



سازمان بهداشتی کشور

معاونت امور توانبخشی

دفترپیشگیری از معلولیت و تلفیق اجتماعی

کتابچه شماره ۱

بهداشت دهان و دندان کودکان فلج مغزی

کتابچه راهنما برای تسهیلگران برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه



بهداشت دهان و دندان کودکان فلج مغزی

کتابچه راهنما برای تسهیلگران برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه

به کوشش: فرانک تفرشی کاردرمانگر، دکتر شروان شعاعی دندانپزشک، دکتر فرزانه معتمدی روانشناس، شبنم جهانشاد گفتاردرمانگر، محمد آقاجانی گفتاردرمانگر، مریم پورسید روانشناس، الهام کوهی بهداشتکار دهان و دندان.

پاییز ۱۴۰۴

پیشگفتار

کتابچه آموزشی پیش رو با هدف ارتقای آگاهی تسهیلگران برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه جهت آموزش به والدین و مراقبین کودکان دارای فلج مغزی در زمینه بهداشت دهان و دندان طراحی شده است. بهداشت دهان و دندان از جمله ابعاد مهم در سلامت عمومی کودکان است که اغلب در کودکان با مشکلات حرکتی و ذهنی نادیده گرفته می‌شود. کودکان دارای فلج مغزی به دلیل چالش‌های حرکتی و حسی که با آن مواجه هستند، ممکن است در انجام مراقبت‌های بهداشت دهان و دندان با مشکلات خاصی روبه‌رو شوند.

با توجه به اهمیت این موضوع و نقش حیاتی بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از مشکلات بهداشتی بلندمدت، معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور بر این باور است که والدین و مراقبین می‌بایست به آموزش‌های لازم در این زمینه مجهز شوند تا قادر باشند از سلامت دهان و دندان کودکان خود به درستی مراقبت کنند. این کتابچه برای تسهیلگران برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه تهیه شده است تا با ارائه اطلاعات کاربردی، تکنیک‌های آموزشی و راهکارهای عملی به والدین دارای کودک فلج مغزی کمک کنند تا فرآیند مراقبت از دهان و دندان کودکان شان را به تجربه‌ای مثبت و مؤثر تبدیل کنند.

هدف از این راهنما، ارتقاء کیفیت زندگی کودکان دارای فلج مغزی از طریق بهبود بهداشت دهان و دندان و فراهم کردن ابزارهای لازم برای مراقبت بهتر است. ما امیدواریم که این کتابچه بتواند به والدین و مراقبین در تسهیل فرآیند مراقبت و ایجاد تجربه‌ای دلپذیر در این زمینه کمک کند.

دکتر فاطمه عباسی

معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور

فهرست مطالب

۵	۱. مقدمه
۶	۲. شناخت فلج مغزی و چالش‌های بهداشت دهان و دندان
۸	۳. اهمیت بهداشت دهان و دندان
۱۰	۴. آماده‌سازی برای مراقبت دهان و دندان
۱۲	۵. تقویت حرکات زبان، جویدن و بلعیدن
۱۶	۶. تکنیک‌های مسواک زدن و نخ دندان کشیدن
۱۹	۷. انتخاب ابزار مناسب
۲۲	۸. روش‌های آموزشی
۲۵	۹. آموزش زنجیره‌ای مسواک زدن
۲۸	۱۰. مدیریت رفلکس‌ها
۳۰	۱۱. مراقبت‌های تخصصی
۳۲	۱۲. مراقبت‌های روزمره
۳۴	۱۳. حمایت‌های روانی
۳۶	۱۴. ابزارهای کمکی
۳۸	۱۵. واژه‌نامه تخصصی
۴۰	منابع

۱. مقدمه

مراقبت از کودکان دارای فلج مغزی با چالش‌های بزرگ و در عین حال زیبایی همراه است. این راه پر از محبت، صبر و تلاش است، این کتابچه آموزشی درباره یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت این کودکان - بهداشت دهان و دندان - است.

هدف این کتابچه

هدف این کتابچه، توانمندسازی شما به عنوان یکی از مهم‌ترین همراهان خانواده‌ها در کار با کودکان فلج مغزی است. ما می‌خواهیم:

۱. دانش و مهارت‌های شما را در زمینه مراقبت از دهان و دندان کودک فلج مغزی افزایش دهیم.
۲. چالش‌های پیش رو را شناسایی و راهکارهای عملی ارائه دهیم.
۳. اعتماد به نفس شما را در مدیریت بهداشت دهان و دندان کودکان فلج مغزی تقویت کنیم.

چرا این کتابچه مهم است؟

کودکان دارای فلج مغزی نیازهای خاصی در مراقبت‌های دهان و دندان دارند. آنها بیشتر از کودکان عادی در معرض:

- ✓ پوسیدگی دندان
- ✓ مشکلات لثه
- ✓ اختلالات بلع
- ✓ چالش‌های مراقبت روزمره

قرار دارند. اما با دانش درست، مهارت‌های مناسب و رویکردی مثبت، می‌توانیم این چالش‌ها را به فرصت‌هایی برای مراقبت و محبت تبدیل کنیم.

این کتابچه به شما کمک می‌کند:

- ✓ فهم عمیق‌تری از نیازهای دهان و دندان کودک دارای فلج مغزی داشته باشید.
- ✓ تکنیک‌های مؤثر مراقبت را یاد بگیرید.
- ✓ با اعتماد و آرامش بیشتری مراقبت کنید.
- ✓ ارتباط عمیق‌تری با کودک دارای فلج مغزی برقرار کنید.

نکته مهم

مراقبت از بهداشت دهان و دندان در کودکان فلج مغزی نیازمند همکاری دندانپزشک، کاردرمانگر، گفتار درمانگر و والدین است.

پیام اصلی ما

شما تنها نیستید. هر قدمی که برمی‌دارید، یک قدم به سلامت و خوشبختی کودک دارای فلج مغزی نزدیک‌تر می‌شوید. این کتابچه همراه و راهنمای شما در این مسیر است. با مهربانی، صبر و دانش، می‌توانیم بهترین مراقبت را برای کودکان دارای فلج مغزی فراهم کنیم.

