പല്ലുതേക്കൽ

കുട്ടികൾ സാധാരണയായി മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കാതെ തന്നെ ദൈനംദിനം ചെയ്യേണ്ട ഓരോ കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുകയും പെട്ടെന്ന് പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് അത്തരം കാര്യങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും പഠിക്കുവാനും കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവരുടെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിൽ പ്രയാസം നേരിടുന്നു. അത്തരം കുട്ടികളുടെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അവർക്ക് പടിപടിയായി പരിശീലനം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. സ്വന്തമായി പല്ലുതേക്കുകയും വായ വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമാണ്. പല്ലുതേക്കൽ പരിശീലനത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ ക്രമമായി താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ഘട്ടം 1 : കുട്ടി സ്വന്തം ബ്രഷ് തിരിച്ചറിയുക
ഘട്ടം 2 : ബ്രഷ് പിടിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക
ഘട്ടം 3 : ബ്രഷിൽ പേസ്റ്റ് തേക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക
ഘട്ടം 4 : പല്ല് തേക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക
ഘട്ടം 5 : പല്ല് തേച്ചതിനു ശേഷം വായ കഴുകുക

ഘട്ടം 1 :
കുട്ടി സ്വന്തം ബ്രഷ് തിരിച്ചറിയണം:

- സ്വന്തം ബ്രഷ് തിരിച്ചറിയാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഇതിനായി പ്രത്യേകം നിറം, മറ്റു തിരിച്ചറിയൽ അടയാളങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുള്ള ബ്രഷ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- സ്റ്റാൻഡിൽ നിന്നും സ്വന്തം ബ്രഷ് ആദ്യം അമ്മയുടെ സഹായത്തോടെ എടുക്കുക.
- തുടർന്ന് കുഞ്ഞിന് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി ബ്രഷ് സ്വന്തമായി എടുക്കാൻ ഉള്ള കഴിവ് ഉണ്ടാക്കുക.

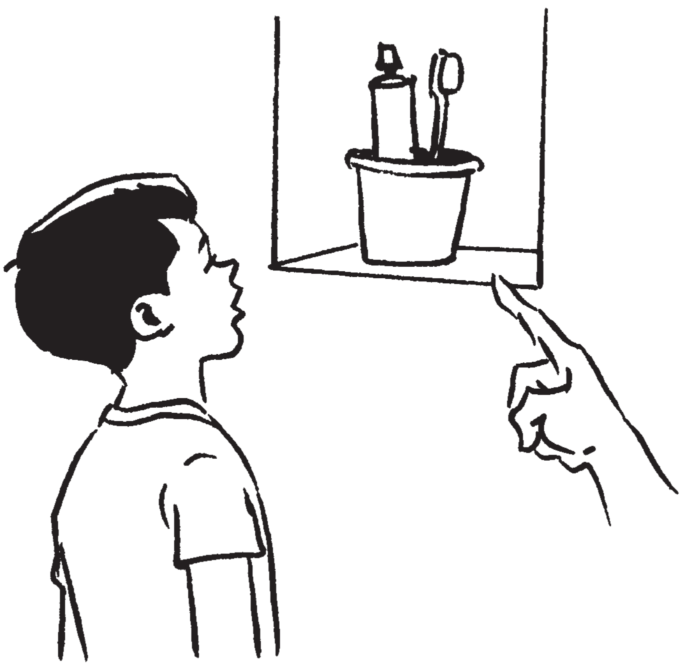
ഘട്ടം 2 :

ബ്രഷ് പിടിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക

- ശരിയായ രീതിയിൽ ബ്രഷ് പിടിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക ബ്രഷ് പിടിക്കാൻ കുട്ടിക്ക് പ്രയാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ ചെറിയ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി (തുണി ചുറ്റുക, ചെറിയ ബെൽറ്റ് വയ്ക്കുക) ബ്രഷ് പിടിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 3 :

ബ്രഷിൽ പേസ്റ്റ് തേക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക:



- പേസ്റ്റ് വച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലം കാണിച്ച് കൊടുത്ത് കുട്ടിയോട് പേസ്റ്റ് എടുക്കാൻ പറയണം.

