

مهارت مسواک زدن

راهنمای عملی جهت آموزش مهارت‌های خودیاری
ویژه خانواده‌ها



مؤلفین

سید محمد علی میری / مینا عمادی زاده

دبیر علمی

سینا توکلی

ناظرین علمی

دکتر کتایون رازجویان - شورای علمی انجمن

اتیسم ایران

دکتر مهدی علیزاده - شورای علمی انجمن اتیسم

ایران

دکتر ناریا ابوالقاسمی - اداره سلامت کودکان -

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تصویرگر

هدیه صدیقی کسمائی

صفحه آرا و گرافیکست

فاطمه داراوند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
ایاره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association



● مسواک زدن دندان کودک

والدین عزیز سلام!

در هر یک از جلدهای کتابچه خودیاری، هر مهارت به درستی تعریف و به جزئی‌ترین رفتارهای قابل مشاهده تقسیم‌بندی گردیده و برای هر رفتار تصاویری متوالی در نظر گرفته شده است. برخی کودکان در درک ترتیب و توالی دچار مشکل هستند، پس بهتر است با استفاده از تصاویر و مشخص کردن مراحل با عدد، ترتیب اجرایی کردن هر مرحله را با او تمرین کنید. کودکان آموزش‌های تصویری را بهتر فرامی‌گیرند پس تلاش کنید از تصاویر در بخش‌های مختلف آموزش استفاده کنید و در جاهای مختلف خانه به فراخور آن مهارت، این تصاویر را با توالی نصب کنید.

- همیشه مسواک زدن را در محل ثابتی انجام دهید.
- موارد ایمنی مسواک زدن (خوردن خمیر دندان، شکستن وسایل در دستشویی،) را قبل از شروع به زبان ساده و کوتاه برای فرزندتان توضیح دهید.
- تمام مراحل مسواک زدن را به صورت تصویری (عکس) در تلفن همراهتان یا چاپ شده داشته باشید.
- از ابزارهای مناسب (خمیر دندان ژله ای، مسواک کودک، حوله کودک و ...) استفاده کنید.
- از مسواک‌های عروسکی با دسته پهن که گرفتن آن برای کودک راحت است استفاده کنید.
- بعد از گذشت ۳ یا ۴ ماه مسواک او را جهت کاهش مشکلات دهانی و دندانی عوض کنید.

شروع کنید...



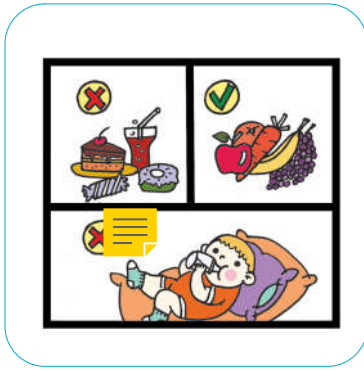
- برای تمیز کردن دندان کودکان کمتر از ۱۸ ماه فقط از آب استفاده کنید.
- برای تمیز کردن دندان کودکان ۱۸ ماهه تا ۶ ساله از خمیردندان با فلوراید کم به اندازه یک نخود استفاده کنید.
- از ۶ سالگی به بعد از خمیردندان مشابیه بزرگسالان به اندازه یک نخود استفاده کنید.
- از مسواک نرم و کوچک استفاده کنید.

- در محلی با نور مناسب، پشت کودکان بایستید یا بنشینید.
- اگر جلوی آینه باشید مناسب تر است، آینه به فرزندتان اجازه می‌دهد ببیند چه کاری انجام می‌دهید.

- از دست آزاد خود برای حمایت از چانه کودک استفاده کنید.
- از کودک بخواهید دهانش را باز کند و "آ" بگوید.
- به علائم پوسیدگی مانند خطوط سفید یا لکه‌های قهوه‌ای یا پلاک دندانی توجه کنید.

مراحل مسواک زدن:

- با استفاده از حرکات دایره‌ای کوچک اطراف هر دندان و لثه را مسواک بزنید.
- سطوح جویدن دندان را به عقب و جلو مسواک بزنید.
- هنگامی که مسواک زدن به پایان رسید، کودک خمیر دندان باقی مانده را از دهانش خارج کند.
- ۲ بار دهانش را با آب پر کند، آب را در دهان بچرخاند و بعد بیرون بریزد.
- مسواک با آب شسته شود و در جایی تمیز قرار داده شود تا خشک شود.



- از دادن غذاها و نوشیدنی‌های شیرین به کودک خودداری کنید.
- شیر مادر یا شیر مصنوعی را با بطری در رختخواب به کودکان ندهید.
- بعد از تغذیه، بطری را از دهان کودک خارج کنید.

انجام تمامی مراحل مسواک زدن با توجه به سطح درک و شناخت هر کودک متفاوت است. بهترین روش برای آموزش و یادگیری این است که در گام اول به کودکان با جملات ساده بگویید و از او بخواهید کار مربوطه را انجام دهد، به طور مثال دندان هایت را مسواک بزن. اگر فرزندان می‌توانند این کار را انجام دهند، به او کمک نکنید و بعد از تمام شدن کار به طور کامل، او را تشویق کنید. اگر قادر به انجام فعالیت نیست، ابتدا خودتان فعالیت مورد نظر را انجام دهید تا او مشاهده کند. اگر باز هم بعد از انجام این مرحله نمی‌تواند مسواک بزند، دستش را بگیرید و به او کمک کنید و به تدریج میزان کمک‌تان را کاهش دهید.



