मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

दांत साफ करना

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

स्वावलम्बन श्रृंखला–5

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग
संस्थान

स्वावलम्बन की ओर श्रृंखला–5

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

दांत साफ करना

(युनीसेफ द्वारा वित्तिय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मनोविकास नगर

सिकन्दराबाद–500 009.

प्रकाशनाधिकार © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990
सर्वाधिकार सुरक्षित (रचना स्वत्व)

सहयोगी

जयन्ती नारायण
एम एस (स्पे.एजु.) पी एच डी, डी एस एजु.
परियोजना समन्वयक

ए टी तेसिया कुट्टी
एम.ए., बी.एड., डी.एस.एजु.
अनुसंधान अधिकारी

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

कला की अन्य विषयों पर पुस्तकें

- स्थूल प्रेरणा कौशल
- सूक्ष्म प्रेरणा कौशल
- भोजन करने संबंधी कौशल
- शौच संबंधी कौशल
- स्नान करना
- कपड़े पहनना
- प्रसाधन (रूप-सज्जा)
- सामाजिक कौशल

चित्रकार : के. नागेश्वर राव
मुद्रक : जी.ए. ग्राफिक्स हैदराबाद-4, फोनः3312202, 226681

पुस्तिका के संबंध में.....

यह पुस्तक मानसिक विकलांग तथा मंद बुद्धि बच्चों के माता-पिता और प्रशिक्षकों के लाभ (की सहायता) के लिए तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में से एक है । ऐसे बच्चों को स्वावलम्बी बनाने के लिए बहुत से क्रिया कलापों का प्रशिक्षण देना पड़ता है । इनमें आहार, शौच, ब्रश करना, सजना-संवरना, स्नान करना, कपड़े पहनना स्थूल तथा सूक्ष्म प्रेरणासंबंधी क्रिया कलाप तथा समाजीकिकरण जैसे कुछ बुनियादी और महत्वपूर्ण कौशल हैं । पुस्तकों की इस श्रृंखला में बच्चे में कमी और उसके विकास में देरी का पता लगाने के क्रमिक तरीके और क्रिया विधियां तथा उन्हें/ प्रशिक्षित करने के लिए उपाय दिए गए हैं । इन उचित उदाहरणों के साथ सरल भाषा का प्रयोग किया गया है जिससे कि, माता पिता और अन्य प्रशिक्षक इन उपायों को आसानी से समझ सकें । यह याद रखा जाना चाहिए कि, इस पुस्तक में दिए गए कुछक्रियाकलाप बुनियादी किस्म के हैं । प्रशिक्षकों की सामान्य बुद्धि तथा कल्पनाशक्ति बच्चे का कौशल बढ़ाने में काफी सहायक सिद्ध होगी । हमें आशा है कि, प्रशिक्षकों के लिए ये पुस्तकें उपयोगी सिद्ध होंगी ।

आभार

इस परियोजना के लिए धन उपलब्ध कराने के लिए परियोजना दल युनीसेफ का हार्दिक धन्यवाद व्यक्त करता है । परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्य, जिन्होंने परियोजना की कार्यविधि के दौरान समय-समय पर सलाह तथा मार्गदर्शन दिया, का भी आभार व्यक्त किया जाता है ।

परियोजना सलाहकार समिति

डॉ वी कुमारैय्या
सहयोगी प्रोफेसर (बाल मनो.)
नीमहंस बैंगलूर

श्रीमती बी विमला
उप प्रधानाचार्य
बाल विहार प्रशिक्षण विद्यालय
मद्रास

प्रो.के.सी. पाण्डा
प्रधानाचार्य
क्षेत्रीय शैक्षणिक महाविद्यालय
भुवनेश्वर

डॉ. एन.के. जांगीरा
प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)
एन.सी.ई.आर.टी.नई दिल्ली.

श्रीमती गिरिजा देवी
सहायक सम्प्रेषण विकास अधिकारी
यूनीसेफ हैदराबाद

संस्थान के सदस्य

डॉ डी.के.मेनन
निदेशक

डॉ.टी. माधवन
सहायक प्रोफेसर

श्री टी.ए. सुब्बाराव
प्राध्यापक वाक् रोग विज्ञान
तथा श्रवण विज्ञान

श्रीमती रीता पेशावरिया
प्राध्यापक, नैदानिक मनोविज्ञान

डॉ.डी.के.मेनन, निर्देशक रा.मा.वि. संस्थान (एन.आई.एम.एच) के मार्गदर्शन और सुझावों का हम विशेष रूप से उल्लेख करते हुए आभार व्यक्त करते हैं । संपूर्ण परियोजना के दौरान श्री ए.वेंक्टेश्वर राव का प्रारूपों को टाइप करने में कुशलतापूर्वक सचिवीय सहायता प्रदान करने के लिए हम विशेष उल्लेख करते हैं और उनका आभार व्यक्त करते है । श्री.टी. पिच्चया, श्री वी. राम मोहन राव और श्री के. एस.आर.सी मूर्ती द्वारा दी गई प्रशासनिक सहायता के लिए वे प्रशंसा के पात्र है । अंत में यह उल्लेख करना भी महत्वपूर्ण है कि, हम उन मानसिक विकलांग बच्चों के माता-पिता के आभारी हैं जिन्होंने कौशल प्रशिक्षण पैकेजों के वास्तविक परीक्षणों के लिए हमें सहयोग दिया है और सुधार के लिए सुझाव दिए हैं तथा जिनको इसमें उचित रूप से सम्मिलित किया गया है ।

विषय–सूची

पृष्ठ

प्रस्तावना	...	1
प्रशिक्षण के लिए तैयारी	...	3
प्रशिक्षण के दौरान समस्याएं	...	4
संभाव्य समाधान	...	5
प्रशिक्षण कब दें?	...	7
प्रशिक्षण कैसे दें?	...	8
धौरे–धौरे प्रशिक्षण देना	...	11
टूथ ब्रश से दांत साफ करना	...	12
उंगली से दांत साफ करना	...	26
नीम की दातुन से दांत साफ करना	...	35
दांत साफ करने के कौशल का विकासात्मक अनुक्रम	...	40
दंतचिकित्सक की सलाह	...	42

प्रस्तावना

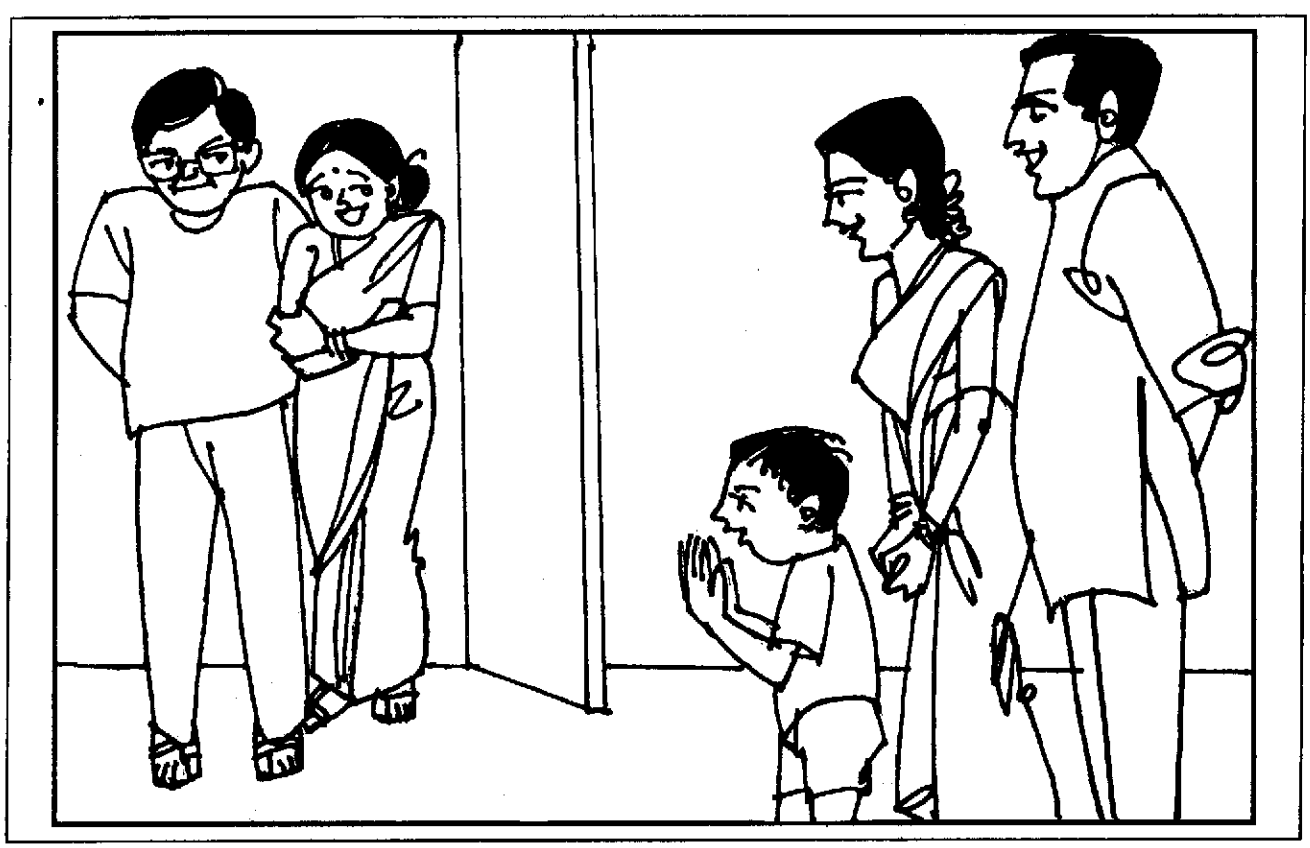
सामान्य बच्चे उम्र बढ़ने के साथ-साथ तेजी से अपने कार्यों को करने में आत्मनिर्भर हो जाते हैं । बिना अधिक प्रयास के वे धुलाई, भोजन करना, कपड़े पहनना, जैसे क्रियाकलाप सीख जाते हैं । इन क्रियाकलापों में कौशल प्राप्त करने के लिए मानसिक विकलांग बच्चे को विशेष प्रशिक्षण देने की आवश्यकता होती है । गंभीर रूप से मानसिक विकलांग व्यक्ति भी क्रमबद्ध प्रशिक्षण से स्वयं किए जाने वाले कुछ क्रियाकलापों में कौशल प्राप्त कर सकते हैं ।

दांत साफ करना स्वयं किए जाने वाले क्रियाकलापों में से एक है जिसे मानसिक रूप से विकलांग व्यक्तियों को धीरे-धीरे सिखाया जाना चाहिए इसमें निम्नलिखि शामिल हैं :-

- अपने ब्रश की पहचान करना
- टूथ ब्रश पर पेस्ट लगाना
- सामने बांई, ओर के, मध्य तथा दांई ओर के और दांतों को अंदर की तरफ से उचित रूप से ब्रश करना
- जीभ साफ करना
- खंगालना और मुंह साफ करना