۲. شناخت فلج مغزی و چالش‌های بهداشت دهان و دندان

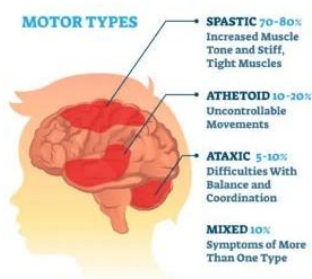
تعریف فلج مغزی

فلج مغزی^۱ به گروهی از اختلالات عصبی-حرکتی اطلاق می‌شود که به دلیل آسیب یا تکامل غیرطبیعی مغز در دوران جنینی، حین تولد یا در اوایل کودکی به وجود می‌آید. این اختلال بر توانایی حرکت، تعادل و هماهنگی فرد تأثیر می‌گذارد. فلج مغزی یک بیماری پیش‌رونده نیست؛ به این معنا که آسیب مغزی اولیه با گذشت زمان بدتر نمی‌شود، اما اثرات آن ممکن است در طول زندگی فرد تغییر کنند.

انواع فلج مغزی

فلج مغزی با توجه به نوع محل آسیب به مغز، اختلال حرکتی و مناطق درگیر بدن به دسته‌های زیر تقسیم می‌شود:

۱. فلج مغزی اسپاستیک^۲



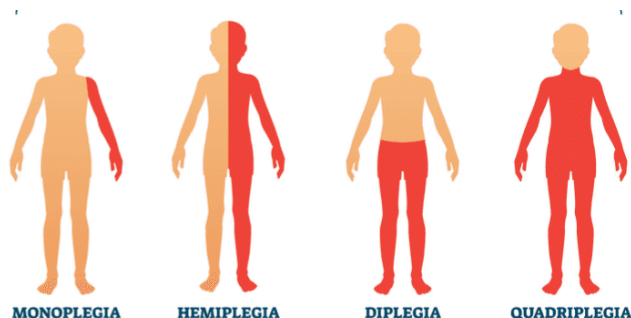
- ✓ شایع‌ترین نوع فلج مغزی (حدود ۷۰-۸۰٪ موارد).
- ✓ ویژگی اصلی آن افزایش تون عضلانی (اسپاستیسیت) است که باعث سفتی و محدودیت حرکت می‌شود.
- ✓ ممکن است مانند تصویر، بخش‌های مختلف بدن درگیر شوند.

۲. فلج مغزی دیسکینتیک^۳

- ✓ با حرکات غیرارادی و نامنظم مشخص می‌شود.
- ✓ شامل حرکات آتتوئید (کند و چرخشی)، دیستونی (انقباضات غیرطبیعی عضلات) یا کورئوآتتوئید (حرکات سریع و ناگهانی).

۳. فلج مغزی آتاکسیک^۴

- ✓ کمتر شایع است.



^۱. Cerebral Palsy

^۲. Spastic Cerebral Palsy

^۳. Dyskinetic Cerebral Palsy

^۴. Ataxic Cerebral Palsy

- ✓ باعث مشکلات در تعادل، هماهنگی حرکات و حرکات دقیق می‌شود.
- ✓ لرزش و عدم پایداری در هنگام راه رفتن یا گرفتن اشیاء دیده می‌شود.

۴. فلج مغزی مختلط^۵

- ✓ ترکیبی از انواع فوق است.
- ✓ اسپاستیسیتی همراه با حرکات غیرارادی دیسکینتیک رایج‌ترین ترکیب است.

چالش‌های حرکتی و حسی مرتبط با فلج مغزی

کودکان دارای فلج مغزی با چالش‌های متعددی روبرو هستند:

۱. چالش‌های حرکتی

- ✓ ضعف یا ناهماهنگی در عضلات دهان و صورت که می‌تواند جویدن، بلع و گفتار را دشوار کند.
- ✓ دشواری در کنترل سر، گردن و حرکات دقیق دست‌ها.
- ✓ حرکات غیرارادی یا انقباضات ناگهانی عضلات.

۲. چالش‌های حسی

- ✓ مشکلات در درک احساسات دهانی (مثل حساسیت بیش از حد یا کم‌تر از حد طبیعی به لمس یا دما).
- ✓ دشواری در هماهنگی حرکتی به دلیل نقص در پردازش حسی.

۳. چالش‌های ارتباطی

- ✓ تأخیر یا اختلال در گفتار و زبان که به دلیل ضعف عضلات صورت یا هماهنگی ضعیف است.
- ✓ نیاز به ابزارهای کمک‌ارتباطی برای بیان نیازها.

۴. چالش‌های تغذیه ای و بلع

- ✓ خطر افزایش پوسیدگی دندان به دلیل توانایی محدود در رعایت بهداشت دهان و دندان.
- ✓ مشکلات تغذیه‌ای ناشی از اختلال در جویدن و بلع.
- ✓ افزایش احتمال زخم‌های دهانی و بیماری‌های لثه به دلیل مصرف طولانی‌مدت داروها یا مشکلات بزاق (مثل ترشح بیش از حد یا خشکی دهان).

نتیجه گیری

با درک بهتر فلج مغزی و چالش‌های مرتبط با آن، می‌توان برنامه‌های حمایتی و آموزشی مؤثرتری برای ارتقای بهداشت دهان و دندان این کودکان طراحی کرد.

⁵. Mixed Cerebral Palsy

۳. اهمیت بهداشت دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان برای همه افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اما در کودکان دارای فلج مغزی، این اهمیت به دلیل چالش‌های خاص جسمی و حرکتی، تغذیه‌ای و دارویی دوچندان می‌شود. در این بخش، به بررسی مشکلات شایع، پیامدهای بهداشت ضعیف و تأثیر آن بر کیفیت زندگی می‌پردازیم.

