स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 5

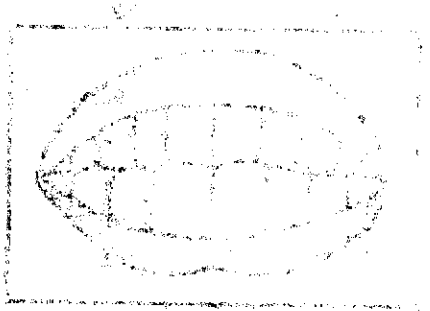
दाँत साफ करना सिखाना

दाँत साफ करना सखाना

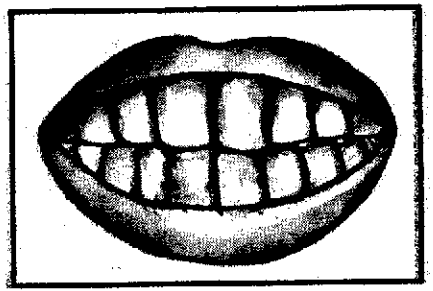
स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 5

(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान
(भारत सरकार सोसाइटी, कल्याण मंत्रालय)
मनोविकास नगर
सिकन्द्राबाद - 500 009



दाँतो और मसूड़ों की देखभाल स्वास्थय के लिए आवश्यक है ।



मानसिक विकलांग बच्चों के लिए इस क्षेत्र में व्यवस्थित प्रशिक्षण की आवश्यकता है ।

व्यवस्थित प्रशिक्षण में क्रमानुसार सिखाना होगा ।

जब हम दाँत साफ करते हैं तो उसकी क्रमानुसार विधि पर कम ध्यान देते है, क्यों कि यह हमारे रोज के कामों का एक अगं है।

