

DR. R. N. INTERNATIONAL SCHOOL

UNDER THE AGIS OF S. S. SITARAMSINGH EDUCATIONAL AND CHARITABLE TRUST
MOHANPUR, SITAMARHI- 843302

9. Teeth and the Digestive System

यहाँ इस अध्याय (चैप्टर 9 - Teeth and the Digestive System) से लिए गए 30 महत्वपूर्ण शब्दों और उनके हिंदी अर्थों की तालिका दी गई है:

क्र.सं.	अंग्रेजी शब्द (Word)	हिंदी अर्थ (Meaning in Hindi)
1	Incisors	कृतक / आगे के दांत: मुंह के सामने के तेज और चपटे दांत जो भोजन को काटने में मदद करते हैं।
2	Canines	रदनक / नुकीले दांत: इनिसर्स के पास मौजूद नुकीले दांत जो भोजन को चीरने-फाड़ने में मदद करते हैं।
3	Premolars	अग्रचवर्णक: कैनाइन के पीछे स्थित चपटे दांत जो भोजन को कुचलने और पीसने का काम करते हैं।
4	Molars	चवर्णक: मुंह के पीछे मौजूद बड़े और चपटे दांत जो भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में पीसते हैं।
5	Milk Teeth	दूध के दांत: बच्चों में जीवन का पहला सेट जो कुल 20 होते हैं।
6	Permanent Teeth	स्थायी दांत: दूसरा सेट जो दूध के दांतों के बाद आता है और कुल 32 होता है।
7	Digestion	पाचन: शरीर द्वारा भोजन को सरल पदार्थों में तोड़ने की प्रक्रिया ताकि ऊर्जा और विकास मिल सके।

8	Saliva	लार (थूक): मुंह में बनने वाला तरल जो भोजन को नरम करता है और पाचन शुरू करता है।
9	Oesophagus	ग्रासनली / भोजन नली: मुंह से पेट तक भोजन ले जाने वाली लंबी नली।
10	Stomach	पेट / आमाशय: एक लचीली थैली जैसी संरचना जो भोजन को मथती है और पाचक रस मिलाती है।
11	Small Intestine	छोटी आंत: एक लंबी, घुमावदार नली जहाँ भोजन से अधिकांश पोषक तत्वों का अवशोषण होता है।
12	Large Intestine	बड़ी आंत: छोटी आंत से चौड़ी और छोटी नली जो बचे हुए भोजन से पानी सोखती है।
13	Rectum	मलाशय: पाचन तंत्र का वह हिस्सा जहाँ अपशिष्ट (मल) जमा होता है।
14	Anus	गुदा: वह द्वार जिसके माध्यम से शरीर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकलता है।
15	Liver	यकृत (जिगर): एक सहायक अंग जो हरा तरल (पित्त) बनाता है जो वसा को तोड़ने में मदद करता है।
16	Gall Bladder	पित्ताशय: वह अंग जो जरूरत पड़ने तक पित्त (bile) को संग्रहित करता है।
17	Pancreas	अग्नाशय: ऐसा अंग जो विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को पचाने में मदद करने वाले रस बनाता है।
18	Bile	पित्त: यकृत द्वारा बनाया जाने वाला हरा तरल जो वसा (fats) को तोड़ने में मदद करता है।
19	Cavities	दांतों की सड़न/कीड़ा: अत्यधिक चीनी और जंक फूड खाने से दांतों में होने वाली समस्या।
20	Obesity	मोटापा: बहुत अधिक जंक फूड और अस्वास्थ्यकर खान-पान से शरीर का अत्यधिक वजन बढ़ना।

21	Hydrated	जलयुक्त: शरीर में पानी का उचित स्तर बनाए रखना ताकि कामकाज ठीक से हो सके।
22	Nutrients	पोषक तत्व: भोजन के वे घटक जो शरीर को बढ़ने और स्वस्थ रहने में मदद करते हैं।
23	Chew	चबाना: दांतों की मदद से भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में पीसने की क्रिया।
24	Swallow	निगलना: चबाए हुए भोजन को मुंह से गले के रास्ते नीचे पेट में उतारना।
25	Squeeze	निचोड़ना या मथना: पेट द्वारा भोजन को घुमाने और दबाने की प्रक्रिया।
26	Absorb	सोखना / अवशोषित करना: छोटी आंत द्वारा पोषक तत्वों को और बड़ी आंत द्वारा पानी को ग्रहण करना।
27	Waste	अपशिष्ट / मल: पाचन के बाद बचा हुआ वह पदार्थ जिसकी शरीर को आवश्यकता नहीं होती
28	Helper Organs	सहायक अंग: वे अंग जो मुख्य पाचन नली का हिस्सा नहीं हैं लेकिन पाचन में मदद करते हैं।
29	Variety	विविधता: आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य समूहों (फल, सब्जियां, अनाज आदि) को शामिल करना।
30	Sickness	बीमारी / अस्वस्थता: शरीर की ऐसी स्थिति जब वह ठीक से काम नहीं करता और रोग हो जाते हैं।

A. Tick the correct option:

- Which type of teeth are used for biting food?
 - Answer: b) Incisors
- What is the main function of the stomach in digestion?
 - Answer: c) Mixing food with digestive juices
- Which part of the digestive system absorbs nutrients from food?

- **Answer:** c) Small intestine
- 4. **What is one tip for healthy eating?**
 - **Answer:** b) Drink plenty of water
- 5. **What are molars used for?**
 - **Answer:** d) Grinding

B. Fill in the blanks:

1. The pointed teeth next to the incisors are **canines**.
2. **Digestion** is the process of breaking down food in our body.
3. The **oesophagus** is the tube that carries food from the mouth to the stomach.
4. The **large intestine** is the part of the digestive system that absorbs water from food.
5. **Nutrients** are the good things in food that our body needs to grow and stay healthy.

C. Write T for True statements and F for False statements:

1. The small intestine is longer than the large intestine. — **T**
2. Canines are used for grinding food. — **F**
3. Eating a variety of foods is not important for health. — **F**
4. The stomach absorbs nutrients from food. — **F**
5. Drinking water helps with digestion. — **T**

D. Answer the following questions:

1. **What are the four types of teeth and their functions?**
 - **Answer:** The four types of teeth are:
 - **Incisors:** Sharp, flat front teeth used to bite into food.
 - **Canines:** Pointed teeth next to the incisors used to tear food apart.
 - **Premolars:** Flat teeth behind canines used to crush and grind food.
 - **Molars:** Large, flat teeth at the back of the mouth used to grind food into tiny pieces for easy swallowing.
2. **Describe the process of digestion starting from the mouth.**
 - **Answer:** Digestion begins in the **mouth**, where teeth chew and break food while saliva softens it. The food travels down the **oesophagus** into the **stomach**, where it is churned and mixed with digestive juices into a thick liquid. It then moves to the **small intestine**, where most nutrients are absorbed. Afterward, leftover food goes to the **large intestine** to absorb water, and remaining waste is stored in the **rectum** before leaving through the **anus**.

3. **Why is it important to eat a variety of foods?**

- **Answer:** Eating a variety of foods ensures that your body receives all the necessary nutrients it needs to stay strong, grow properly, and fight off sickness.

4. **What is the use of saliva?**

- **Answer:** Saliva helps make food soft, starts breaking it down, and initiates the process of digestion in the mouth.

5. **What are some healthy eating habits?**

- **Answer:** Important healthy eating habits include eating a variety of foods, limiting sugary and junk foods, drinking plenty of water, and eating meals at regular times.