प्रत्येक ऐसा कौशल जो मानसिक विकलांग व्यक्ति हासिल करता है उससेः-

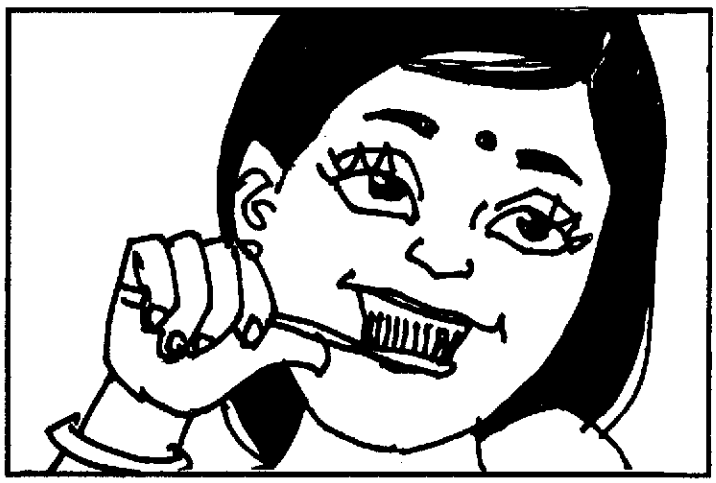
- वह कम आश्रित रहता है ।
- अत्यधिक संतुष्टि मिलती है ।
- केअर टेकर का कार्यभार कम होता है ।
- व्यवहार में उसकी बेहतरी के लिए समाज के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है ।

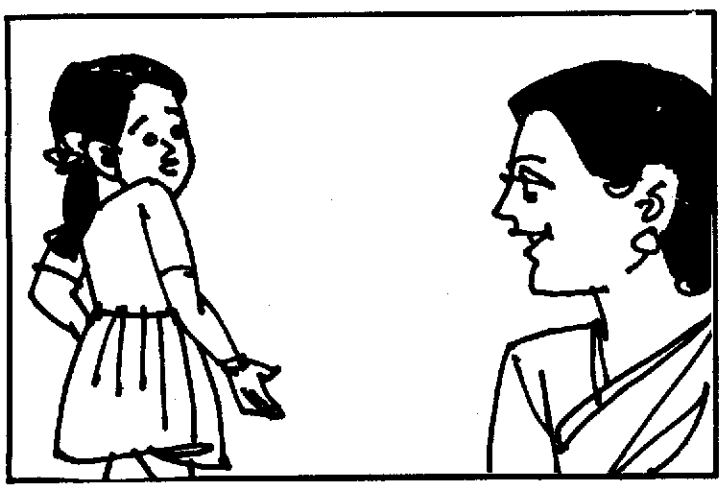


प्रशिक्षण के लिए तत्परता

दांत ब्रश करने का प्रशिक्षण देने के शुरूआत में बच्चे में निम्न बातों की आवश्यकता होती है:-

ब्रश को पकड़ने और दांत ब्रश करने के लिए आंख और हाथ का तालमेल.



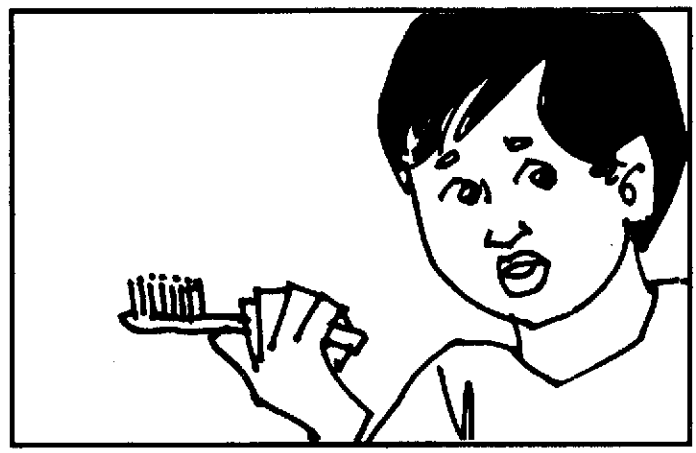


अनुदेशों का पालन करने की योग्यता.

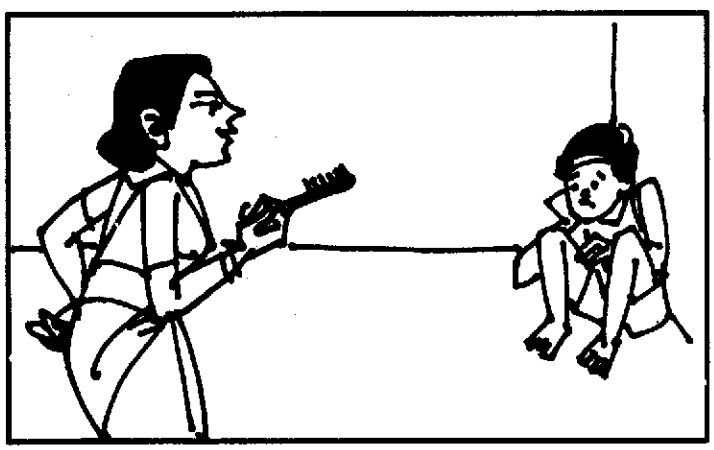
प्रशिक्षण के दौरान समस्याएं

थूकने में दिक्कत

पेस्ट निगले की आदत



ब्रश को पकड़ने में उगलियों के तालमेल में कमी और दात के पिछले भाग तक ब्रश करने में असमर्थता ।



दैनिक कार्य के रूप में ब्रश करने के लिए पहलशक्ति की कमी ।

संभाव्य समाधान

यदि बच्चे को थूंकने में कठिनाई हो ।

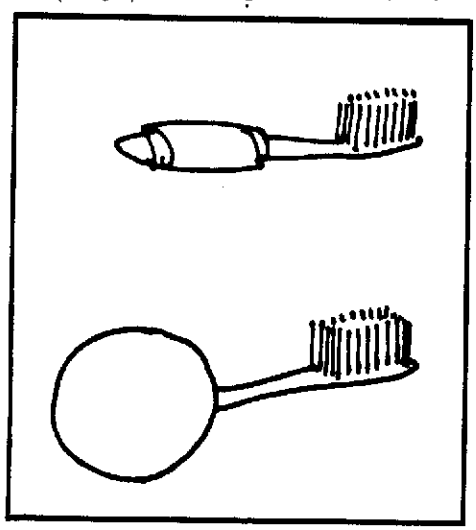
बच्चे की गरदन पीछे से पकड़ें और उसे सिर झुकाने मे मदद करें । उसके मुंह में पानी ड़ालें । उसे मुंह का पानी थूकने के लिए कहें । यह प्रक्रिया चार से छः बार करने के लिए कहें जब तक कि, मुंह साफ न हो जाए । थूकने के लिए एक भाषा में लगातार एक ही शब्द का प्रयोग करें।

यदि बच्चे को टूथ पेस्ट निगलने की आदत हो तो

बच्चे को किसी एक विशेष टूथ पेस्ट का स्वाद अच्छा लग सकता है । यदि टूथ पेस्ट निगलने का यह कारण हो तो टूथ पेस्ट बदल दें और ऐसा टूथ पेस्ट दें जिसका स्वाद अच्छा न हो जिससे बच्चा उस टूथ पेस्ट को निगल न सके । टूथ पेस्ट बदलने के साथ ही नए टूथ पेस्ट से दांत साफ करने में बच्चे का सहयोग लें ।

बच्चे के मुंह में खाद्य सामग्री का पहला अनुभव यह होता है कि, वह इसे निगल जाता है । इसलिए बच्चे का किसी भी खाद्य सामग्री को निगलने की ओर प्रवृत होना स्वाभाविक है । इसलिए थूंकना जो कि, निगलने की विपरीत प्रक्रिया है, बच्चे को सिखाना जरूरी है । अपने मुंह में पानी भरकर बच्चे को दिखाएं और जब वह आपको देख रहा हो तो अपने मुंह में भरे पानी को प्रक्षलन क्षेत्र में थूकें ।

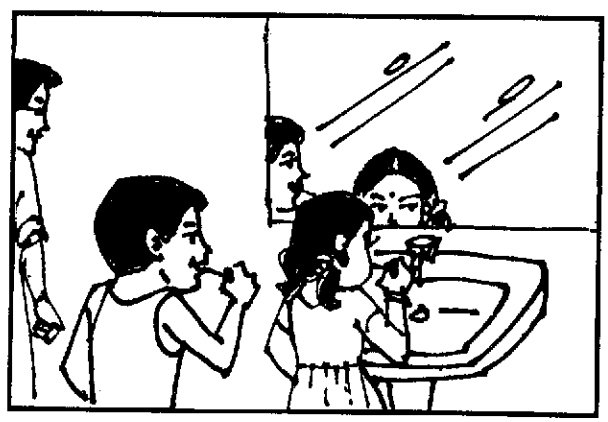
यदि ब्रश पकड़ने में बच्चे की उंगलियों के तालमेल में कमी हो तो:-



ब्रश को उठाने और पकड़ने के लिए अंगुलियों की हर रोज कसरत करवाने से अंगुलियों के तालमेल में सुधार होगा । ब्रश के हैंडल को गेंद के भीतर रख कर उस पर कपड़े का टुकड़ा बांध कर मोटा बनाया जा सकता है ।

यदि इस कार्य को दैनिक कार्य के रूप में करने में बच्चे की पहल शक्ति में कमी हो तो :-

बच्चे को उस समय परिवार के सदस्यों को देखने दें जब वे अपने दांतों पर ब्रश कर रहे हों । बच्चे को अपने साथ ले जाएं और उसे अपने दांतों पर ब्रश करने के लिए प्रेरित करें । बच्चे दूसरे बच्चों से अच्छी तरह सीख सकते है । यदि संभव हो तो उसके भाई या बहन को उसके साथ ब्रश करने दें । दांत ब्रश करते समय दर्पण का प्रयोग करें ।



हर रोज सुबह सो कर उठने के वाद और रात को सोने से पहले उसकी दांत साफ करने (ब्रश करने) की आदत बनाएं ।

उसके प्रयासों और नियमितता के लिए उसकी प्रशंसा करें और उसे पुरस्कार दें ।

उसे यह समझाएं कि, उसे प्रात : दूध या नाश्ता केवल तभी मिलेगा जब यह अपने दांत साफ (ब्रश) करेगा ।

प्रशिक्षण कब दें ?

1. प्रशिक्षण के लिए बनावटी परिस्थितियों के स्थान पर वास्तविक परिस्थितियों का उपयोग करे :–

सुबह सोकर उठने के पश्चात्

रात्रि में सोने से पूर्व

नियमित रूप से दांत साफ करने के लिए बच्चे की प्रशंसा करे और पुरस्कार दें ।

प्रशिक्षण कैसे दें ?