पर मानसिक विकलांग बच्चे को एक - एक क्रम ध्यान में रखकर सिखाना पड़ता हैं ।

दांत साफ   करने के लिए साधारणत : टू

पेस्ट या पाऊडर का उपयोग किया जाता है ।

क्रमानुसार सिखाना ही सफलता का रहस्य है ।

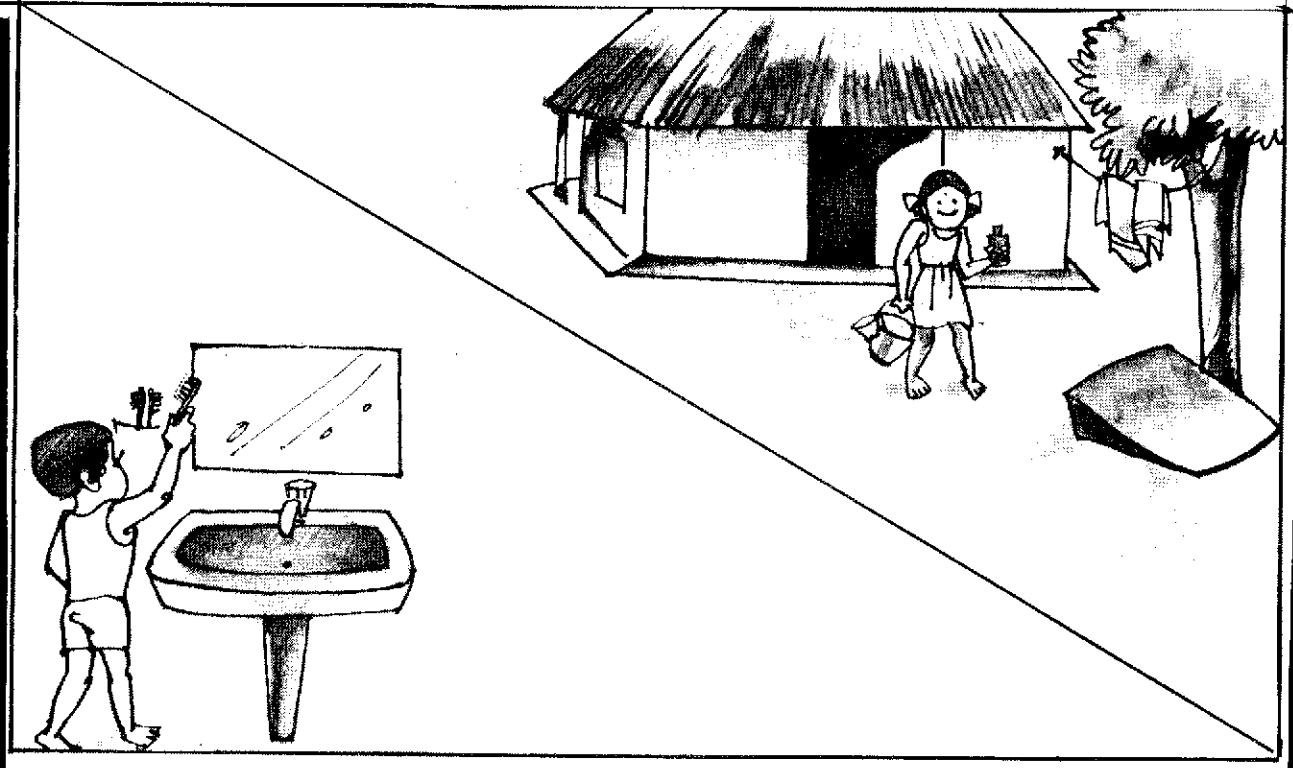
सिखाने के ढंग

- पेस्ट व ब्रश ऐसी नीची जगह रखे, जहाँ से बच्चा आसानी से ले सके ।
- उसका ब्रश अलक रंग का रखें, जिसे वह रंग के कारण जलदी पहचान सके ।

बच्चे को अपना दंत मंजन, पानी की बालटी व मग जहाँ मुँह धोना हो, वहाँ ले जाना सिखाएँ।

सुझाव : बच्चे में आदत डाले कि - रोज सबेरे उठते ही वो किसी से बात न करें, क्योंकि उठते ही मुह से बदबू आती है । पहला काम (जरूरी हो तो टौइलट जाने के बाद) दाँत साफ करना है । इस तरह बच्चे में आदत पडती जाएगी ।

टूथ - पेस्ट व ब्रश, या टूथ - पाऊडर लो



दाँत साफ करना दैनिक कार्य से साम्मिलित रखिए,
जैसे उठने के बाद, सोने से पहले ।

ट्यूब को दबाकर जितना ब्रश करने के लिये पेस्ट चाहिये उतना ही निकालना सिखाएँ।

टूथ पाऊडर बायें हाथ की हथेली पर जितना जरूरी हो उतना ही निकालना सिखाएँ ।

टूथ - पेस्ट ब्रश मे लेना/टूथ पाऊडर हथेली पर लेना

आसानी से पकडने के लिए :-
लंबी डंडी वाला टूथ ब्रश लें या उसे कपड़े से लपेट दें।

नोट : बच्चे को मोटार विकलांगता हो तो यह चाहिए यदि न हो तो साधारण ब्रश का उपयोग कर सकते हैं।

बच्चे को सीधे (दाहिने) हाथ की पहली उंगली को छोडकर बाकी तीन उंगली मोंडना सिखाएँ।

बच्चे बच्चे के साथ जल्दी सीखते है, इसलिए उनको अपने भाई-बहन के साथ मुँह धोने दें, उनकी नकल करने दें ।

सिखाने केलिए ३ क्रम की सीढ़ी :-

III) उसकी मदद न करे, उसे अपने आप करने दें.

II) उसे जबानी (मुँह से बोलकर) निर्देश दें.

I) उसका हाथ, अपने हाथ से पकड़कर उसके दांत के उपर ऊपर-नीचे करना सिखाएँ.