- പേസ്റ്റിന്റെ മൂടി തുറക്കാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. ആദ്യം ഇത്കുട്ടിക്ക്കാണിച്ച്കൊടുക്കുകയും, പിന്നീട് കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് സ്വന്തമായി ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ബ്രഷ് നനച്ചശേഷം ടാപ്പ് അടയ്ക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കണം.

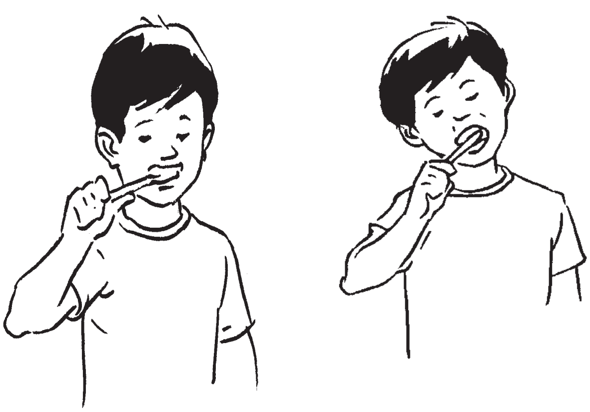
- പേസ്റ്റ് ബ്രഷിൽ തേക്കുക. ആദ്യം അമ്മ കുട്ടിയെ കൊണ്ട് ബ്രഷ് പിടിപ്പിച്ച് പേസ്റ്റ് തേച്ച് കൊടുക്കുകയും തുടർന്ന് സ്വന്തമായി ബ്രഷ് പിടിച്ച് പേസ്റ്റ് എടുക്കാൻ കുട്ടിക്ക് പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്യുക.

- പേസ്റ്റ് അടച്ചശേഷം അത് തിരികെ വക്കാൻ കുട്ടിയോട് പറയുക.

ഘട്ടം 4 :

പല്ലുതേക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക:

- മുകൾ വരിയിലെ പല്ലുകൾ, താഴെ വരിയിലെ പല്ലുകൾ, വശങ്ങളിലെ പല്ലുകൾ എന്ന ക്രമത്തിൽ തേക്കാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- താഴെവരി പല്ലുകളുടെ ഉൾവശവും ഇടതു ഭാഗത്തെയും മുകൾവശത്തെയും പല്ലുകളും വൃത്തിയാക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കണം. തുടക്കത്തിൽ കുട്ടിയെ ഇതിന് സഹായിക്കണം. കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി പല്ലുതേക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നന്നായിരിക്കും.



- കുട്ടിയെ ചേട്ടനോടോ ചേച്ചിയോടോ ഒപ്പം ബ്രഷ് ചെയ്യിപ്പിക്കുക. കുട്ടി അനുകരിച്ചു കൊള്ളും.

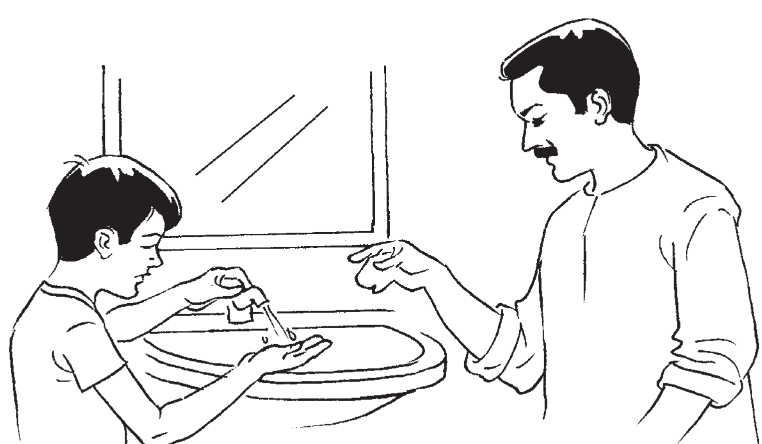
- തുപ്പുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് കാണിച്ച് കൊടുത്തിട്ട് കുട്ടിയോട് തുപ്പാൻ പറയുക. പല്ല് തേച്ചതിനു ശേഷം പേസ്റ്റ് പുറത്തേക്ക് തുപ്പാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കണം.