दांतों पर ब्रश का इस्तेमाल करना सिखाने की विधि इस पुस्तिका में

टुथ ब्रश से

उंगली से

नीम की दातुन से

दांत साफ करने की विधि बताई गई हैं ।

इनमें से किसी एक विधि को चुनें, जिसे बच्चे को अपने परिवेश के अनुसार दिनचर्या में इस्तेमाल करना पड़ता है ।

इस पुस्तिका में बताई गई विधि का क्रमिक रूप से इस्तेमाल करें ।

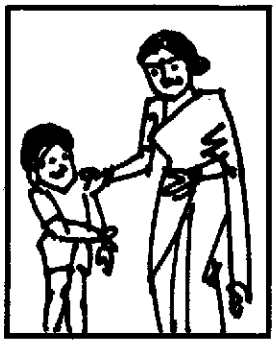
आरंभ में बच्चे का सहयोग प्राप्त करें और क्रियाकलापों को करने में शारीरिक रूप से उसकी मदद करे । धीरे–धीरे अपनी शारीरिक मदद कम करें और जब तक बह इस कार्य को करने में निपुण न हो जाए तब तक उसे बताएं कि उसे अब क्या करना है ।

उदाहरण स्वरुप (जैसे):– उसका हाथ पकड़ें और उसे ब्रश पकड़ने के लिए कहें तथा ब्रश को उसके मुंह तक ले जाएं और उसके दांतों पर ब्रश करें । धीरे–धीरे बच्चे शारीरिक मदद देना कम कर दें उसे भली भांति स्वयं ब्रश पकड़ने दें और स्वयं दाँतों पर ब्रश करने दें।

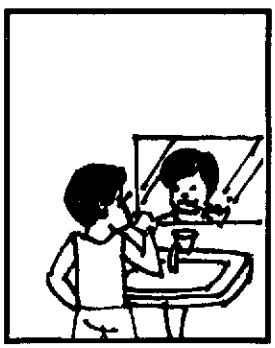
जब वह अपने सामने के दांतों पर ब्रश कर चुके तो उसे पीछे के बांई तरफ के दांतों पर उसके बाद पीछे के दांई तरफ के दांतों पर और इसी तरह दाँतों पर ब्रश करने के लिए कहें ।

उसके प्रयास और सफलता को पुरस्कृत करें उसे ठीक समय पर दांतों पर ब्रश करने के लिए जोर दें और उसे समझाएं कि, यदि वह दांतों को साफ नहीं करता तो क्या–क्या हो सकता है – मुँह से बदबू आएगी, दांत खराब हो जाएंगे, दांत गन्दे और पीले हो जाएगें और इसी तरह की खराबियों के बारे में बताएं ।

भोजन के उपरांत हर बार मुंह साफ करना आवश्यक है



उसके प्रयासों और सफलता की प्रशंसा करें ।



उसे स्वयं ब्रश करने दें जब वह अपने दांतों को ब्रश कर रहा हो तो उसे देखने के लिए दर्पण दें ।

उसे मौखिक रूप से समझाएं कि उसे आगे क्या करना है ।

शारीरिक रूप से उसकी मदद करें ।

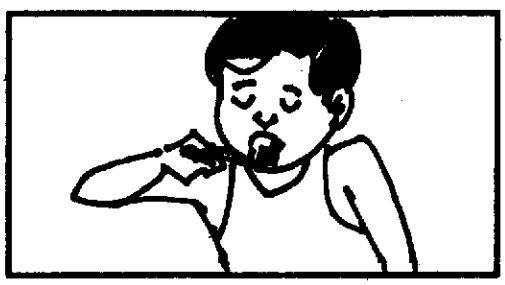
जब प्रशिक्षक अपने दांतो पर ब्रश कर रहा हो तो उसे बच्चे को दिखाएं ।

क्रमिक निधि से प्रशिक्षण

टूथ ब्रश और टूथ पेस्ट से दांत साफ करने को चार चरणों में बांटा जा सकता है ।

1. ब्रश पर पेस्ट लगाना

2. सामने के, बाएं और दाएं दांतों पर भली भांति ब्रश करना.



3. ब्रश करने के बाद मुंह साफ करना.

4. जीभ साफ करना.

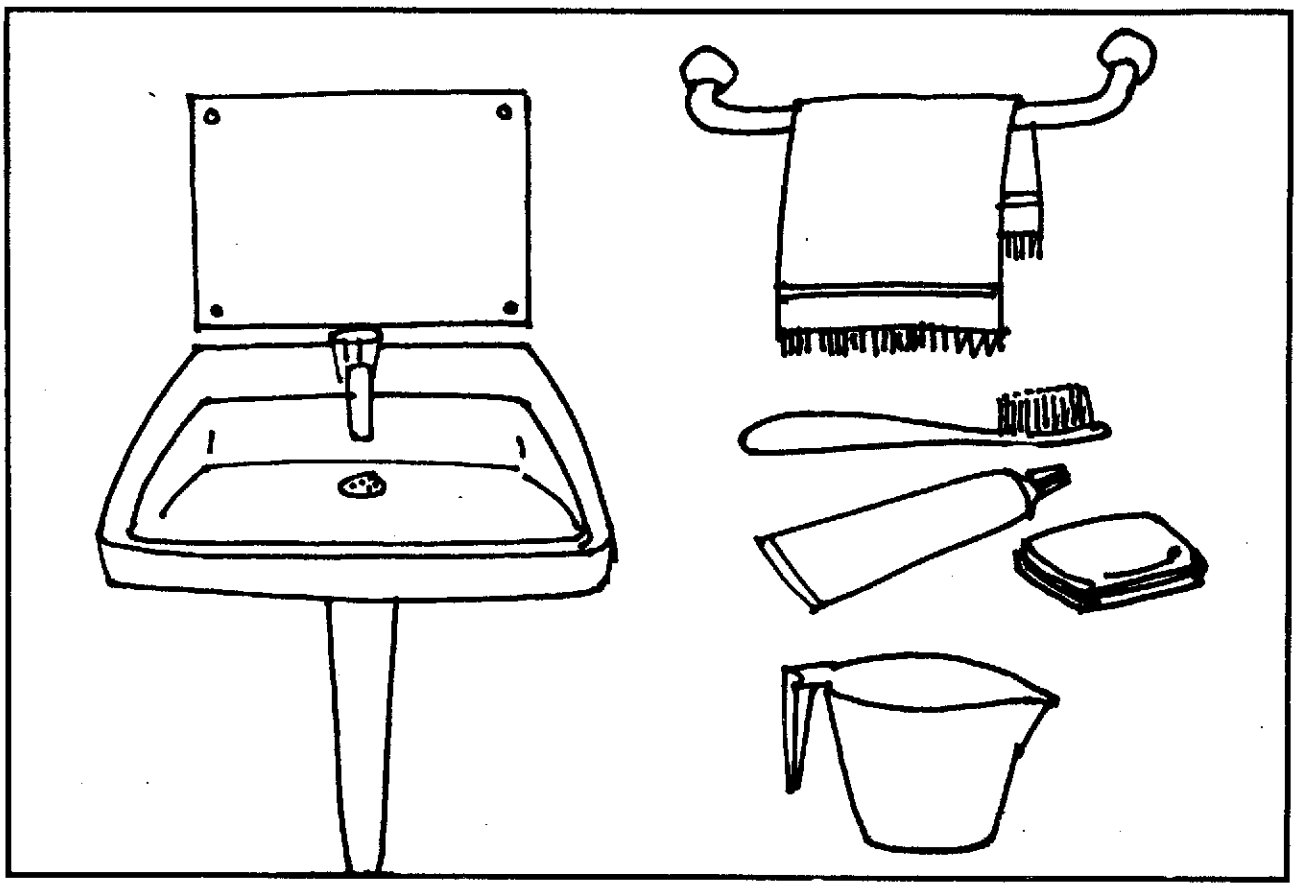
5. साबुन से मुँह धोना और तौलिए से हाथ और मुंह पोछना.

उपर्युक्त चरणों को छोटी विधियों में बांटा जा सकता है जिससे कि, कोई भी बच्चा इन्हें धीरे-धीरे सीख सके ।

टूथ ब्रश से दांत साफ करना

अपेक्षित सामग्री

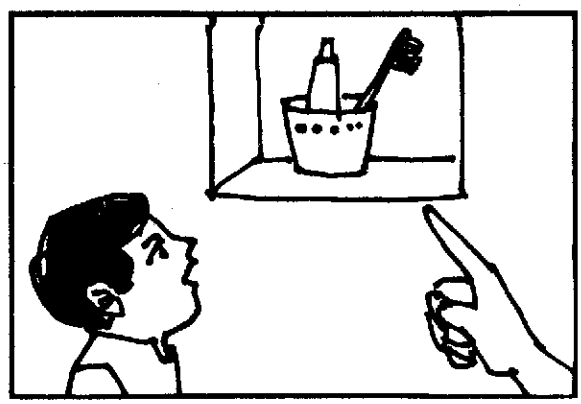
टूथ ब्रश, टूथ पेस्ट, चिलमची (बाश बेसिन), नल का पानी, मग, साबुन, तौलिया, दर्पण



बच्चे को टूथ ब्रश करने के लिए आवश्यक सामग्री को पहचानने/उनका नाम जानने दें ।

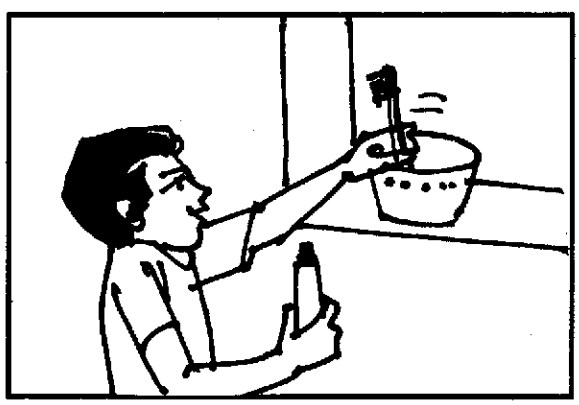
विधि–1: ब्रश पर टूथ पेस्ट लगाना

1. बच्चे को वह खाना (शेल्फ) दिखाएं जिसमें टूथ ब्रश और पेस्ट रखे जाते हैं । बच्चे को उस खाने से टूथ पेस्ट लेने के लिए कहें ।

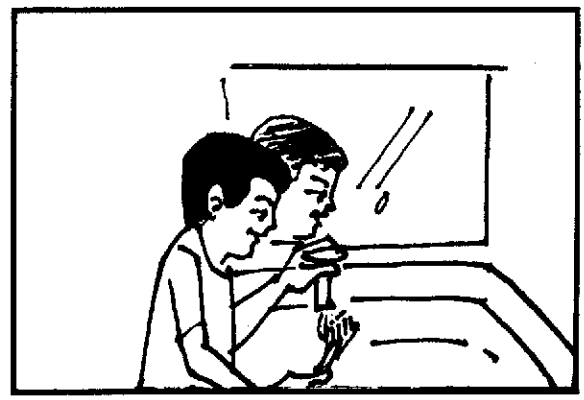


2. उसे पेस्ट का ढक्कन खोल कर खाने (शेल्फ) में रखने के लिए कहें ।

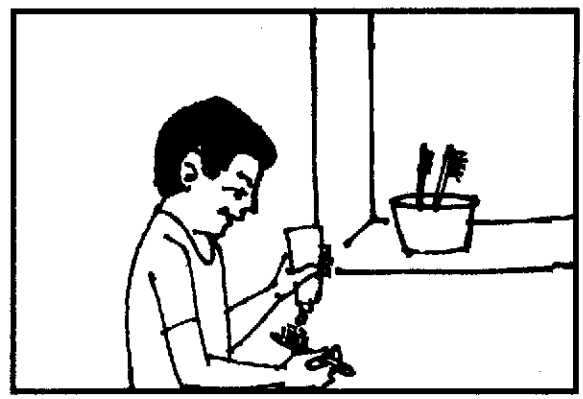
3. बच्चे को खाने (शेल्फ) से ब्रश उठाने के लिए कहें ।