ब्रश

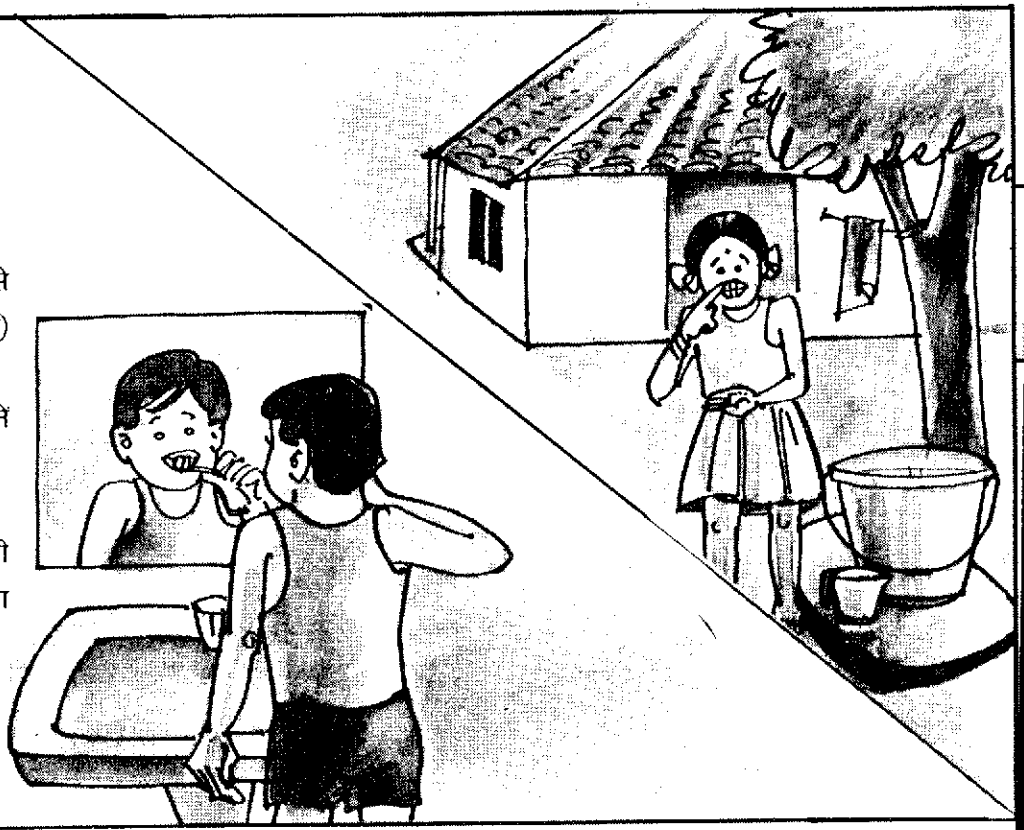
साफ करना सिखाने में निम्नलिखित क्रम अपनाए

1. सामने के दाँत

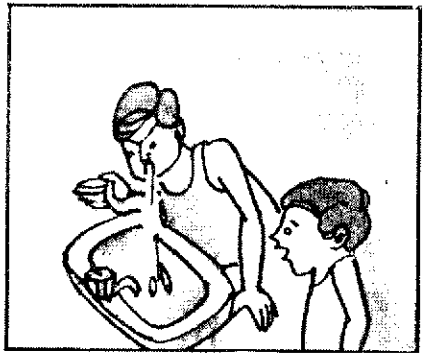
2. उल्टी तरफ (सामने से (बाए पीछे की ओर)

3. सीधी तरफ (दाहिनें तरफ)

4. मुँह खोलकर अंदर की तरफ दाँत साफ करना



मुँह धोते समय आइने में देखने दें



टूथ-पेस्ट निगलना एक आम बात है, क्योंकि बच्चा खाते समय निगलना ही सीखता है .....

