பாடம் 2

நலம் பேணுக

வாசித்து அறிக.

மருத்துவர் | ஒலி | செரிமான | நுனி | ஏற்பிகள் | நோய் | சுவைகளை | நாக்கு | பூஞ்சை | ஊட்டச்சத்துக் | பாதிப்படையச் | தண்ணீர் | துலக்கிச் | இரு | புண்கள் | அரும்புகள்

நம் வாயில் பற்களுக்கு இடையில் பாதுகாப்பாக இருக்கும் உறுப்பு _____. இது தசையால் ஆனது. உடலில் எலும்பு இல்லாத உறுப்புகளில் நாக்கும் ஒன்று. உணவை உண்பது, உணவை மென்று விழுங்குவது, பானங்களை அருந்துவது போன்ற உணவுச் _____ இயக்கத்துக்கு உதவுவது நாக்கின் முக்கியப் பணியாகும்.

நாம் பேசுவதற்குத் தேவையான _____ வடிவத்தைத் தருவதற்கு நாக்கின் அசைவுகள் மிக முக்கியமாகும். நாக்கின் மேற்பரப்பில் ஆயிரக்கணக்கான _____ அமைந்துள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவின் சுவையை அறிய உதவுவதும் நாக்குதான். அதற்கு உதவும் வகையில் நாக்கில் சுவையுணர்வு _____ ஏராளமாக உள்ளன. இவை இனிப்பு, கரிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு ஆகிய நான்கு அடிப்படைச் _____ நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

நாக்கின் நுனி இனிப்புச் சுவையை உணர்த்தும். கரிப்புச் சுவையை நாக்கின் மேற்புறம் அறியும். நாக்கின் பின்புறம் கசப்பு அறியும். புளிப்புச் சுவையை நாக்கின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகள் உணர்த்தும். நமது நாக்கைச் சுத்தமாக வைத்திராவிட்டால் _____ போன்ற தொற்றுக் கிருமிகளால் பாதிப்படையும். இதனால், நாக்கில் புண் ஏற்படும். இரும்புச் சத்து போன்ற ஊட்டச் சத்துகள் குறைவாக உள்ளவருக்கு அடிக்கடி நாக்கில் _____ உண்டாகும்.

நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்தவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள், பற்கள் கூர்மையாக உள்ளவர்கள், மருந்துகளின் ஒவ்வாமை இருப்பவர்கள் ஆகியோரின் நாக்கில் புண் தோன்றும். பெரும்பாலும் குழந்தைகள், சிறுவர்கள் இப்பிரச்சனைக்கு ஆளாகின்றனர். இதற்குக் காரணம் _____ குறைபாடுதான் எனலாம். கீரை வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், பால், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பேரீச்சம், நிலக்கடலை, தக்காளி, திராட்சை போன்ற உணவு வகைகளை அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். நாக்கு என்பது ஒரு _____ காட்டும் உறுப்பு என்றும் கூறலாம். நாக்கைப் பார்த்தே நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட நோய்களைக் கண்டறியலாம்.

நாக்கைப் பாதுகாக்க காலை, இரவு என _____ வேளைகளிலும் பற்களை நன்கு _____ சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பற்களைத் துலக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நாக்கையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதிக சூடான பானங்களும், அதிக குளிரான பானங்களும் நாக்கைப் _____ செய்யும். அதிகமான நோய் எதிர்ப்பு மருந்து மாத்திரைகளை உண்பதாலும் நாக்கு பாதிப்படையும். எனவே, _____ ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவுக்குத் _____ குடிப்பதையும் வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாக்கின் பாதுகாப்பு அம்சங்களைப் பின்பற்ற வேண்டுவது நமது கடமையாகும்.

LIVEWORKSHEETS