4. उसे एक हाथ में ब्रश पकड़ने, दूसरे हाथ से नल खोलने, ब्रश को गीला करने और फिर नल को बंद करने के लिए कहें।

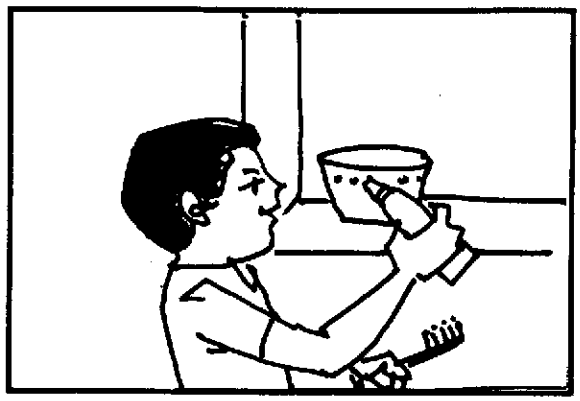


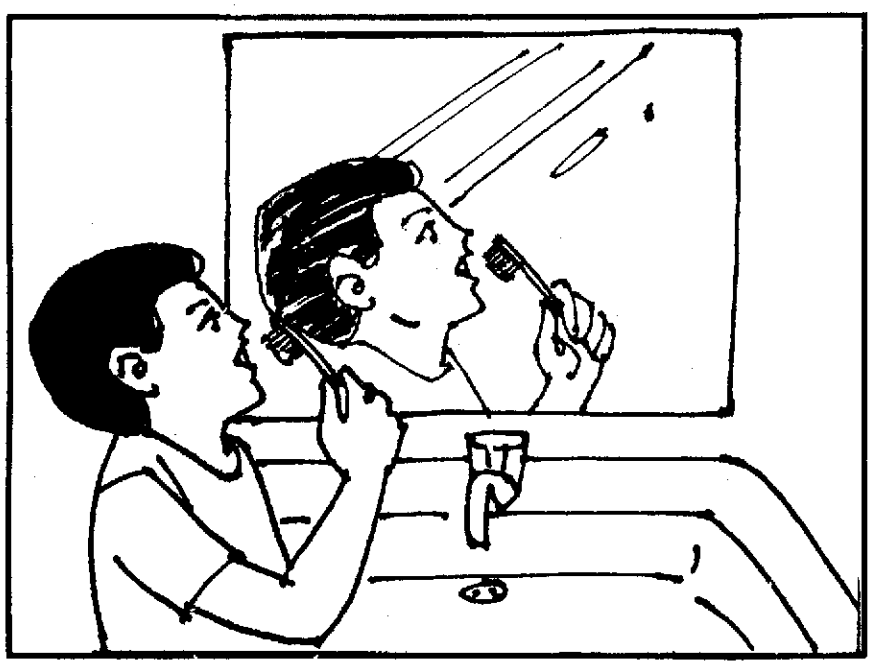
5. दूसरे हाथ में पेस्ट लेने में उसकी मदद करें । उसे बांए हाथ से पेस्ट ट्यूब को दबाने और पेस्ट को ब्रश पर लगाने के लिए कहें ।



6. सिंक पर ब्रश को रखने के लिए कहें।

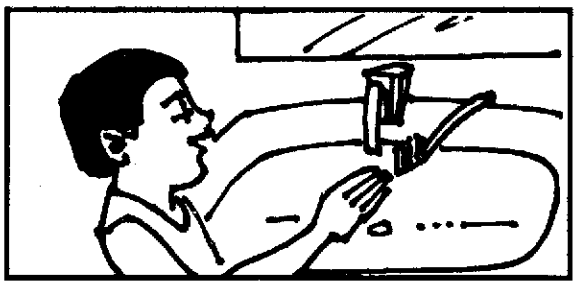
7. खाने (शेल्फ) से पेस्ट ट्यूब का ढक्कन उठाने, पेस्ट ट्युब का ढक्कन बंद करने और फिर पेस्ट ट्यूब को वापस खाने (शेल्फ) में रखने के लिए कहें ।





विधि–2: सामने के बाएं और दाएं दांतों पर उचित ढंग से ब्रश करना

1. पेस्ट ट्यूब को खाने (शेल्फ) पर रखने के बाद बच्चे को चिलमची वॉश बेसिन से ब्रश उठाने के लिए कहें ।

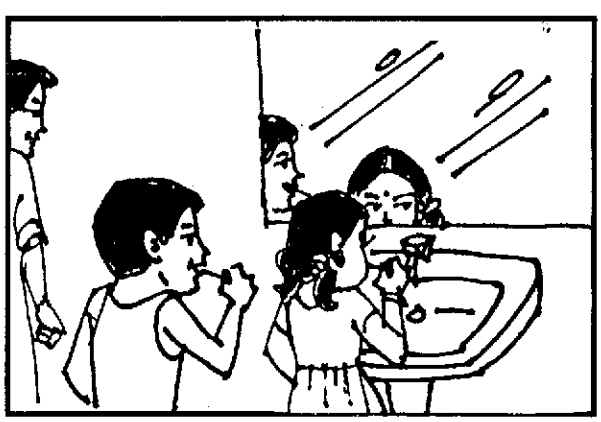


2. उसे ब्रश को मुंह तक ले जाने के निर्देश दें और सामने के दांतों के उपर से नीचे की ओर साफ करने के लिए कहें ।

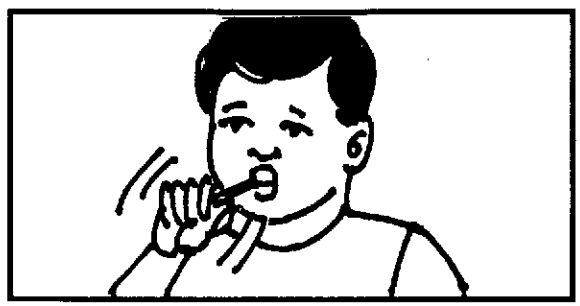
3. उसके हाथ से बांई तरफ पीछे के दांतों को ब्रश करवाएं ।

4. उसे दर्पण में देखने की हिदायत दें ।

5. बेहतर हो कि, ऐसा व्यक्ति, उसका भाई/बहन हो, जो उसके साथ ब्रश करे जिससे कि, वह ब्रश करने के इस आदर्श (मॉडल) का अनुकरण कर सके ।



6. उसे दाईं तरफ पीछे के दांतों पर ब्रश करने के लिए कहें ।

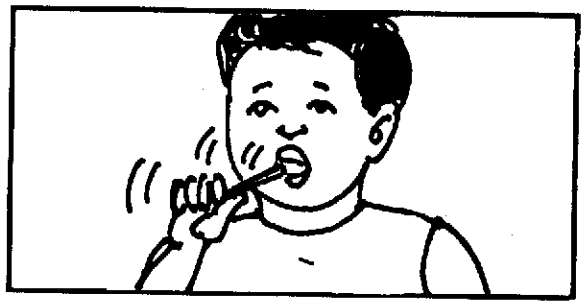


7. उसे थूंक कर दिखाए और उसे थूंकने के लिए कहें ।

8. उसे बाईं तरफ ऊपर के जबड़े के पीछे के दांतों के भीतर की ओर ब्रश करने के लिए कहें ।

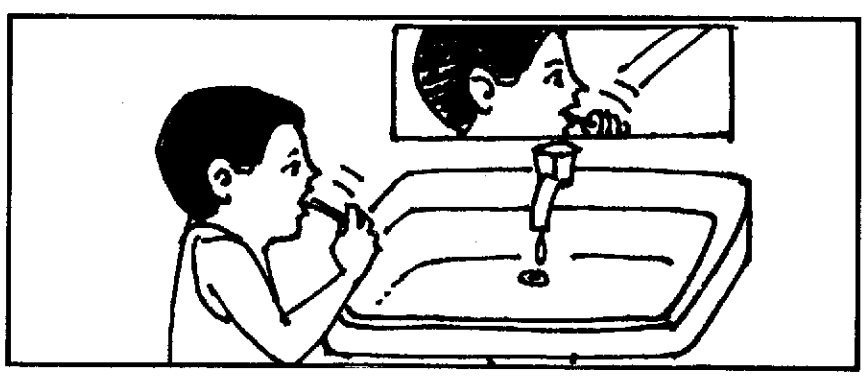
9. उसकी बाईं तरफ नीचे के जबड़े के पीछे के दाँतों के भीतर की ओर ब्रश करने में मदद करें ।

10. उसे दाई तरफ ऊपर के जबड़े के पीछे के दातो के भीतर की ओर ब्रश करने के लिए कहें ।



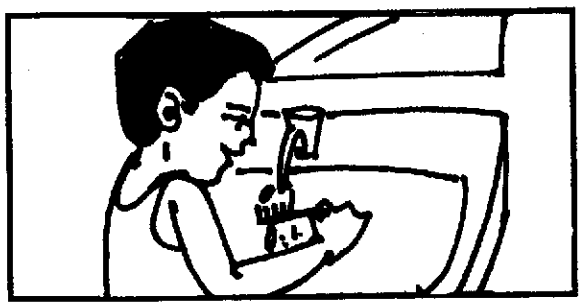
11. उसे दाई तरफ नीचे के जबड़े के पीछे के दातो के भीतर की ओर ब्रश करने के लिए कहें ।

12. ब्रश करने के बाद उसे मुंह से पेस्ट थूकने के लिए कहें ।



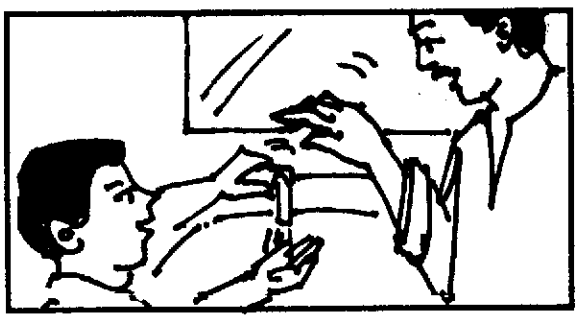
विधि–3 : ब्रश करने के बाद मुंह साफ करना

1. बच्चे को नल के पानी के नीचे ब्रश रखने और उसे ठीक तरह से साफ करने के लिए कहें ।

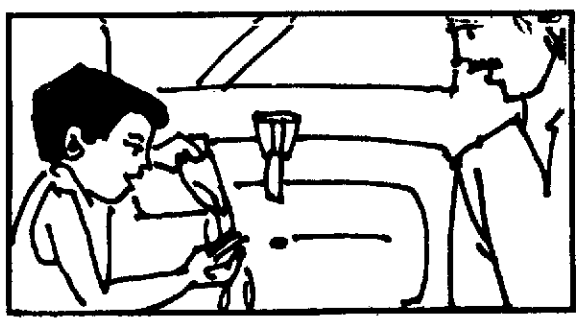


2. उसे ब्रश को वापस खाने (शेल्फ) में रखने के लिए कहें ।

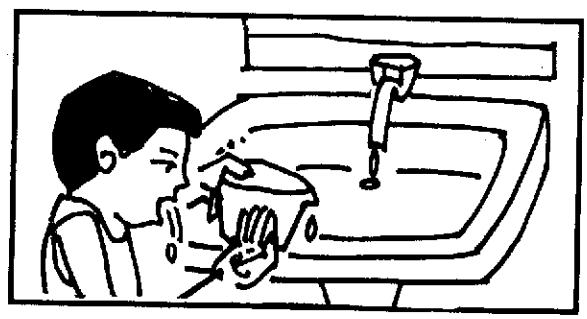
3. उसे नल खोल कर और दाएं हाथ में पानी लेकर दिखाए और उसे भी ऐसा करने के लिए कहें । यदि वह ऐसा नहीं कर पाता तो उसके हाथ के नीचे अपना दायां हाथ रख कर उसे सहारा दें और ऐसा करने में उसकी मदद करें ।