دندون‌هاتو
مسواک
بزن عزیزم



۲. رفتن به سمت دستشویی و روشویی



۱. دانستن زمان مسواک زدن
(صبح موقع بیدار شدن، شب قبل از خواب)



۴. باز کردن شیر آب



۳. برداشتن مسواک



۶. پر کردن دهان از آب و خالی کردن



۵. خیس کردن مسواک



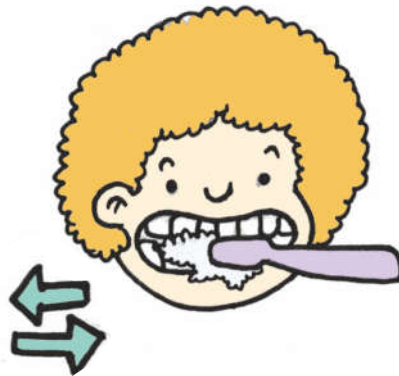
۸. گذاشتن خمیر دندان به اندازه
یک نخود روی مسواک



۷. بستن شیرآب



۱۰. مسواک زدن دندان‌های جلو



۹. کشیدن مسواک به ترتیب روی
دندان به مدت ۲ تا ۳ دقیقه



۱۲. دندان‌های سمت چپ بالا



۱۱. دندان‌های سمت راست بالا



۱۴. دندان‌های سمت چپ پایین



۱۳. دندان‌های سمت راست پایین



۱۶. شستن زبان با مسواک



۱۵. نشان دادن مدت زمان
مسواک زدن با ساعت



۱۸. شستن مسواک با آب



۱۷. آب کشیدن دهان، با دوبار آب کردن
در دهان و چرخاندن و بعد بیرون ریختن



چک لیست صفحه پیش رو به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید، مهم‌ترین مسئله این است که به خاطر داشته باشید، اگر فرزند شما آن رفتار را (اصلاً) انجام نمی‌دهد برای شروع و انجام دادن رفتار به او کمک کنید و اگر آن رفتار را با کمک شما می‌تواند انجام دهد، شما وارد مرحله بعدی که انجام آن به صورت مستقل است شوید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل می‌کند.

می تواند به صورت مستقل انجام دهد	می تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		دانستن زمان مسواک زدن (صبح موقع بیدار شدن، شب قبل از خواب)	۱
		رفتن به سمت دستشویی و روشویی	۲
		برداشتن مسواک	۳
		باز کردن شیر آب	۴
		خیس کردن مسواک	۵
		پر کردن دهان از آب و خالی کردن	۶
		بستن شیر آب	۷
		گذاشتن خمیر دندان به اندازه یک نخود روی مسواک	۸
		کشیدن مسواک به ترتیب روی دندان به مدت ۲ تا ۳ دقیقه مسواک زدن دندان های جلو دندان های سمت راست بالا دندان های سمت چپ بالا دندان های سمت راست پایین دندان های سمت چپ پایین نشان دادن مدت زمان مسواک زدن با ساعت	۹
		شستن زبان با مسواک	۱۰
		آب کشیدن دهان، با دوبار آب کردن در دهان و چرخاندن و بعد بیرون ریختن	۱۱
		شستن مسواک با آب	۱۲
		گذاشتن مسواک در جای مخصوص خود	۱۳
		خشک کردن دهان و بیرون آمدن از دستشویی	۱۴

★ پس از انجام مراحل مسواک زدن کودک را تشویق کنید.

فلانگان، مائورین. (۲۰۰۸). بهبود گفتار و مهارت های خوردن در کودکان اتیستیک. ترجمه: مهدی فولادگر. (۱۳۹۸). تهران. نشر نوشته.

Autism services (ERINOAKID). (۲۰۱۲). The function of Behavior.

Brayan, Linley C. & Gast David L. (۲۰۰۰). Teaching on-task and on-schedule behaviors to high functioning children with autism via picture activity schedules. Journal of Autism and Developmental Disorders, ۳۰.۶. ۵۵۳-۵۶۷.

Dooley, Pamela. Wilczenski, Felicia. Torem, Christopher. (۲۰۰۱). Using an Activity Schedule to Smooth School Transitions. Journal of Positive Behavior intervention. ۳.۱. ۵۷-۶۱.

Gaudion & Katie. (۲۰۱۳). Designing Everyday Activities Living Environments for Adults with Autism. The Kingwood Trust.

Specialist Children's Services. (۲۰۱۵). SELF CARE, LOOKING AFTER MY BODY. HAIR CUTTING, ORDER OF DRESSING

Life Skill bingo. (۲۰۱۴). Special Ties.

Beat, L. Park, L & Scott, L. (۲۰۱۵). Life Skills for Little Ones. Children with Disabilities Team. Falkrik Council.

National Institute for the Mentally Handicapped. (Ministry of welfare of India). (۲۰۰۱). Skill Training in the mentally retarded persons (package for trainer).