अपने मुँह में पानी भरकर थूकते हुए थूकना सिखाइए।

बच्चे को पेस्ट थूखने को कहें ।

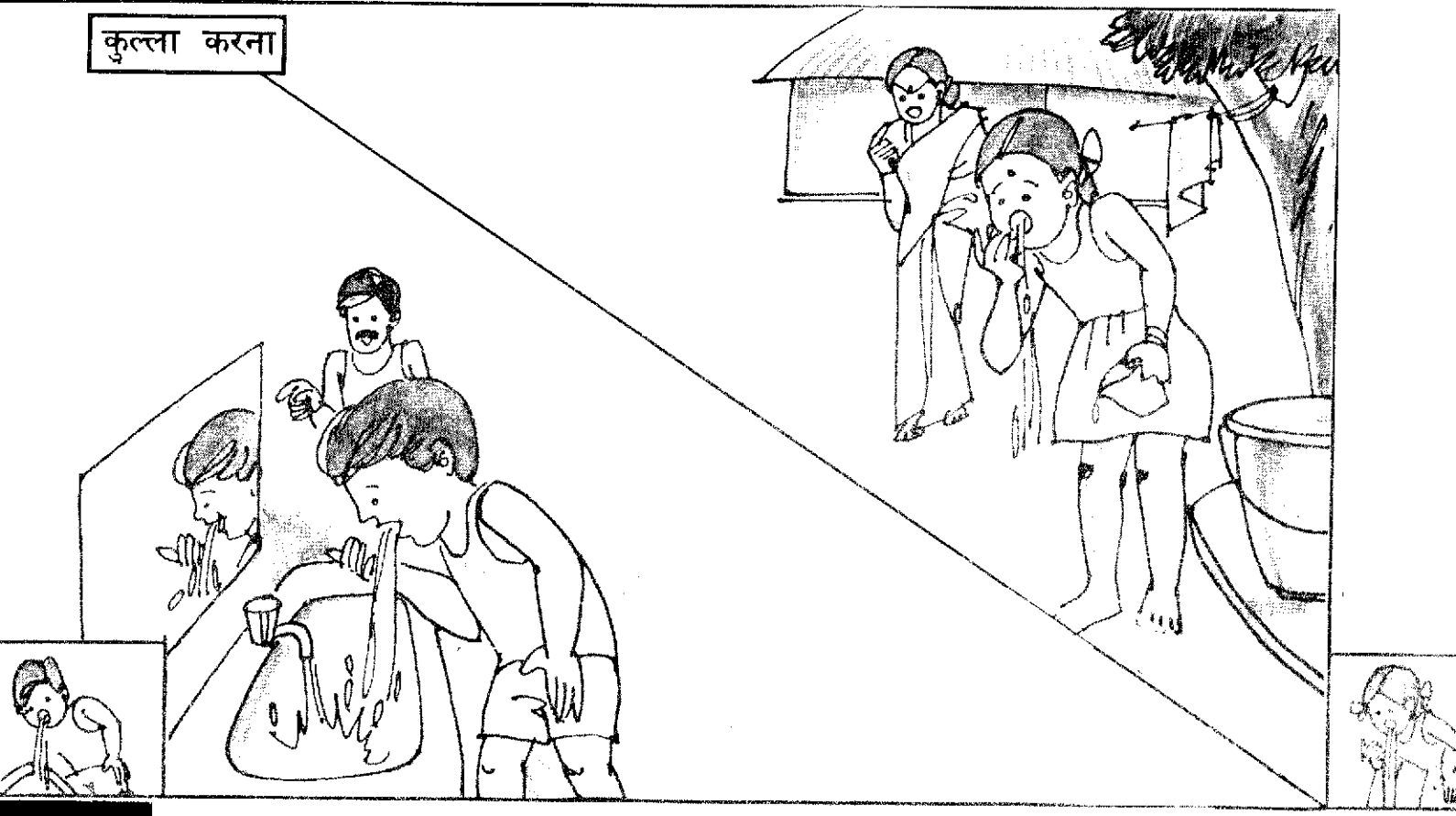
बच्चे की गरदन पकडकर, थोडा झुकाकर थूकना सिखाइए[11]।

थूकना

बच्चे को सिखाओ कि.....