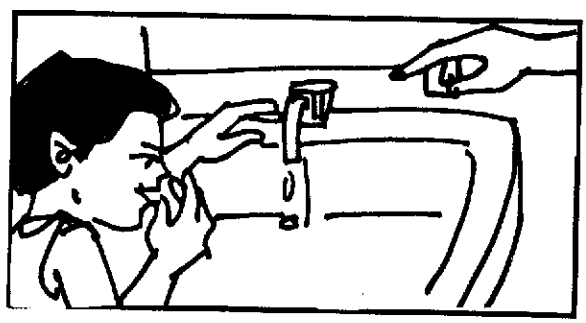
4. उसे मुंह तक पानी ले जाने के लिए और पानी का घूंट भरने के लिए कहें यदि उसे हाथ में पानी लेने में कठिनाई हो तो ग्लास/मग से पानी का घूंट भरने दें और उसका मुंह साफ करवाएं ।



5. उसे गरारे करने और थूकने के लिए कहें । यह क्रिया उसे 4 से 6 बार दोहराने दें ।



6. उसे ओठ और ओठों के आस पास मुंह धोने दें और नल बंद करने दें ।



विधि–4: जीभ साफ करना

दातों को ब्रश करने (साफ करने) का प्रशिक्षण देने के दौरान जीभ साफ करने का कौशल भी होना आवश्यक है । मुंह साफ करने के पश्चात् बच्चे को जिह्वा मार्जक (टंग क्लीनर) से जीभ साफ करना सिखाएं ।

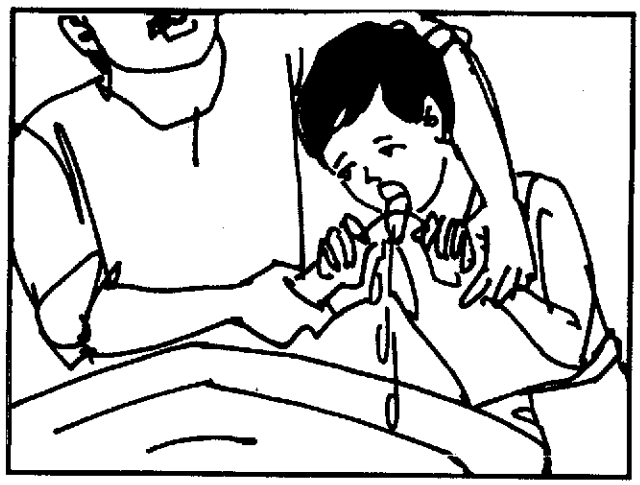
जीभ साफ करने के लिए बाजार में सहज उपलब्ध जिह्वा मार्जक (टंग क्लीनर) का उपयोग किया जा सकता है ।

1. बच्चे को दोनों हाथों से जिह्वा मार्जक (टंग क्लीनर) पकड़ कर दिखाएं और दोनों हाथों से जिह्वा मार्जक (टंग क्लीनर) पकड़ने में उसकी मदद करें ।

2. बच्चे के गले को पीछे से पकड़ कर उसे चिलमची (वाश बेसिन) की ओर नीचे को झुकना सिखाएं ।

यदि वाश बेसिन न हो तो उसे वह स्थान दिखाएं जहां वह दांतों को ब्रश कर सकता हो ।

3. उसे अपनी जीभ बाहर निकालने के लिए कहें । टंग क्लीनर सहित उसके हाथ पकड़ें और जीभ साफ करने में उसकी मदद करें ।



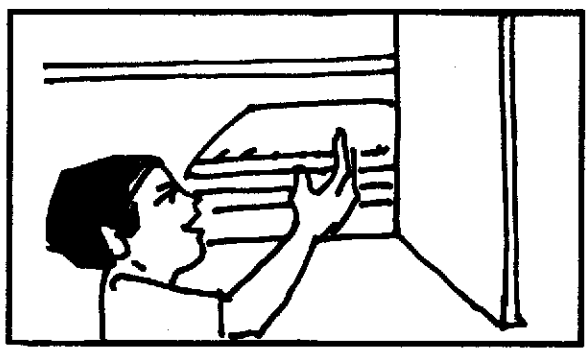
4. शारीरिक मदद कम करते समय उसका सहयोग पाने और उसे अधिक आत्मविश्वास दिलाने के लिए उसके हाथ को मात्र छुएं।

सुझाव

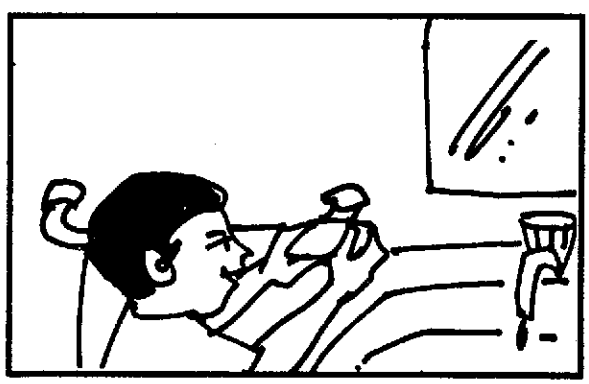
बच्चे को उल्टी आने का एहसास होने पर उल्टी से बचाने के लिए उसे जीभ के किस भाग से सफाई शुरू की जाए, यह करके दिखाना चाहिए और यह भी बताना चाहिए कि, इस प्रकार से कितनी बार सफाई करनी है, सफाई करने के पश्चात् मुंह साफ करने के लिए पहले बताए गए तरोकों का इस्तेमाल करें ।

विधि–5 : साबुन से मुंह धोना, तौलिए से हाथ और चेहरा पोंछना

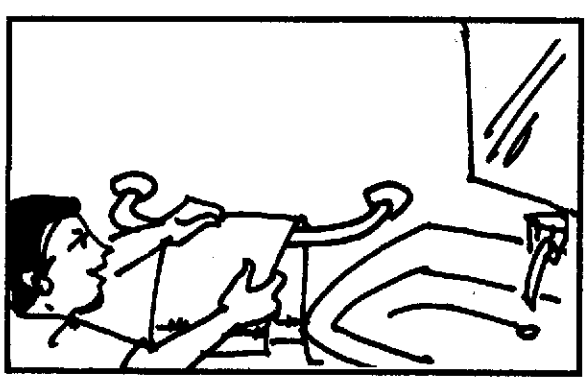
1. बच्चे को देखने दें कि, क्या साबुन और तौलिया उपलब्ध हैं ।



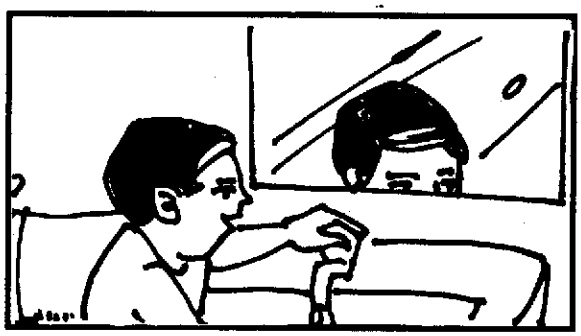
2. उसे तौलिया, टॉवल होल्डर पर रखने के लिए कहें ।



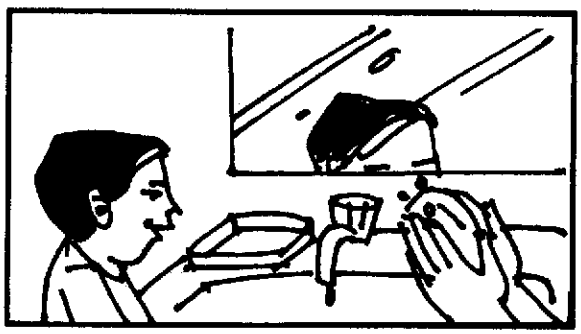
3. उसे साबुनदानी का ढक्कन खोलने और उसे चिलमची (वॉश–बेसिन) पर रखने के लिए कहें ।



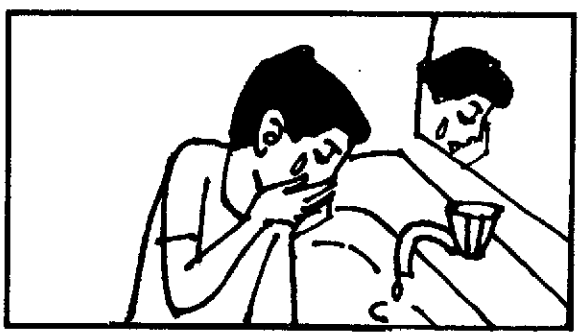
4. उसे नल खोलने, नल से बहते पानी के नीचे हाथ रखने और हाथ में पानी भर कर चेहरे तक ले जाने तथा चेहरा गीला करने के लिए कहें ।



5. उसे दोनों हाथों की हथेलियों पर साबुन घिस कर दिखाए और उसे भी अपनी हथेलियों पर साबुन घिसने के लिए कहें।



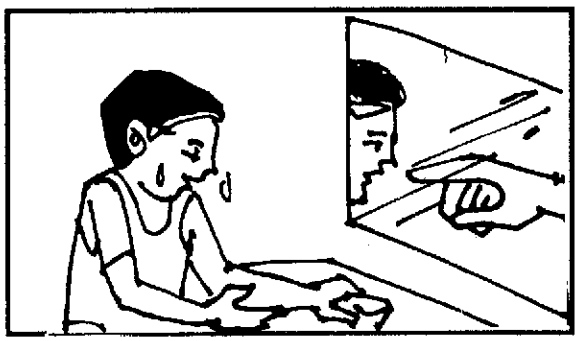
6. उसे अपनी आंखे और मुंह बंद करने तथा दोनों हथेलियों से चेहरा मलने के लिए कहें ।



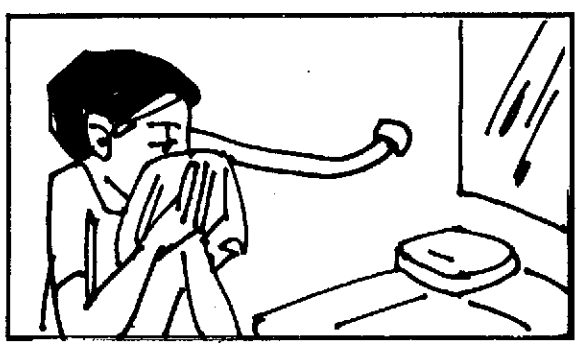
7. हाथ से चेहरे तक पानी ले जाने, चेहरा मलने और साफ करने में उसकी मदद करें ।

8. आंखे खुलवाएं और दर्पण में दिखाएं कि क्या चेहरे पर कहीं साबुन रह गया है। यदि रह गया हो तो उसे साबुन धोने दें ।