مشکلات شایع دهان و دندان در کودکان فلج مغزی

کودکان دارای فلج مغزی به دلایل مختلف در معرض مشکلات دهان و دندان قرار دارند، از جمله:

۱. افزایش خطر پوسیدگی دندان

- ✓ دشواری در مسواک زدن مؤثر و حذف پلاک‌های دندانی.
- ✓ مصرف غذاهای نرم یا شیرین به دلیل محدودیت‌های تغذیه‌ای.

۲. بیماری‌های لثه

- ✓ تجمع پلاک و التهابات مزمن لثه به دلیل تمیز نکردن کامل دهان.

۳. اختلالات بزاق

- ✓ ترشح بیش از حد بزاق^۶ که ممکن است منجر به تحریک پوست اطراف دهان شود.
- ✓ خشکی دهان^۷ به دلیل مصرف برخی داروها که خطر پوسیدگی و بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهد.

۴. دندان قروچه^۸

- ✓ ساییدگی دندان‌ها به دلیل تنش عضلانی یا عادات حرکتی غیرارادی.

۵. ناهنجاری‌های دندانی و فکی

- ✓ نامرتبی دندان‌ها یا مشکلات فکی ناشی از ضعف عضلات دهان و صورت.

۶. زخم‌ها و آسیب‌های دهانی

^۶. Drooling

^۷. Xerostomia

^۸. Bruxism

✓ آسیب به بافت‌های دهان ناشی از حرکات غیرارادی یا وسایل کمک‌درمانی مانند دهان‌بازکن‌ها.

پیامدهای بهداشت ضعیف دهان و دندان

✓ تأثیر بر سلامت عمومی: عفونت‌های دهان می‌توانند به سایر قسمت‌های بدن گسترش یابند و مشکلات جدی مانند عفونت‌های تنفسی و سیستمیک ایجاد کنند.

✓ درد و ناراحتی: مشکلات دندانی مانند پوسیدگی یا التهاب لثه می‌توانند منجر به درد شدید شوند و غذا خوردن یا خوابیدن کودک را مختل کنند.

✓ کاهش وزن و سوءتغذیه: مشکلات دهان و دندان ممکن است جویدن و بلع غذا را دشوار کند و در نتیجه وزن‌گیری مناسب کودک تحت تأثیر قرار گیرد.

✓ تأخیر در رشد گفتاری: مشکلات دندانی می‌توانند تلفظ صحیح کلمات را برای کودک دشوار کنند.

✓ تأثیر بر کیفیت زندگی: بهداشت ضعیف دهان و دندان می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی کودکان دارای فلج مغزی و خانواده‌های آن‌ها داشته باشد:

- کاهش اعتماد به نفس: ظاهر نامطلوب دندان‌ها و بوی بد دهان می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی کودک شود.
- فشار روانی بر والدین: مدیریت مداوم مشکلات بهداشتی و دندانی می‌تواند استرس والدین را افزایش دهد.
- هزینه‌های درمانی بالا: عدم پیشگیری مناسب باعث می‌شود والدین مجبور به پرداخت هزینه‌های سنگین برای درمان‌های پیچیده‌تر شوند.

اهمیت پیشگیری

با رعایت منظم و صحیح بهداشت دهان و دندان، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات فوق جلوگیری کرد. برنامه‌های مراقبتی شامل آموزش والدین، استفاده از وسایل مناسب، و مراجعه منظم به دندانپزشک می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی این کودکان را بهبود بخشد.

۴. آماده‌سازی برای مراقبت دهان و دندان

برای ارتقای بهداشت دهان و دندان کودکان دارای فلج مغزی، آمادگی والدین، مراقبان و محیط نقش اساسی دارد. این بخش به راهکارهایی برای ارزیابی توانایی‌های کودک، تجهیزات و وسایل کمکی مورد نیاز و آماده‌سازی محیط مراقبت می‌پردازد.

۱. ارزیابی توانایی‌های کودک

قبل از آغاز مراقبت‌های بهداشتی، لازم است که توانایی‌ها و محدودیت‌های کودک ارزیابی شوند:

- ✓ توانایی‌های حرکتی: بررسی کنترل حرکات سر، گردن، دست‌ها و توانایی نشستن یا دراز کشیدن در حالت‌های مختلف.
- ✓ وضعیت دهانی و دندانی: ارزیابی رفلکس‌های دهانی مانند گاز گرفتن، مکیدن و حساسیت به لمس.
- ✓ وضعیت شناختی: بررسی سطح درک و همکاری کودک برای انجام اقدامات بهداشتی.
- ✓ رفتار کودک: شناسایی رفتارهای خاص مانند مقاومت یا ترس از مسواک زدن و مراقبت‌های دهانی.

۲. تجهیزات و وسایل کمکی مورد نیاز

انتخاب ابزارهای مناسب، مراقبت را ساده‌تر و مؤثرتر می‌کند. برخی وسایل کمکی عبارت‌اند از:

- ✓ مسواک‌های تطبیقی
- ✓ خمیردندان مناسب
- ✓ دهان‌بازکن‌ها
- ✓ آینه‌های دهانی
- ✓ دستکش و گاز استریل

۳. آماده‌سازی محیط و فضای مراقبت

محیط آرام و ایمن به کاهش استرس کودک و والدین کمک می‌کند. نکات زیر برای آماده‌سازی محیط اهمیت دارد:

- ✓ انتخاب مکان مناسب
 - محیطی با نور کافی و آرامش‌بخش برای انجام مراقبت‌های دهانی.
 - استفاده از صندلی‌های قابل تنظیم یا صندلی چرخدار برای قرار دادن کودک در حالت مناسب.
- ✓ وضعیت بدنی کودک
 - قرار دادن کودک در حالت راحت و پایدار (مانند دراز کشیدن روی تخت یا نشستن در آغوش والدین).
 - استفاده از بالش یا ابزارهای حمایتی برای تثبیت سر و گردن.
- ✓ کاهش محرک‌ها

- کاهش سر و صدا یا حضور عوامل مزاحم که ممکن است کودک را مضطرب کنند.
- ✓ آماده‌سازی والدین
- والدین باید ابزارها و لوازم مورد نیاز را از قبل آماده کنند.
- پوشیدن لباس‌های مناسب و استفاده از دستکش بهداشتی برای انجام مراقبت‌ها.