- नल खोले / मग में पानी ले
- पानी सीधे हाथ में लें
- पानी मुँह में लें
- कुल्ला करें
- थूके

यही विधि को 2-3 बार दोहराएँ

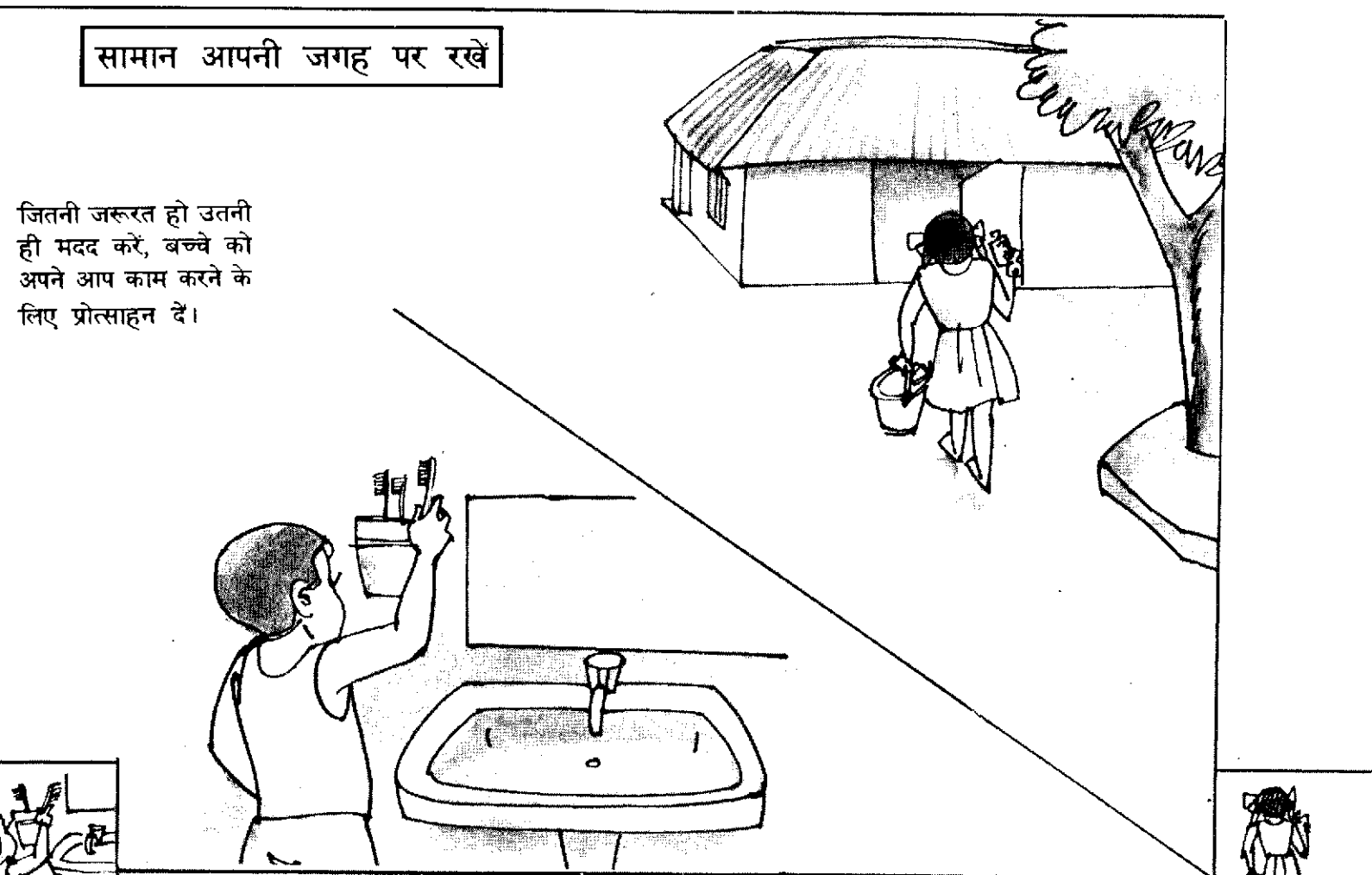


उसको आइने में देखने दें, ब्रश करने से उसके दाँत कितने साफ हुए हैं।

बच्चे को पेस्ट, ब्रश, पाउडर, बालटी व मग वापस
अपनी जगह पर रखना सिखाएँ

सामान आपनी जगह पर रखें

जितनी जरूरत हो उतनी ही मदद करें, बच्चे को अपने आप काम करने के लिए प्रोत्साहन दें।



- दाँत साफ करना सीख लें, तो उसे जीभ साफ करना सिखाएँ
- 3-क्रम सीढ़ी की मदद से दोनों हाथों से जीभी पकड़कर, गरदन सामने वाश - बेसिन पर झुकाकर जीभ पर जीभी आगे-पीछे रगड़ना सिखाएँ, जिससे सब मैल वॉश - बेसिन में गिरे ।
- उसे कुल्ला करनें दें ।

बच्चे की हर कोशिश में उसकी प्रशंसा करने से ही सफलता मिलेगी ।

दांतो के चिकित्सक की सलाह

- उपर वाले दांतों व मसूड़ों को नीचे की ओर ब्रश करें
- नीचे वाले दातों व मसूड़ों को उपर की ओर ब्रश करें
- एक ब्रश का ही इस्तेमाल करें
- दिन में दो बार ब्रश करना ज़रूरी है
- चिपकने वाली मिठाइयाँ न खाएं
- हर मंद बुद्दी बच्चे में दंताशना होती है । इसलिए हर तीन महीनों मे दांतो की जाँच कशएं

डॉ. आर. रामासुब्रमन्यम, एम.डी.एस
के सोजन्य से ।

लेखकगण

जयन्ती नारायण