ഘട്ടം 5 :

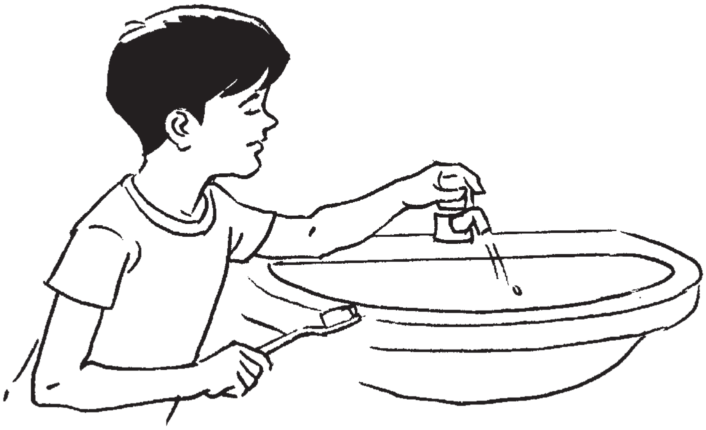
പല്ലുതേച്ചതിനു ശേഷം വായ കഴുകുക:

- പല്ല് തേച്ചതിനുശേഷം ബ്രഷ് ടാപ്പിനടിയിൽ പിടിച്ച് വെള്ളം തുറന്ന് നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കണം.

- പൈപ്പ് തുറന്ന് കൈയ്യിൽ വെള്ളം എടുക്കാൻ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. എന്നിട്ട് കുട്ടിയോട് അതുപോലെ ചെയ്യാൻ പറയുക. കുട്ടിക്ക് അതിന് കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കണം.



- കുട്ടിയോട് വെള്ളം കൈയ്യിലെടുത്ത് വായ കുഴുകാൻ പറയണം. കുട്ടിക്കത് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ ഗ്ലാസ്സിൽ/കപ്പിൽ വെള്ളമെടുത്ത് വായ കഴുകാൻ അനുവദിക്കണം.



- വായിലാക്കിയ വെള്ളം പുറത്തേക്ക് തുപ്പണം. 4, 5 പ്രാവശ്യം ഇതു ചെയ്യിക്കണം.
- വായയും മുഖവും കഴുകിയതിനുശേഷം പൈപ്പ് അടയ്ക്കാൻ കുട്ടിയോട് നിർദ്ദേശിക്കണം.

- ഷെൽഫിലേക്ക് ബ്രഷ് തിരിച്ചു വയ്ക്കുക.

നാവ് വടിക്കുക (Associated Skill Development)

പല്ല് തേച്ചശേഷം നാവ് വൃത്തിയാക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. വായ കഴുകിയതിനുശേഷം നാവ് വടിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. താഴെപറയുംവിധം ഇത് പരിശീലിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

- ഒരു ടംഗ്ക്ലീനർ കൈകൊണ്ട് പിടിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കണം.

- വാഷ്ബേസിന്റെ നേരെ മുഖംകുനിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക.

- നാവ് പുറത്തേയ്ക്ക് കാണിക്കാൻ കുട്ടിയോട് പറയുക.

- ടംഗ്ക്ലീനർ ശരിയായ രീതിയിൽ പിടിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. ശരിയായ രീതിയിൽ നാവുവടിക്കാൻ സഹായത്തോടെ പരിശീലിപ്പിക്കുക

സോപ്പുകൊണ്ട് മുഖംകഴുകുക, ടവ്വൽകൊണ്ട് മുഖവും കൈയ്യും തുടയ്ക്കുക

- സോപ്പ് എടുത്ത് വാഷ്ബേസിനരികെ വെക്കാൻ പറയുക

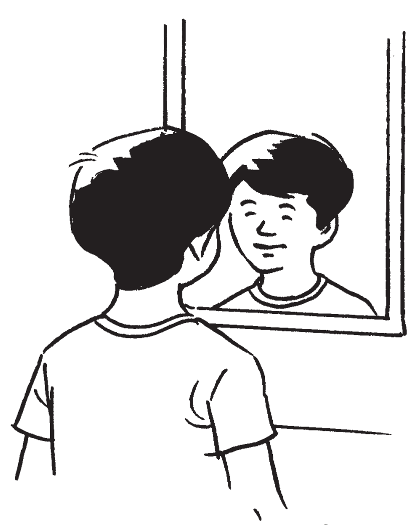
- പൈപ്പ് തുറന്ന് കൈയിൽ വെള്ളം എടുത്ത് കുട്ടിയോട് മുഖംകഴുകാൻ പറയുക.