۴. نکات ایمنی

- ✓ اطمینان حاصل کنید که کودک در هنگام مراقبت از دندان‌ها در حالت ایمن قرار دارد و خطر افتادن یا آسیب وجود ندارد.
- ✓ هرگز کودک را تنها نگذارید، به ویژه اگر از وسایل کمکی مانند دهان‌بازکن‌ها استفاده می‌کنید.
- ✓ اگر کودک دارای حساسیت یا رفلکس‌های شدید است، اقدامات را به آرامی و با حوصله انجام دهید.

نتیجه‌گیری

آماده‌سازی مناسب برای مراقبت از دهان و دندان می‌تواند این فرایند را آسان‌تر، ایمن‌تر و مؤثرتر کند. این مرحله به والدین و مراقبان کمک می‌کند تا با کاهش استرس کودک و استفاده از ابزارهای مناسب، بهداشت دهان و دندان را بهبود بخشند.

۵. تقویت حرکات زبان، جویدن و بلعیدن

برای کودکان فلج مغزی، تقویت حرکات زبان، جویدن و بلعیدن اهمیت زیادی دارد. این مهارت‌ها نه تنها بر تغذیه کودک بلکه بر سلامت دهان و دندان، جلوگیری از تشدید آبریزش دهانی، جلوگیری از کاهش توان عضلانی و افزایش حرکات غیر ارادی در نواحی (دهان-حلق و گلو) فلج مغزی دیس کینتیک پس از تزریقات بی حسی دندانپزشکی و یا حرکات ناشی از باز و بسته کردن طولانی مدت دهان هنگام مداخلات دندانپزشکی تاثیر زیادی دارند. این بخش به اهمیت حرکات زبان، جویدن و بلعیدن در بهداشت دهان و همچنین تمریناتی برای بهبود آنها می‌پردازد.

۱. اهمیت حرکات زبان، جویدن و بلعیدن

حرکات زبان، جویدن و بلعیدن نقش بسیار مهمی در بهداشت دهان و دندان دارند. به طور خلاصه، این عوامل به شرح زیر بر سلامت دهان و دندان تأثیر می‌گذارند:

- ✓ پاکسازی دندان‌ها: جویدن و حرکت زبان باعث پاکسازی مواد غذایی از سطح دندان‌ها و جلوگیری از تجمع پلاک می‌شود. این امر به کاهش خطر پوسیدگی دندان‌ها کمک می‌کند.
- ✓ تقویت عضلات دهان: جویدن و حرکات زبان باعث تقویت عضلات دهان، فک و لثه می‌شود که به حفظ ساختار دندان‌ها و جلوگیری از مشکلات فکی و دندان‌های کمک می‌کند.
- ✓ تحریک تولید بزاق: جویدن غذا باعث تحریک تولید بزاق می‌شود. بزاق به پاکسازی دهان، از بین بردن اسیدهای مضر و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها کمک می‌کند.

۲. تمرینات تقویت حرکات زبان

✓ تمرین "لغزش زبان"



- روش: از کودک بخواهید زبان خود را به آرامی از دندان‌های بالا به پایین یا از سمت چپ به راست حرکت دهد.
- هدف: این حرکت به کودک کمک می‌کند تا زبان خود را به گونه‌ای حرکت دهد که مواد غذایی از سطح دندان‌ها برداشته شوند. می‌توانید از کودک بخواهید این حرکت را چندین بار تکرار کند.
- مراحل پیشرفت: ابتدا این تمرین را با دست خود به کودک نشان دهید و سپس از او بخواهید که خودش این کار را انجام دهد.

✓ تمرین "دور زدن دندان‌ها"



- روش: از کودک بخواهید زبان خود را در اطراف دندان‌های خود بچرخاند، به‌طوری‌که زبان به دندان‌های بالا، پایین، چپ و راست برسد.
- هدف: این تمرین کمک می‌کند که زبان کودک به تمامی نواحی دندان‌ها دسترسی پیدا کند و مواد غذایی را از بین ببرد.
- مراحل پیشرفت: این تمرین را می‌توانید ابتدا به‌طور آرام و آهسته شروع کنید و سپس سرعت آن را افزایش دهید.

✓ تمرین "زبان را به سقف دهان بزن"



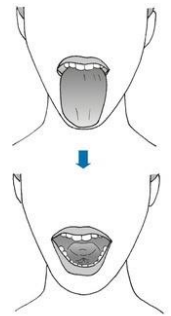
- روش: از کودک بخواهید زبان خود را به سقف دهانش بزند و آن را کمی نگه دارد و سپس از داخل دهان به پایین بیاورد.
- هدف: این تمرین به تقویت عضلات زبان کمک می‌کند و می‌تواند به پاک کردن مواد غذایی از سطح دندان‌ها کمک کند.
- مراحل پیشرفت: این تمرین را ابتدا به‌طور آرام و سپس با حرکات سریع‌تر انجام دهید.

✓ تمرین "حرکت زبان در خط عمودی"

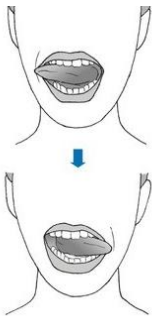
- روش: از کودک بخواهید زبان خود را از پایین دندان‌های جلو به سمت بالا حرکت دهد و سپس دوباره به پایین بیاورد.
- هدف: این تمرین باعث می‌شود که زبان بیشتر به نواحی دندان‌های جلو برسد و مواد غذایی از سطح دندان‌ها برداشته شود.
- مراحل پیشرفت: این تمرین را می‌توانید با افزایش تعداد دفعات تکرار آن، به چالش کشیدن کودک سخت‌تر کنید.