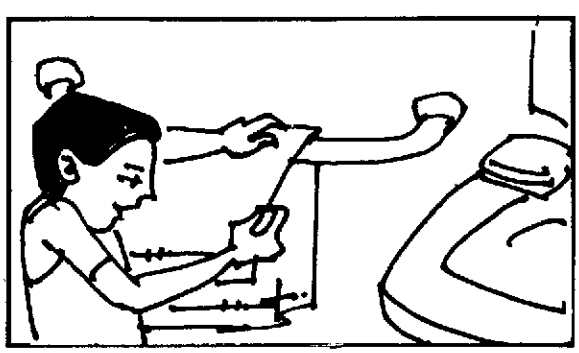
9. अच्छी तरह चेहरा धोने के पश्चात उसे नल बंद करने के लिए कहें ।



10. अगली कार्रवाई के रूप में उसे तौलिया लेने और अपने हाथ और चेहरा पोछने के लिए कहें ।



11. हाथ और चेहरा साफ करने के पश्चात् उसे तौलिया सूखने के लिए वापस टॉवल होल्डर पर रखने के लिए कहें ।

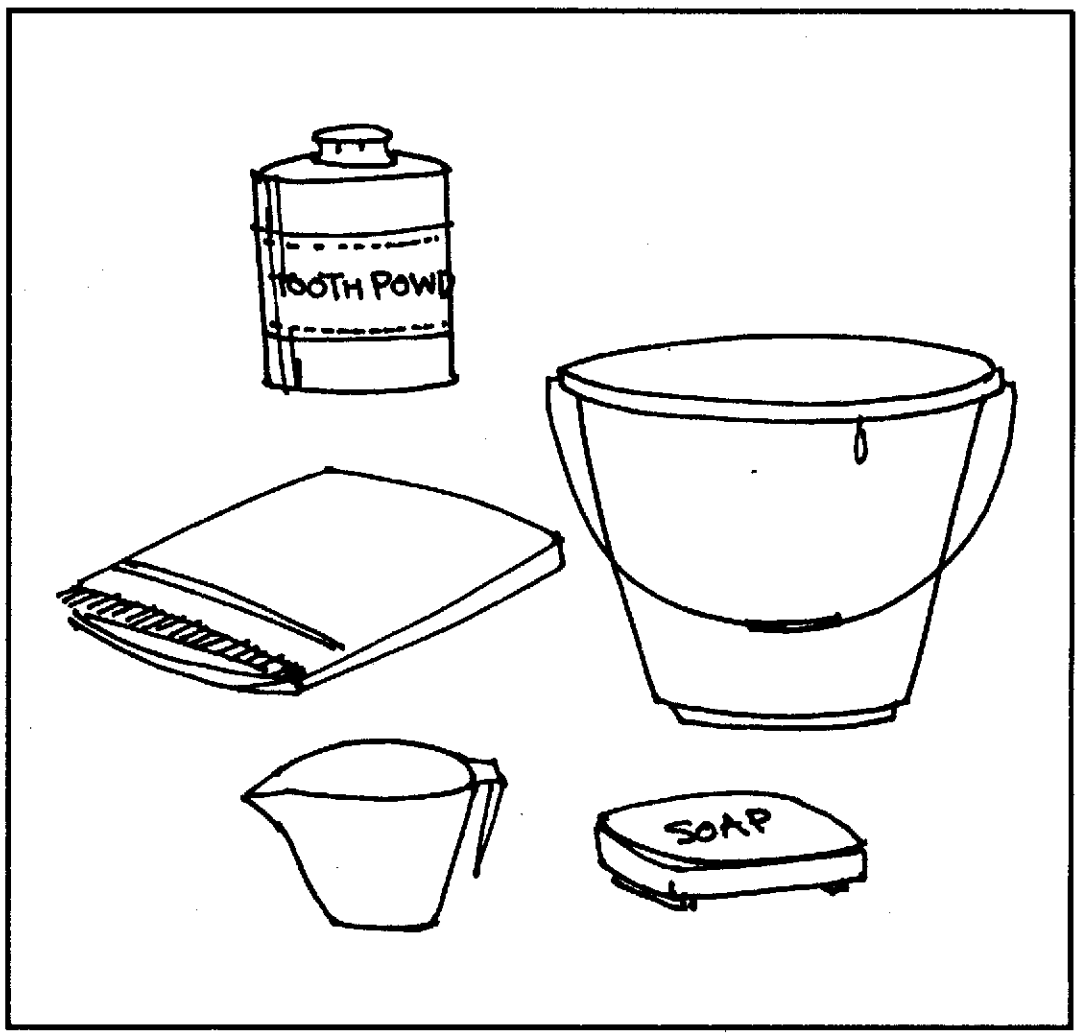


12. प्रत्येक कार्यवाही पर उसकी प्रशंसा करें। धीरे–धीरे शारीरिक सहायता और मौखिक परामर्श देने में कमी करदें और उसे स्वयं कार्य करने दें ।

मंजन का इस्तेमाल करते हुए उंगली से दांत साफ करना

अपेक्षित सामग्रीः–

मंजन/राख, पानी की बाल्टी, मग तौलिया साबुन



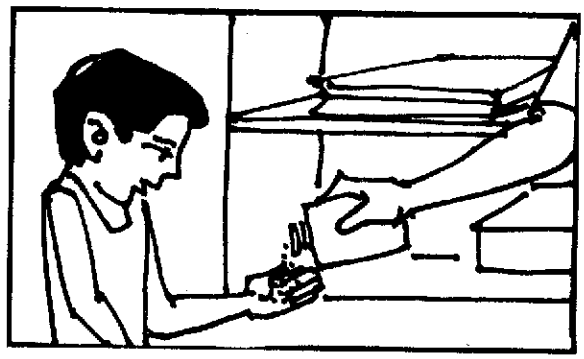
उसे दांत साफ करने के लिए अपेक्षित सामग्रियों की पहचान करना/नाम जानना सिखाएं ।

विधि–1: बाईं हथेली में मंजन लेना

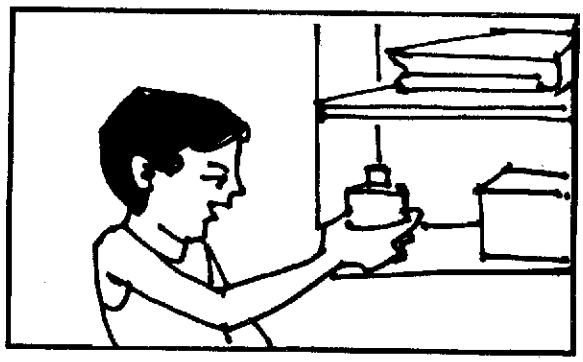
दांतों पर ब्रश का प्रशिक्षण देते समय बच्चे के घर की सुविधा को ध्यान में रखना होता है । यदि बच्चे के परिवार के सदस्य अपने दांतों पर ब्रश को आंगन अन्य किसी स्थान पर रखी बाल्टी से पानी ले कर करते हैं तो बच्चे को उसी परिवेश में दांत साफ करने (ब्रश करने) और मुंह साफ करने का प्रशिक्षण दें ।

1. यदि बच्चा मंजन इस्तेमाल करता है, तो खाने (शेल्फ) से उसे मंजन का डिब्बा उठाने और खोलने के लिए कहें ।

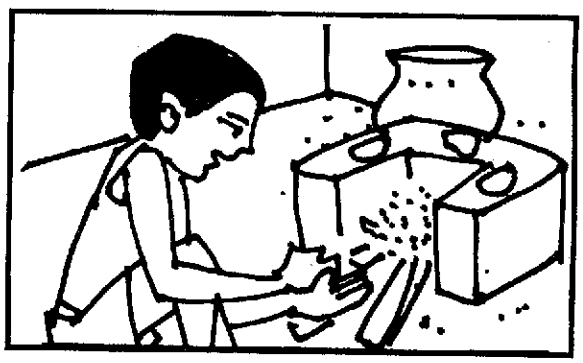
2. उसे डिब्बा खोलने और जरूरी मंजन की अपेक्षित मात्रा बांई हथेली में लेकर दिखाएं और इस कार्य में उसकी मदद करें ।



3. मंजन की अपेक्षित मात्रा लेने के पश्चात, उसे मंजन का डिब्बा बंद करने और वापस खाने (शेल्फ) में रखने के लिए कहें ।

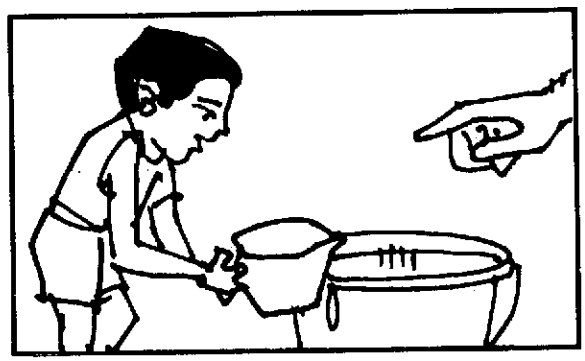


4. यदि बच्चा राख का इस्तेमाल करता है तो उसे रसोई से राख लेने, राख को बाई हथेली पर रखने और दाएं हाथ से उसका पाउडर बनाने के लिए कहें । यह निश्चित करले कि, वह उस समय राख न ले जब आग जल रही हो या भट्टी/ जलाने वाली लकड़ी गरम हो ।



विधि–2: सामने के बाएं और दाएं दांतों को ठीक तरह साफ करना (मंजन करना)

1. बाई हथेली में मंजन/राख लें उसे मग लेने और उसमें बाल्टी से पानी भरने के लिए कहें ।

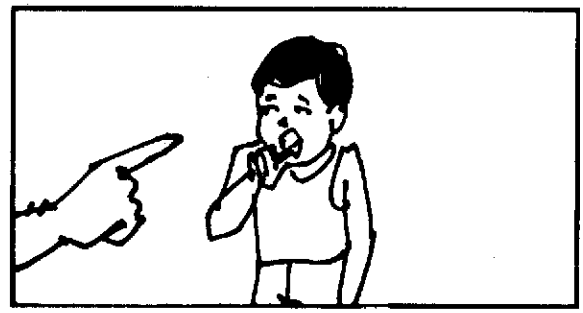


2. उसे अपनी दाई तर्जनी (इंडेक्स उंगली) पानी मे डुबाने के लिए कहें ।

3. अगली कार्रवाई के रूप में, उसे दूसरे हाथ में रखे मंजन/राख में उस गीली उंगली को लगाने के लिए कहें ।

4. मुंह की ओर उंगली ले जाने, सामने के दांतो पर ऊपर और नीचे उंगली स्पर्श कराने में उसकी मदद करें ।

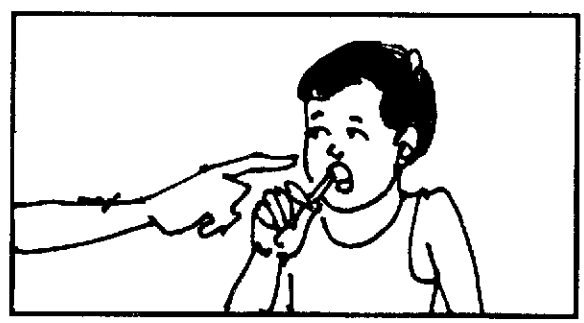
5. उसे बाई तरफ जबड़े के ऊपर और नीचे के पीछे वाले दांत साफ करने के लिए कहें ।