- പല്ലു തേച്ച് കഴിഞ്ഞ് മുഖം സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുന്നതിന് കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മുഖംകഴുകുന്നതിന് മുൻപ് സോപ്പും ടൗവ്വലും വാഷ്ബേസിനരികെ, യഥാസ്ഥാനത്ത് ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- ടൗവ്വൽ വക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ടൗവ്വൽ വെക്കാൻ കുട്ടിയോട് പറയുക.

- കൈയിൽ സോപ്പ് തേക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.

- കുട്ടിയോട് കണ്ണും വായയും അടച്ചു പിടിച്ച് കൈകൾകൊണ്ട് സോപ്പ് മുഖത്ത് തേക്കാൻ പറയുക.

- കൈകൊണ്ട് മുഖം നന്നായി തേക്കുക. എന്നിട്ട് മുഖം കഴുകുക.

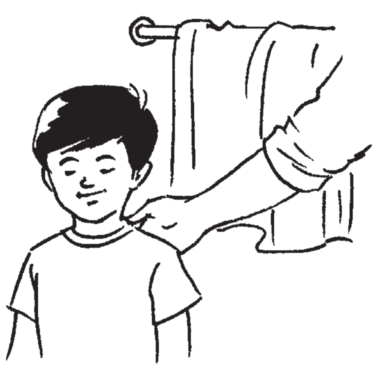


- സോപ്പ് മുഴുവൻ പോകുന്നതു വരെ മുഖം കഴുകാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- മുഖം നന്നായി കഴുകിയതിനുശേഷം പൈപ്പ് അടയ്ക്കാൻ കുട്ടിയോട് പറയണം.

- അതിനുശേഷം ടവ്വലെടുത്ത് കൈയ്യും മുഖവും തുടയ്ക്കാൻ പറയണം

- അതിനുശേഷം ടൗവ്വൽ എടുത്ത സ്ഥലത്ത് തന്നെ തിരിച്ച്വെക്കാൻ പറയുക.



- പ്രോത്സാഹനം നൽകുക

പല്ലുതേക്കുന്ന പരിശീലനം തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് കുട്ടിക്ക് താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

1. ബ്രഷ് ശരിയായ രീതിയിൽ പിടിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?
2. നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?
3. തുപ്പാനുള്ള കഴിവ് ഉണ്ടോ?

മുകളിൽ പറഞ്ഞ കഴിവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലനം തുടങ്ങാം. ഇല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിന് ഉള്ള പരിശീലനം ആദ്യം നൽകി, കഴിവ് നേടുന്ന മുറയ്ക്ക് പല്ലുതേക്കൽ പരിശീലിപ്പിക്കാം.

അനുബന്ധം

പല്ലുതേക്കൽ പരിശീലനം കൊടുക്കുമ്പോൾ നേരിട്ടേക്കാവുന്ന പ്രയാസങ്ങളും അവയുടെ പരിഹാരവും

1. തുപ്പാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്:

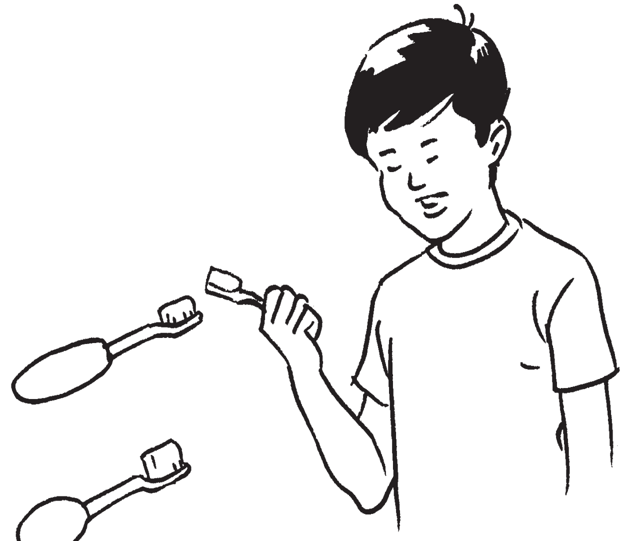
പരിഹാരം: കുട്ടിക്ക് തുപ്പാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടെങ്കിൽ വായിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ചതിനു ശേഷം കുട്ടിയെ സാധ്യമായ രീതിയിൽ മുഖം കുനിക്കാൻ സഹായിക്കുക. എന്നിട്ട് വായിലെ വെള്ളം കുട്ടിയോട് തുപ്പാൻ പറയുക. വായ വൃത്തിയാകുന്നതുവരെ നാലോ അഞ്ചോ പ്രാവശ്യം തുടർച്ചയായി വായ കഴുകണം. തുപ്പുന്നതിന് എല്ലായിപ്പോഴും ഒരു വാക്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. (ഉദാ.തുപ്പുക) ബലൂൺ ഊതി വീർപ്പിക്കുക, മെഴുകുതിരി കത്തിച്ചത് ഊതികെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുക എന്നിവ ചെയ്യിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. കുട്ടിയുടെ കൂടെ നമ്മളും തുപ്പികാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നത് കുട്ടിയെ പെട്ടെന്ന് പഠിക്കാൻ സഹായിക്കും.

2. പേസ്റ്റ് വിഴുങ്ങുന്ന പതിവ്

പരിഹാരം: ചില പേസ്റ്റുകളുടെ മധുരം കാരണം കുട്ടികൾക്ക് അതു വിഴുങ്ങുന്നത് വളരെ ഇഷ്ടമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് മധുരമില്ലാത്തതോ, ശരീരത്തിന് ഹാനികരമല്ലാത്തതോ ആയ പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

3. ബ്രഷ് പിടിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും പല്ലിന്റെ ഉൾവശം തേക്കാനുള്ള ബുദ്ധി മുട്ടും:

പരിഹാരം: കുട്ടിക്ക് ബ്രഷ് പിടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ബ്രഷിന്റെ അറ്റത്ത് തുണിചുറ്റിയോ ഒരു ബോൾവെച്ചോ പിടിയുടെ വണ്ണം കൂട്ടാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ നിന്നും ബ്രഷ് താഴെ പോവില്ല. കുട്ടിക്ക് പിടിക്കുന്നതിനും ഇത് സൗകര്യമായിരിക്കും. ഇതുപോലുള്ള മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