✓ تمرین "پرتاب زبان"

- روش: از کودک بخواهید زبان خود را به سرعت بیرون بیاورد و سپس دوباره به داخل دهانش برگرداند.
- هدف: این تمرین به افزایش قدرت و تحرک زبان کمک می‌کند و می‌تواند به تحریک حرکت زبان برای پاک کردن مواد غذایی از دندان‌ها کمک کند.
- مراحل پیشرفت: این تمرین را می‌توانید با بازی و سرگرمی انجام دهید تا کودک احساس راحتی بیشتری کند.



✓ تمرین "زبان را به دندان‌های جانبی بزن"



- روش: از کودک بخواهید که زبان خود را به آرامی از دندان‌های جلو به طرف دندان‌های انتهایی (سمت چپ و راست) حرکت دهد و مواد غذایی را از آن نواحی پاک کند.
- هدف: تقویت هماهنگی بین زبان و دندان‌های جانبی به‌ویژه در مواردی که غذا در این نواحی گیر کرده است.

✓ تمرین "لیسیدن لبه‌ها"



- روش: از کودک بخواهید که زبان خود را از لبه‌های لب‌ها و دهانش به آرامی بگذارد، به‌طوری‌که مواد غذایی باقی‌مانده را پاک کند.
- هدف: این تمرین به تقویت قدرت و دقت زبان در پاک کردن غذاهای به جا مانده از نواحی اطراف دهان کمک می‌کند.

۳. تمرینات جویدن

✓ جویدن مواد غذایی با بافت‌های مختلف

- روش: از کودک بخواهید غذاهایی با بافت‌های مختلف مانند نان نرم، سبزیجات پخته، میوه‌های نرم و یا گوشت‌های پخته که به راحتی قابل جویدن هستند، بخورد.
- هدف: این تمرین به تقویت عضلات فک کمک می‌کند و می‌تواند هماهنگی بهتری بین فک‌ها و دندان‌ها ایجاد کند.
- مراحل پیشرفت: ابتدا مواد نرم را به کودک بدهید و سپس به تدریج به مواد سخت‌تر (مانند هویج‌های پخته‌شده یا تکه‌های کوچک گوشت) تغییر دهید.

✓ تمرین جویدن با اسباب‌بازی‌های مخصوص دهان



- روش: از اسباب‌بازی‌های مخصوص دهان (مثل دندان‌گیرها یا توپ‌های نرم) استفاده کنید و از کودک بخواهید آن‌ها را در دهان خود بجود.
- هدف: این اسباب‌بازی‌ها می‌توانند به تقویت عضلات فک و دهان کمک کنند و باعث بهبود مهارت‌های جویدن کودک شوند.
- مراحل پیشرفت: ابتدا از اسباب‌بازی‌های نرم‌تر شروع کنید و سپس اسباب‌بازی‌های با مقاومت بیشتر را به کودک بدهید.

✓ تمرین جویدن با حرکت فک

- روش: از کودک بخواهید دهان خود را به‌طور آهسته باز و بسته کند تا حرکت طبیعی فک تقویت شود. می‌توانید این تمرین را در حالی که کودک یک تکه غذا را در دهان دارد، انجام دهید.
- هدف: این تمرین به تقویت عضلات فک و ایجاد هماهنگی بهتر بین حرکات فک و دندان‌ها کمک می‌کند.

۴. تمرینات بلعیدن

✓ بلعیدن مکرر با آب یا مایعات

- روش: از کودک بخواهید که از یک لیوان یا با استفاده از نی آب بنوشد و آن را به آرامی قورت دهد. در ابتدا می‌توانید این کار را با آب‌های ولرم یا مایعات نرم‌تر انجام دهید.
- هدف: این تمرین به تقویت عضلات گلوی کودک کمک می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا فرآیند بلعیدن را به طور موثرتری انجام دهند.
- مراحل پیشرفت: می‌توانید تدریجاً از مایعات غلیظ‌تر (مثل شیر یا آب میوه) استفاده کنید.

✓ بلعیدن با چالش‌های کوچک

- روش: یک مقدار کوچک از غذای نرم (مثلاً پوره میوه یا سبزیجات) را به کودک بدهید و از او بخواهید آن را به آرامی قورت دهد. می‌توانید از غذاهای نرم و پوره مانند برنج پخته‌شده یا پوره سیب‌زمینی استفاده کنید.
- هدف: این تمرین به کودک کمک می‌کند تا حرکت بلعیدن را در مقیاس کوچک‌تر تجربه کند و عضلات گلوئی خود را تقویت کند. و به تدریج کنترل بهتری بر روی بلعیدن پیدا کند.
- مراحل پیشرفت: پس از تسلط کودک بر بلعیدن مقدار کم غذا، می‌توانید مقدار بیشتری از غذا را به او بدهید.
- ✓ تمرین بلعیدن با کنترل تنفس
- روش: از کودک بخواهید که هنگام بلعیدن، تنفس خود را کنترل کند. برای این کار، ابتدا به کودک یاد دهید که پیش از بلعیدن، نفس عمیق بکشد و سپس غذا را قورت دهد.
- هدف: این تمرین به کودک کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر روی بلعیدن داشته باشد و از مشکلات احتمالی در هنگام بلع جلوگیری کند.



- ✓ بلعیدن مایع از طریق نی
- روش: از یک نی و یا یک لیوان نی دار استفاده کنید و از کودک بخواهید که مایع را از طریق نی بنوشد. این کار به تقویت هماهنگی بین عضلات دهان، زبان و گلوئی کودک کمک می‌کند.
- هدف: این تمرین به کودک کمک می‌کند تا به طور طبیعی و منظم فرآیند بلعیدن را انجام دهد.
- ✓ تمرین "بلعیدن در حرکت"
- روش: به کودک کمک کنید تا در حین انجام حرکات ساده (مثل نشستن یا ایستادن) آب یا مایعات بنوشد. این تمرین کمک می‌کند که بلعیدن در شرایط مختلف و در حالت‌های مختلف بدن تسهیل شود.
- هدف: این تمرین به تقویت مهارت‌های بلعیدن و هماهنگی عضلات کمک می‌کند.