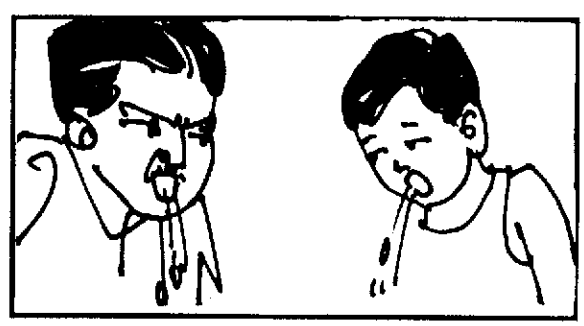
6. इसी प्रकार ऊपर और नीचे के जबड़े के दाई तरफ पीछे के दांतो पर मंजन करने में उसकी मदद करें ।

7. उसे पीछे की ओर अंदर की तरफ ऊपर और नीचे के बाई तरफ के जबड़े के दातों पर मंजन करने दें ।

8. आखिर में उसे पीछे के दांतों के भीतर की ओर दाई तरफ के जबडे के ऊपर और नीचे के दांतो पर मंजन करने के लिए कहें ।



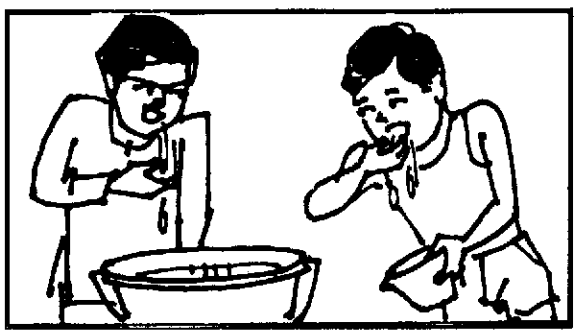
9. दांत साफ करने के उपरांत उसे थूंक कर दिखाएं और उसे थूंकने के लिए कहें । उसे एक दर्पण दें जिससे वह देख सके।



विधि–3 : दांत साफ करने (मंजन करने) के पश्चात् मुंह साफ करना

1. अच्छी तरह मंजन करने के बाद उसे मग से पानी लेकर अपने हाथ धोने के लिए कहें ।

2. उसे मुंह तक पानी ले जाने, घुंट भरने और गरारे करने के लिए कहें ।



3. यह निश्चित करें कि, वह यह क्रिया 3 से 5 बार दोहराए जब तक कि, उसका मुंह साफ न हो जाए ।

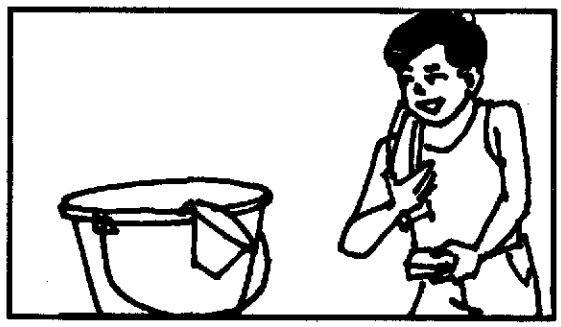
4. उसे चारों तरफ से मुंह धोने के लिए और मग को वापस रखने के लिए कहें।

विधि–4 : जीभ साफ करना

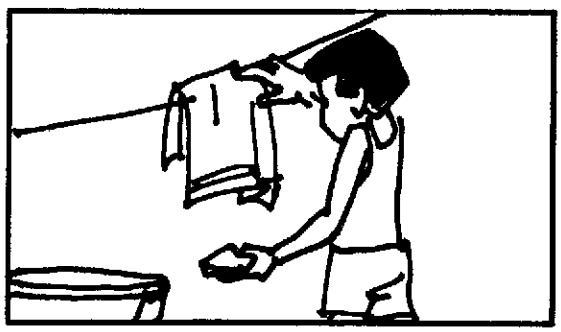
जीभ साफ करने के लिए पहले बताई गई विधियों का इस्तेमाल करें ।

विधि-5 : साबुन से चेहरा धोना और तौलिए से हाथ और चेहरा पोंछना

1. बच्चे को साबुन और तौलिया लेने तथा जिस स्थान पर मुंह धोने के लिए पानी रखा है उस स्थान पर जाने के लिए कहें ।



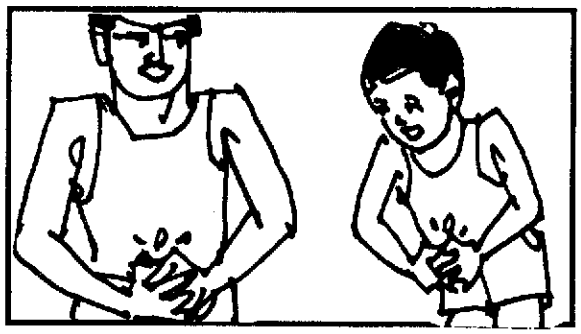
2. उसे समीप ही तार पर तौलिया रखने के लिए कहें ।



3. साबुन दानी को खोलकर पानी की बाल्टी के पास पत्थर/जमीन पर रखने के बाद उसे मग में पानी लेने के लिए कहें ।

4. उसे मग से लिए हुए पानी से अपने हाथ और चेहरा धोने के लिए कहें ।

5. दोनों हाथो की हथेलियों पर साबुन मल कर दिखाए और उसे इसी प्रकार साबुन मलने के लिए कहें ।

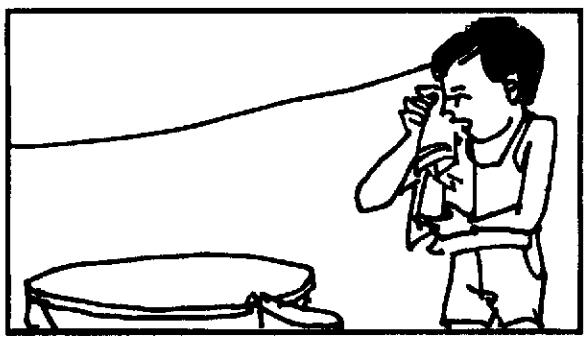


6. पानी से भरे मग को पैरों के पास रखने के बाद उसे अपनी आंखें और मुंह बंद करने और चेहरे को दोनों हथेलियों से ऊपर नीचे मलने के लिए कहें ।

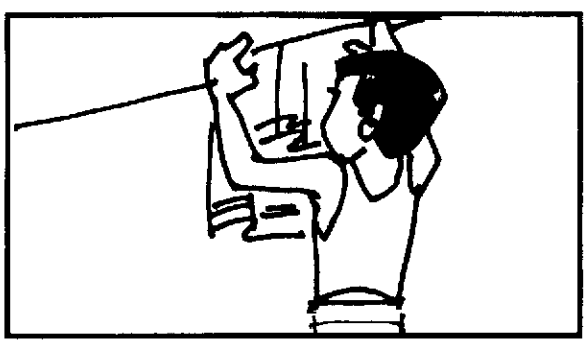
7. पैरों के पास रखे मग में पानी से दोनों हाथों को धोने के लिए कहें । पैरों के साथ स्पर्श करता हुआ रखा गया पानी उसे बंद आंखों से पानी को ढूंढने से बचाता है ।

8. हाथ धोने के पश्चात् उसको हाथ में पानी लेने, चेहरा मलने और साफ करने में मदद करें ।

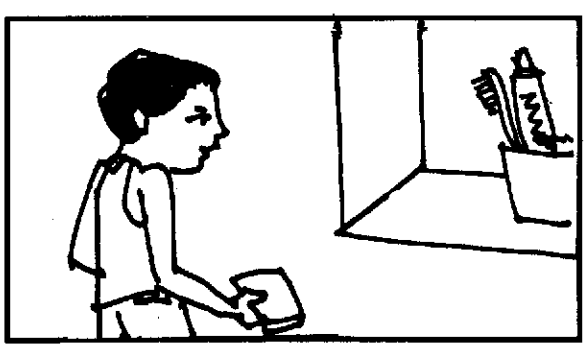
9. इस क्रिया को 3 से 5 बार दोहराने के बाद उसे तौलिया लेने और अपने हाथ और चेहरा पोंछने के लिए कहें ।



10. उसे तौलिए को सूखाने के लिए तार पर फैलाने को कहें ।



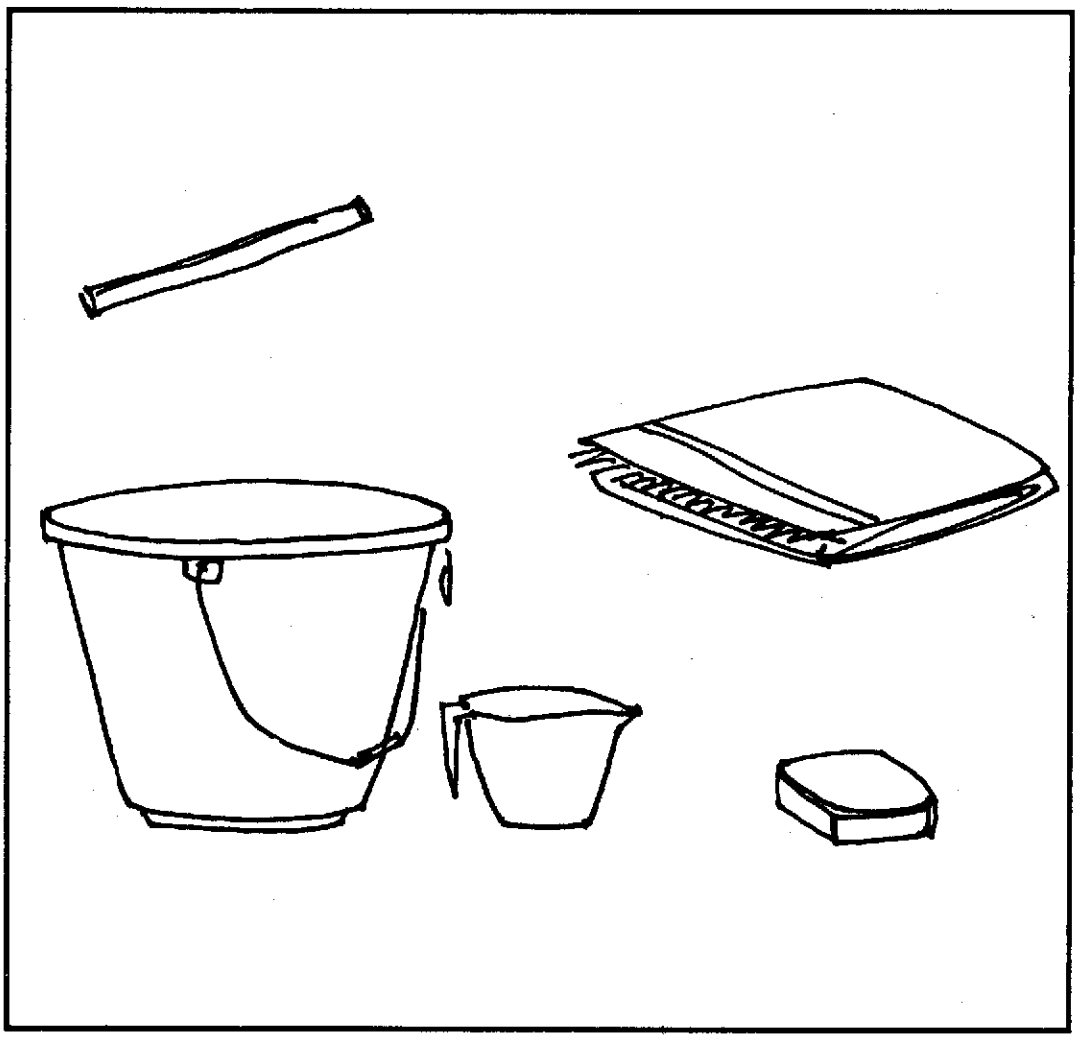
11. उसे साबुनदानी बंद करने, साबुनदानी को अपने साथ ले जाने और उसे उपयुक्त स्थान पर रखने के लिए कहें ।