एम. एस. (स्पे. एड्यु) पी. एच. डी. डी. एस. ई. डी.
प्रोजेक्ट समन्वयक

जन्धयाल शोभा
एम. एस्सी (चाईल्ड डेव)
अनुसंधान सहायक

प्रोजेक्ट सलाह समिति

डा. वी. कुमरैया
असोसियेट प्रोफेसर (क्लि. साई)
निमहैन्स, बैगल्र

डा. देशकीर्ति मेनन
निदेशक, एन.आई.एम.एच

सुश्री वी. विमला
वाईस प्रिन्सीपल
बाल विहार ट्रैनिंग स्कूल, मद्रास

डा. टी. माधवन
एसिस्टेन्ट प्रोफेसर आफ साईकियाट्री
एन.आई.एम.एच

प्रोफेसर के. सी. पण्डा
प्रिन्सीपल
रीजनल कालेज आफ एड्युकेशन
बुवनेश्वर

श्री. टी. ए. सुब्बा राव
लेक्चरर,
स्पीच पैथलजी व आडियालजी

डा. एन. के. जन्गीरा
प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)
एन.सी.ई.आर.टी, नई दिल्ली

डा. रीता पेशावरिया
लेक्चरर, क्लिनिक साईकालजी
एन.आई.एम.एच

सुश्री गिरिजा देवी
एसिस्टेन्टे कम्युनिकेशन डेव. अफीसर
युनिसफ, हैद्राबाद

कॉपीराईट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990
सभी अधिकार आरक्षित.

इस सिरीस की अन्य पुस्तके :

सकल कला बढ़ाना
सूक्ष्म मोटर कला
अपने आप भोजन करना
मलमूत्र प्रशिक्षण
बच्चे को नहाना सिखाइए
हम अपने आप कपड़े पहन सकते हैं
बनाव श्रृंगार की कला सिखाना
बुनियादी सामाजिक कला सिखाना

कलाकार : श्री के. नागेश्वर राव
मुद्रक : जी ए ग्राफिक्स, हैदराबाद-4 फोन. 36394, 226681