نکات مهم:

- ✓ پیش از انجام تمرینات جویدن و بلع ضروری است کودک توسط متخصص گفتار درمانی ارزیابی شود تا خطر ورود مواد بلعیده شده به نای و ریه‌ها (آسپیراسیون) بررسی گردد.
- ✓ تکرار و تمرین: بهتر است این تمرینات را به‌طور روزانه و به‌صورت منظم انجام دهید تا نتیجه بهتری بگیرید.
- ✓ استفاده از بازی‌ها و مشوق‌ها: می‌توانید تمرینات را به‌صورت بازی و سرگرمی تبدیل کنید تا کودک انگیزه بیشتری داشته باشد. مثلاً از رنگ‌های مختلف برای نشان دادن نواحی مختلف دهان استفاده کنید یا از شخصیت‌های کارتون برای تشویق کودک بهره ببرید.
- ✓ توجه به نیاز کودک: در هر تمرین، به نیازها و وضعیت کودک توجه کنید و اگر کودک به‌طور خاصی با یکی از تمرینات مشکل دارد، به تدریج تمرینات را اصلاح کنید.

نتیجه‌گیری

این تمرینات می‌توانند به کودک کمک کنند تا کنترل بهتری بر روی حرکات زبان خود داشته باشد و مواد غذایی را از دندان‌ها پاک کند. اگر به هر دلیلی کودک شما با انجام این تمرینات مشکل دارد و یا پس از مدتی تمرین و تکرار پیشرفتی در وضعیت حرکات زبان، جویدن و بلعیدن کودک حاصل نشد، با یک متخصص گفتار درمانی مشورت کنید.

۶. تکنیک‌های مسواک زدن و نخ دندان کشیدن

کودکان دارای فلج مغزی به دلیل چالش‌های حرکتی، رفلکس‌های دهانی و محدودیت‌های جسمی نیازمند تکنیک‌های خاص و ابزارهای مناسب برای مسواک زدن و نخ دندان کردن هستند. در این بخش، روش‌ها و استراتژی‌هایی برای انجام مؤثر این اقدامات ارائه می‌شود.

۱. وضعیت‌های مناسب برای مسواک زدن

انتخاب وضعیت مناسب برای مسواک زدن نقش مهمی در کاهش استرس کودک و بهبود کنترل والدین دارد:

✓ حالت نشسته

- کودک روی صندلی چرخدار یا صندلی معمولی بنشیند و والدین پشت سر یا کنار او قرار گیرند.
- سر کودک را با یک دست نگه دارید تا حرکات ناخواسته کنترل شود.



✓ حالت خوابیده

- کودک روی تخت یا مبل دراز بکشد و سر او کمی به عقب متمایل شود.
- والدین می‌توانند با استفاده از بالش یا حوله زیر سر، وضعیت کودک را پایدار کنند.





✓ حالت در آغوش

- اگر کودک مقاومت می‌کند، او را به آرامی در آغوش بگیرید و سرش را به بازوی خود تکیه دهید.

۲. مسواک زدن

✓ انتخاب مسواک مناسب

- از مسواک‌هایی با دسته ضخیم یا مسواک برقی استفاده کنید تا کنترل بیشتری داشته باشید.
- مسواک‌های نرم برای جلوگیری از آسیب به لثه توصیه می‌شوند.

✓ مقدار خمیردندان

- مقدار کمی (به اندازه نخود) خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید. در صورت ناتوانی در شستشوی دهان، از مقدار کمتری خمیردندان استفاده شود.

✓ حرکت صحیح مسواک

- از دندان‌های عقب سمت راست یا چپ بالا شروع کنید و در جهت عقربه‌های ساعت به ترتیب مسواک بزنید.
- موهای مسواک را با زاویه ۴۵ درجه به طرف لثه نگهدارید و با حرکات کوتاه لرزشی، از سمت لثه به سمت دندان با دامنه کوتاه، هر ناحیه شامل دو یا سه دندان را حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با حرکت جارویی تمیز کنید.
- تمیز کردن دندان‌ها را به همین ترتیب، در جهت عقربه‌های ساعت ادامه دهید. سطوح داخلی دندان را نیز به همین روش مسواک بزنید.
- در مرحله بعد، مسواک را به صورت عمودی روی دندان قرار دهید و موهای مسواک را مستقیم به طرف لثه نگهدارید و با حرکتی پرتابی، سطح پشتی دندان را به طرف بیرون تمیز کنید. این کار را برای هر دندان، پنج بار انجام دهید.
- پشت دندان‌های جلوی فک بالا و پایین را نیز به همین روش تمیز کنید.
- در پایان، با حرکات آرام و چرخشی، سطح زبان را به مدت سی ثانیه مسواک بزنید.
- از اعمال فشار زیاد خودداری کنید.

✓ زمان مسواک زدن

- مسواک زدن حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت ۲ دقیقه توصیه می‌شود.
- دندان‌ها باید شب‌ها به عنوان آخرین کار و یک بار دیگر در طول روز (صبح‌ها پیشنهاد می‌شود) مسواک زده شود.

✓ اطلاعات بیشتر:

- جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص مسواک زدن به کتابچه "راهنمای پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان ویژه مراقبان سالمندان و معلولین" به آدرس <https://shcn.kmu.ac.ir> ، بخش متن‌های آموزشی مراجعه کنید.

۳. نخ دندان کشیدن

استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن فواصل بین دندان‌ها ضروری است. این کار باید با دقت و ملایمت انجام شود:

✓ انتخاب نخ دندان مناسب

- از نخ دندان‌های مومی یا نخ دندان‌های دسته‌دار استفاده کنید که راحت‌تر در دندان‌ها حرکت می‌کند.