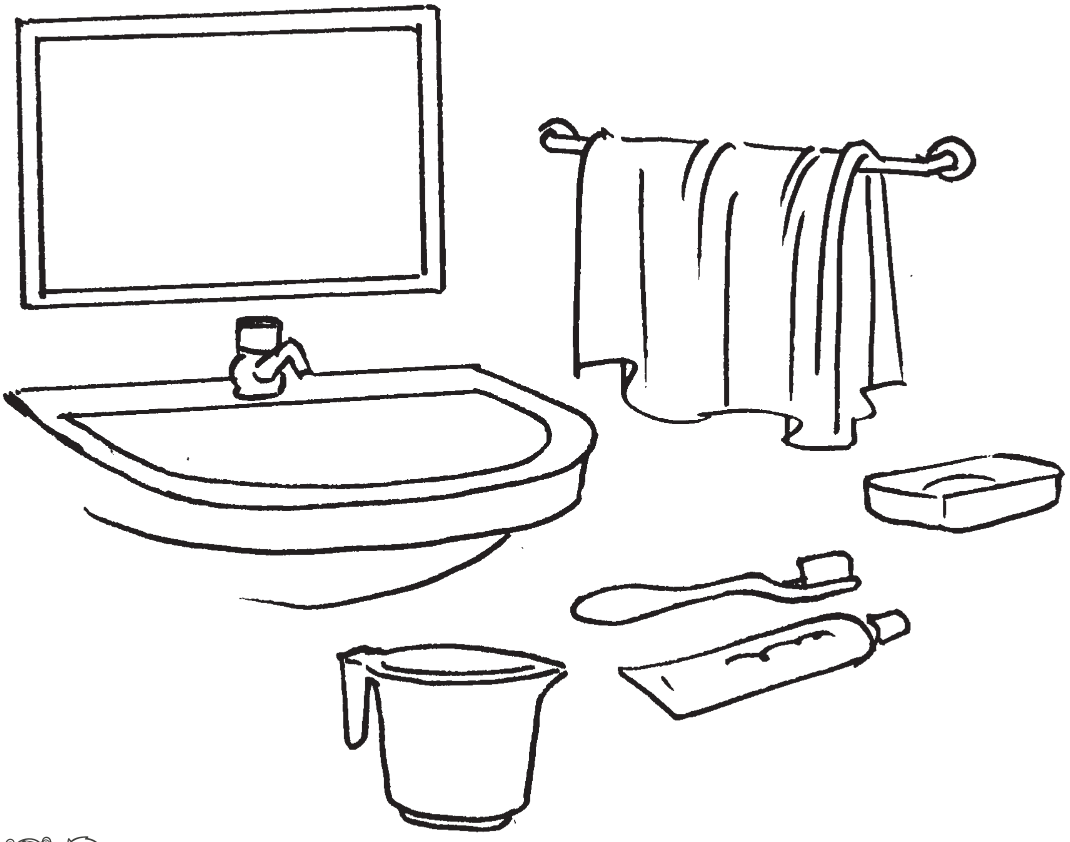


4. കുട്ടി എല്ലാ ദിവസവും പല്ലു തേക്കാൻ മടി കാണിക്കുന്നു

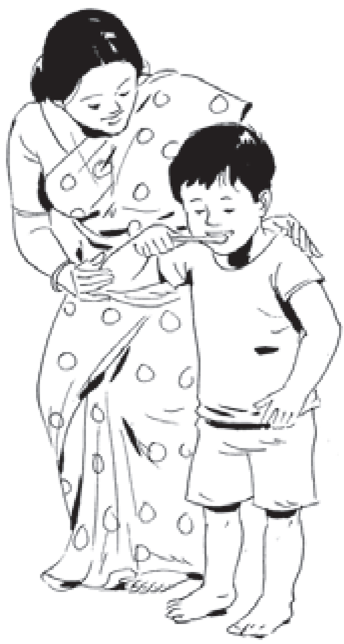
പരിഹാരം: അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവർ പല്ലുതേക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ മുൻപിൽ വെച്ച് ആകണം. കൂടാതെ നമ്മളുടെ കൂടെത്തന്നെ പല്ലുതേക്കാൻ കുട്ടിയെ കൂട്ടണം. ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നത് കാണാൻ ഒരു കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

പരിശീലനം നൽകേണ്ട ഉചിത സമയം

രാവിലെ ഉണർന്നതിനുശേഷവും, രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും കുട്ടിയെ പല്ലുതേക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കണം. കുട്ടി ബ്രഷ് ചെയ്തതിനുശേഷം അവനെ അഭിനന്ദിക്കുകയോ ഒരു ചെറിയ സമ്മാനം നൽകുകയോ ചെയ്യണം. പല്ലുതേച്ചതിനു ശേഷം മാത്രമേ പാലും രാവിലത്തെ ഭക്ഷണവും കിട്ടുകയുള്ളൂ എന്ന് കുട്ടിയോട് പറയണം.



പരിശീലനത്തിന്റെ രീതികൾ



1–ാം ഘട്ടം:
നിങ്ങളുടെ കൈ, കുഞ്ഞിന്റെ കൈയോടൊപ്പം താഴേക്കും, മുകളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കാവുന്ന വിധം ശാരീരികമായി അവനെ സഹായിക്കുക

2–ാം ഘട്ടം:
വാചിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം നൽകുക

3–ാം ഘട്ടം:
സഹായം പിൻവലിക്കുക.
കുട്ടി സ്വന്തമായി ചെയ്യട്ടെ