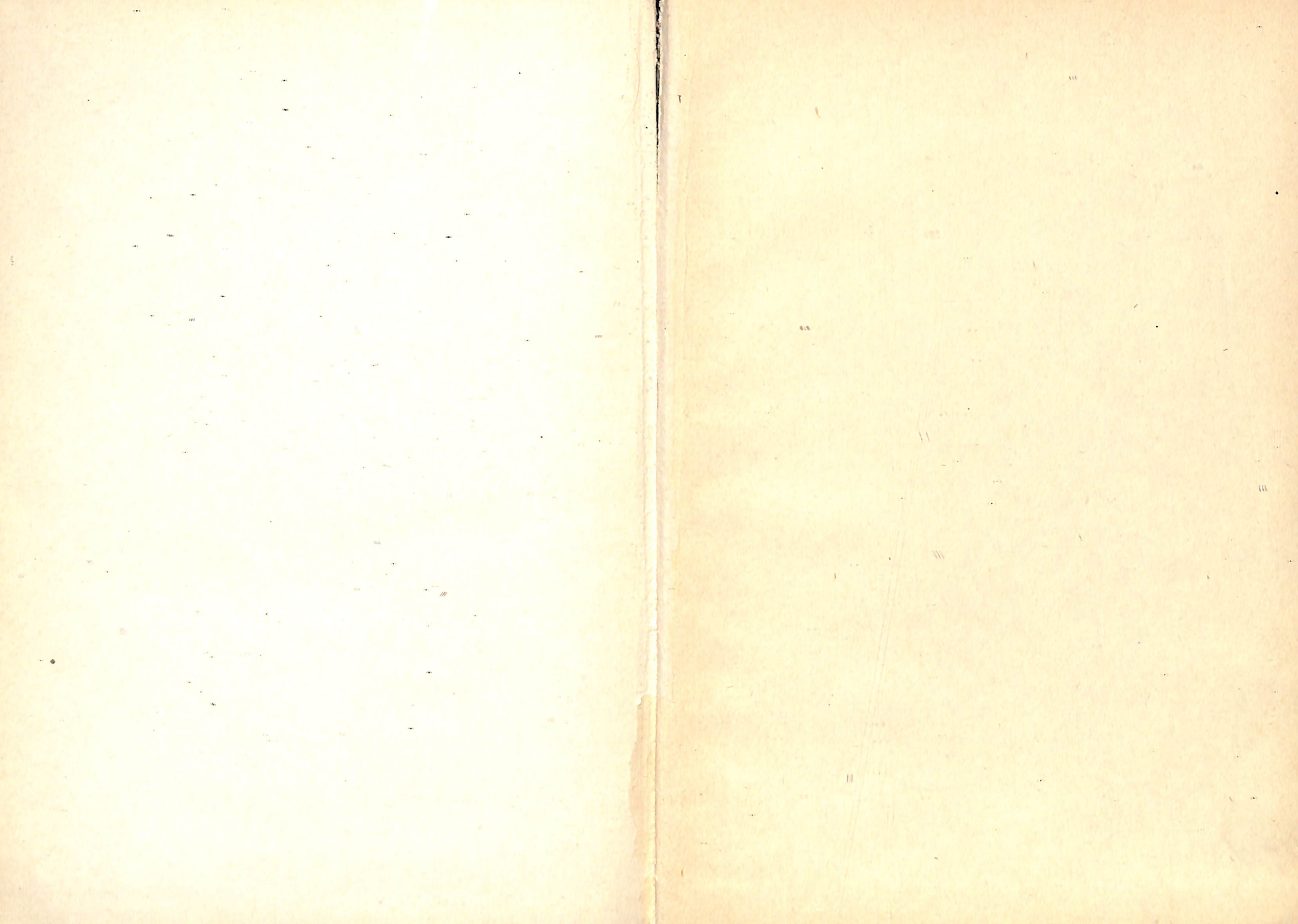
Knowing this, you cannot afford to neglect your teeth.

Do not forget that clean teeth, well cared for, and food well chewed are accompaniments to good and food well chewed are requisites to good health, a sound body, efficient service and a competent mind.

Care for them.

They mean your success and happiness through life.





1
6 9P

« Ազգային գրադարան



NL0279779

5960