✓ روش کار

- تکه‌ای حدود ۳۰ سانتیمتر از نخ دندان را جدا کنید.
- یک سر نخ دندان را به یکی از انگشتان اشاره یا وسط (هر کدام که راحت‌تر هستید) بپیچید و سر دیگر نخ دندان را نیز به یکی از انگشتان اشاره یا وسط دست دیگر بپیچید.
- نخ دندان را محکم بین انگشتان میانی و شست نگهدارید.
- نخ دندان را به آرامی بین دندان‌ها قرار دهید و با حرکات ملایم بالا و پایین، پلاک‌های موجود را تمیز کنید.
- نخ دندان را به آرامی از بین دو دندان رد کنید. عجله در رد کردن نخ دندان می‌تواند باعث آسیب رسیدن به لثه شود.
- برای نخ کشیدن دندان‌های عقب، موقعیت دست و انگشت‌ها را به گونه‌ای تغییر دهید که بتوانید به راحتی، تمام نواحی بین دندانی را تمیز کنید. لازم است تمام دندان‌های جلو و عقب، بالا و پایین تمیز شوند.
- ناحیه پشت آخرین دندان را فراموش نکنید. نواحی جلو و عقب قسمت‌هایی که دندان خود را از دست داده‌اید نیز باید تمیز شود.
- در شبانه روز، حداقل یک بار نخ دندان بکشید و در پایان، لبخند را فراموش نکنید.
- از فشار زیاد که ممکن است به لثه‌ها آسیب برساند، خودداری کنید.

✓ جایگزین‌های نخ دندان

- اگر نخ دندان برای کودک دشوار است، از آب افشان برای تمیز کردن فواصل بین دندانی استفاده کنید.

✓ اطلاعات بیشتر

- جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص نخ دندان کردن به کتابچه "راهنمای پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان ویژه مراقبان سالمندان و معلولین" به آدرس <https://shcn.kmu.ac.ir> ، بخش متن‌های آموزشی مراجعه کنید.

۴. استراتژی‌های کنترل رفلکس‌های دهانی

کودکان فلج مغزی ممکن است به دلیل رفلکس‌های قوی مکیدن یا گاز گرفتن با مسواک زدن و یا نخ دندان کردن مشکل داشته باشند. راهکارهای زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:



✓ کنترل حرکات سر و دهان

- از ابزارهای کمکی مانند دهان‌بازکن یا گاز استریل برای کنترل رفلکس گاز گرفتن استفاده کنید.

✓ حرکات آرام

- مسواک را به آرامی وارد دهان کنید تا کودک دچار رفلکس‌های ناگهانی نشود.

✓ زمان‌بندی مناسب

- مسواک زدن و یا نخ دندان کردن را زمانی انجام دهید که کودک آرام‌تر است، مانند بعد از غذا یا قبل از خواب.

✓ ایجاد محیط آرامش‌بخش

- از صداها، نور و حرکاتی که ممکن است کودک را تحریک کنند، خودداری کنید.

۵. نکات تکمیلی

- ✓ زمان‌بندی
 - برنامه مشخصی برای مسواک زدن و نخ دندان کردن تنظیم کنید و به آن پایبند باشید.
- ✓ استفاده از تشویق
 - پس از هر بار موفقیت در مسواک زدن، کودک را تشویق کنید تا این تجربه برای او مثبت و دلپذیر شود.
- ✓ آموزش تدریجی
 - اگر کودک به مراقبت‌های دهانی مقاومت نشان می‌دهد، این کار را به تدریج و با صبر انجام دهید.

نتیجه‌گیری

با استفاده از تکنیک‌های مناسب و ابزارهای تطبیقی، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن می‌تواند به یک فعالیت روزانه ساده و مؤثر برای والدین و کودک تبدیل شود. مراقبت منظم از دندان‌ها علاوه بر حفظ سلامت دهان، کیفیت زندگی کودک را نیز بهبود می‌بخشد.

۷. انتخاب ابزار مناسب

انتخاب ابزارهای مناسب برای بهداشت دهان و دندان کودکان دارای فلج مغزی یکی از عوامل کلیدی در بهبود کارایی مراقبت‌ها و کاهش استرس والدین و کودک است. ابزارهای طراحی‌شده برای این کودکان باید راحت، ایمن و با توجه به نیازهای خاص آن‌ها باشد. در این بخش، ابزارهای مختلف و ویژگی‌های آن‌ها بررسی می‌شود.

۱. مسواک‌های تطبیقی



- ✓ مسواک‌های برقی
 - مناسب برای کودکانی که کنترل دستی محدودی دارند.
 - حرکات چرخشی و لرزشی مسواک برقی باعث تمیز شدن بهتر دندان‌ها می‌شود.

✓ مسواک‌های دسته ضخیم یا قابل تنظیم

- دسته‌های ضخیم‌تر یا وجود نوارهای مخصوص برای گرفتن مسواک در دست توسط کودکانی که قدرت یا مهارت حرکتی کمی دارند.





✓ مسواک‌های با سر کوچک و نرم

○ مناسب برای دهان‌های کوچک و جلوگیری از آسیب به لثه‌ها.

✓ مسواک‌های دوطرفه

○ طراحی شده برای تمیز کردن همزمان سطوح بالا و پایین دندان‌ها.

۲. خمیردندان‌های مناسب

✓ حاوی فلوراید

○ کمک به تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی.

✓ طعم ملایم

○ برای کودکانی که به طعم‌های قوی حساس هستند.

○ خمیردندان‌های بدون طعم یا طعم میوه‌ای گزینه‌های مناسبی هستند.

✓ فاقد مواد تحریک‌کننده

○ خمیردندان‌های بدون الکل یا سدیم لوریل سولفات برای کاهش تحریک دهان و لثه.

✓ مقدار خمیردندان

○ استفاده از مقدار کم (به اندازه یک نخود) برای جلوگیری از خطر بلعیدن خمیردندان.

۳. وسایل کمکی برای مسواک زدن

✓ دهان‌بازکن‌ها

○ ابزارهایی که به باز نگه داشتن دهان کودک کمک می‌کنند و از گاز گرفتن ناخواسته

جلوگیری می‌کنند. استفاده از دهان باز کن ها باید با دقت انجام شود و هر بار باید قبل و

بعد از استفاده وضعیت لثه و دهان کودک بررسی شود تا از آسیب احتمالی جلوگیری

نماید.