मानसिक विकलांग बच्चा
धीरे - धीरे
सीखता है ।

नीम की दातुन से दांत साफ करना

अपेक्षित सामग्री : नीम की दातुन, पानी की बाल्टी, मग, साबुन और तौलिया



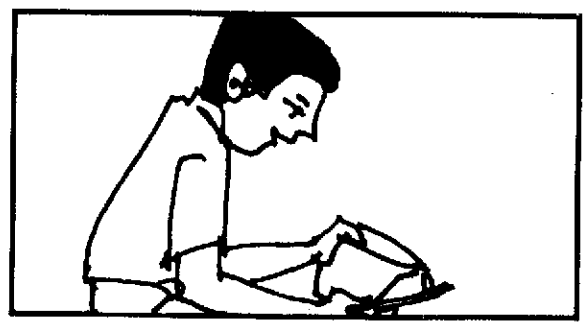
बच्चे को सामग्री की पहचान करने/नाम जानने दें ।

विधि–1 : दांत साफ करने के लिए नीम की दातुन तैयार करना :

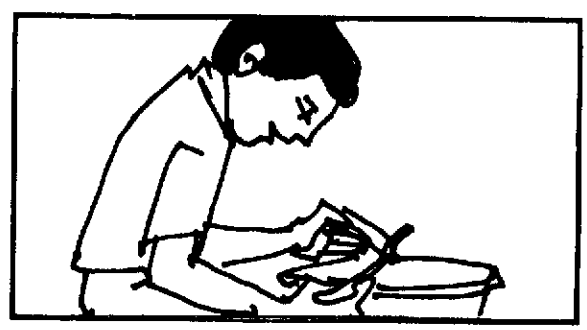
1. बच्चे को नीम के पेड़ से एक छोटी सी टहनी तोड़ना सिखाएं ।

2. उस टहनी से पत्ते अलग करने के लिए कहें और लगभग 15 सें.मी की दातुन, चाय की चम्मच के बराबर लम्बाई की बनाने के लिए कहें ।

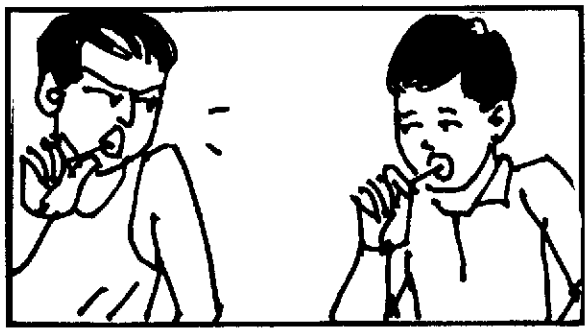
3. उसे मग लेने और बाल्टी से पानी लेने के लिए कहें ।



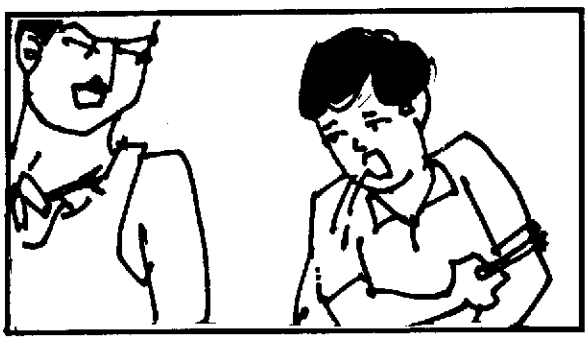
4. उसे पानी मे दातुन साफ करने के लिए कहें ।



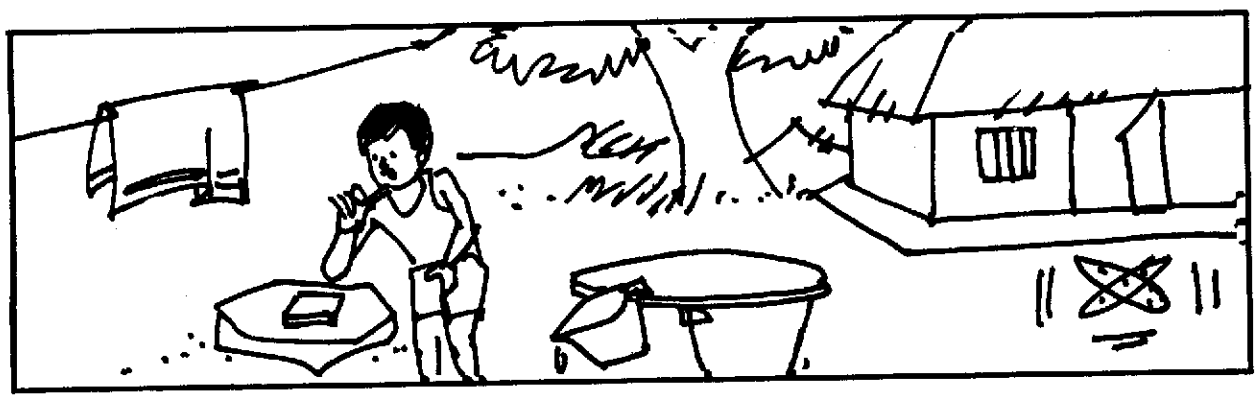
5. उसे दांए हाथ में दातुन पड़कना, दातुंन को मुंह तक ले जाना, दातुन के सिरे को दांत से काटना, करके दिखाएं और ऐसा करने के लिए कहें । यदि दातुन अधिक सख्त हो तो उसे मुलायम करने के लिए कहें । यदि दातुन अधिक सख्त हो तो उसे मुलायम करने के लिए उसके सिरे को पीटें ।



6. उसे दातुन के टूटे हुए टुकड़ों को थूकने के लिए कहें ।



इससे पूर्व में टूथ ब्रश से दांतों पर ब्रश करने के लिए दिए गए अनुक्रम को दांत साफ करने के लिए अपनाया जाए ।



संकेत

प्रारंभ में बच्चे को मदद करें ।
फिर उसे मौखिक रूप से बताएं कि, आगे क्या करना है ।
धीरे-धीरे उसे स्वयं करने दें ।

उसके प्रत्येक प्रयास की सराहना करें । अन्य व्यक्तियो के सामने कहें कि, स्वयं दांत साफ करने (ब्रश करने) की वजह से उसके दांत कितने साफ हैं।

प्रशिक्षण देते समय धैर्यवान रहें क्रम बद्धता और सामंजस्य बनाए रखें ।

प्रारंभिक स्तर पर पर्यवेक्षणअनिवार्य है ।
धैर्य रखें, बच्चा सीखेगा

इस पुस्तिका में यथावर्णित दांत साफ करने की मुख्य विधियां निम्नलिखित है :-

1. ब्रश पर टूथ पेस्ट लगाना/मंजन लेना

2. दातों पर ब्रश करना

3. मुंह साफ करना

4. जीभ साफ करना

5. साबुन से चेहरा और हाथ धोना और तौलिया से चेहरा और हाथ पोंछना ।

दांत साफ करना (दांतों पर ब्रश करना) सिखाते समय प्रशिक्षण द्वारा सबसे पहले उपयुक्त विधि का चयन किया जाना चाहिए । बच्चे को पेस्ट ट्यूब खोलने और ब्रश पर पेस्ट लगाने तथा पेस्ट ट्यूब को बंद करने मे कठिनाई हो सकती है । उसे दांतो पर ब्रश करना आसान लग सकता है । इसलिए ब्रश पर पेस्ट लगाने की अपेक्षा दांतों पर ब्रश करने में उसका अधिक सहयोग हो सकता है । दूसरा बच्चा धोने/पोंछने में अधिक रूचि दिखा सकता है । इसलिए कार्रवाइयों के क्रम का चयन प्रशिक्षक पर होगा कि, वह बच्चे की योग्यता, रुझान और सहयोग के आधार पर क्रम का चयन करें । प्रशिक्षक पहली विधि/अंतिम विधि/मध्य की किसी भी विधि से प्रशिक्षण देना आरंभ कर सकता है । जैसे ही बच्चा इन सभी विधियों में महारथ प्राप्त कर लेता है तो पहली विधि से अंतिम विधि तक सभी की श्रृंखला बना लें जिससे कि, बच्चा दांत साफ करने में स्वावलम्बी बन सके ।

ब्रश करने के कौशल का विकासात्मक अनुक्रम देखें । इससे प्रशिक्षक को बच्चे की आयु के अनुसार विधि के चयन में सहायता मिलेगी ।

(दांतों पर ब्रश) करने के कौशल का विकासात्मक अनुक्रम

आयु	ब्रश करने संबंधी कौशल
1 1/2 वर्ष से 2 वर्ष तक	बड़ो की नकल करने पर ब्रश करने में आनन्द प्राप्त करता है ।
2 वर्ष से 3 वर्ष तक	अच्छी तरह दांत साफ करने (दांतो पर ब्रश करने) की चेष्टा करता है ।
	जब सहायता की जाए तो हाथ धोने का प्रयास करता है ।
3 वर्ष	से 4 वर्ष तक ब्रश गीला करता है और टूथ पेस्ट लगाता है ।
	हाथ धोता और पोंछता है ।

संदर्भ : फालेन.एन.एच; उमान्सकी, डब्ल्यू (1985) यंग चिल्ड्रन विद स्पेशल नीड्स, कोलम्बस, मेरिल प्रकाशन

सरल विधि से जटिल विधि की ओर

सदैव ऐसी विधि से सिखाना आरंभ करें
जिससे बच्चे को निश्चय ही सफलता मिले ।

जैसे-जैसे बच्चा आसान विधि सीखता जाए वैसे-वैसे उसे धीरे-धीरे कठिन विधि सिखाएं ।

उसके प्रयासों और सफलता के लिए उसकी प्रशंसा करें और उसे पुरस्कृत करें ।

दंतचिकित्सक की सलाह

- ऊपर के दांतों और मसूड़ों पर नीचे की ओर ब्रश करें ।
- नीचे के दांतो और मूसड़ों पर ऊपर की ओर ब्रश करें ।
- हमेशा मुलायम ब्रश का उपयोग करें ।
- दिन मे दो बार ब्रश करना अत्यावश्यक है ।
- दातों पर चिपकने वाली सभी मिठाइयों का सेवन न करें ।
- सभी मानसिक विकलांग बच्चों में दांतों की सड़न की संभावना होती है। इस लिए प्रत्येक 3 माह के अंतराल मे उनके दांतों की जांच आवश्यक है।

सौजन्य से : डॉ आर राम सुब्रामनियन, एम.डी.एस.ओरल एण्ड मैक्सिलो फेसिअल सर्जन