✓ گاز استریل یا دستمال مرطوب

○ برای تمیز کردن لثه‌ها یا دندان‌های کودکانی که تحمل مسواک زدن را ندارند.



✓ آینه‌های دهانی

○ کمک به مشاهده دقیق وضعیت دندان‌ها و لثه‌ها.





✓ پایه‌های تثبیت‌کننده

○ ابزارهایی که مسواک را در موقعیت مناسب نگه می‌دارند.



۴. ابزارهای تمیزکننده بین دندانی

✓ نخ دندان دسته‌دار

○ آسان‌تر برای استفاده توسط والدین یا مراقبان.

✓ آب افشان

○ دستگاهی که با فشار آب پلاک‌ها و مواد غذایی را از بین دندان‌ها پاک می‌کند و گزینه‌ای مناسب برای کودکانی است که نمی‌توانند از نخ دندان استفاده کنند.

✓ برس‌های بین دندانی

○ برای تمیز کردن فضاهای بزرگ‌تر بین دندان‌ها.



۵. ابزارهای کنترل بزاق و ترشحات دهان

✓ پدهای جاذب

○ برای مدیریت ترشح زیاد بزاق و خشک نگه داشتن دهان در حین مسواک زدن.

✓ دستمال‌های جذب‌کننده

○ برای خشک کردن اطراف دهان



۶. ابزارهای آموزشی و انگیزشی

✓ مسواک‌های رنگارنگ یا با طراحی کودکانه

○ جلب توجه کودک و ایجاد انگیزه برای مشارکت در مسواک زدن.

✓ تایمرهای مسواک زدن

○ برای آموزش زمان مناسب مسواک زدن (۲ دقیقه).

✓ ویدیوهای آموزشی

○ ویدیوهای مرتبط با بهداشت دهان و دندان برای افزایش همکاری کودک (برای مشاهده ویدیوهای آموزشی به بخش ویدیوهای آموزشی سایت <https://shcn.kmu.ac.ir> مراجعه نمایید).



۷. نکات مهم در انتخاب ابزار

✓ تناسب با نیازهای کودک

○ ابزارهایی که به چالش‌های خاص کودک (مانند کنترل حرکتی یا حساسیت دهانی) پاسخ دهند.

✓ ایمنی و راحتی

- ابزارهای بدون لبه‌های تیز و با طراحی ارگونومیک.
- ✓ قابلیت تمیز کردن
- ابزارهایی که به راحتی تمیز و ضد عفونی می‌شوند.
- ✓ قیمت و دسترسی
- انتخاب ابزارهای با کیفیت و مقرون به صرفه که به راحتی در دسترس باشند.

نتیجه‌گیری

استفاده از ابزارهای مناسب می‌تواند به والدین کمک کند تا مراقبت‌های دهانی کودک را به صورت مؤثر و بدون استرس انجام دهند. انتخاب صحیح این ابزارها با توجه به نیازهای خاص هر کودک باعث ارتقای سلامت دهان و دندان و بهبود کیفیت زندگی او خواهد شد.

۸. روش‌های آموزشی

آموزش به کودکان دارای فلج مغزی برای مراقبت از دهان و دندان، علاوه بر بهبود سلامت دهان، به تقویت اعتماد به نفس آن‌ها و کاهش وابستگی به دیگران کمک می‌کند. والدین و مراقبان باید از روش‌های خلاقانه، تشویقی و متناسب با توانایی‌های کودک استفاده کنند. این بخش به معرفی روش‌های آموزشی مؤثر می‌پردازد.

۱. چگونه مسواک زدن را به یک تجربه مثبت تبدیل کنیم؟

- ✓ محیط آرام و بدون استرس
- فضایی آرام و مطمئن ایجاد کنید که کودک احساس راحتی داشته باشد.
- نور مناسب و آرامش در محیط باعث تمرکز بیشتر کودک می‌شود.
- ✓ شروع آرام و تدریجی
- ابتدا با لمس لثه‌ها یا استفاده از گاز استریل شروع کنید تا کودک به احساس مسواک در دهان عادت کند.
- به تدریج از مسواک‌های نرم استفاده کنید و زمان مسواک زدن را کم کم افزایش دهید.
- ✓ رفتارهای مثبت را تقویت کنید
- پس از هر تلاش موفق، کودک را تشویق کنید (مانند آفرین گفتن یا ارائه پاداش‌های کوچک).

۲. استفاده از بازی و سرگرمی

- ✓ داستان‌گویی

- داستان‌های جذاب درباره تمیز کردن دندان‌ها بسازید و نقش شخصیت‌های داستان را به کودک بدهید.
- ✓ بازی‌های تعاملی
- از عروسک‌ها یا اسباب‌بازی‌ها برای شبیه‌سازی مسواک زدن استفاده کنید و به کودک اجازه دهید مسواک زدن عروسک را تمرین کند.
- ✓ استفاده از ویدیوهای آموزشی
- ویدئوهای آموزشی که اهمیت بهداشت دهان و دندان را نشان می‌دهند، می‌توانند جذابیت بیشتری ایجاد کنند.
- ✓ آهنگ‌ها و ریتم‌ها
- استفاده از آهنگ‌های کودکان یا شعرهایی درباره مسواک زدن برای سرگرمی و ایجاد انگیزه.

۳. تشویق و ایجاد انگیزه

- ✓ جدول پیشرفت
- جدولی طراحی کنید که کودک برای هر بار موفقیت در مسواک زدن، یک ستاره یا علامت دریافت کند.
- پس از پر شدن جدول، پاداشی خاص ارائه دهید.
- ✓ پاداش‌های کوچک
- پس از مسواک زدن موفق، به کودک جایزه‌های کوچک بدهید، مانند استیکرهای رنگارنگ یا زمان بیشتر برای بازی.
- ✓ قدردانی و تمجید
- رفتار مثبت کودک را بلافاصله تشویق کنید و او را بابت تلاش‌هایش تحسین کنید.

۴. آموزش تدریجی و متناسب با توانایی کودک

- ✓ تمرین گام‌به‌گام و آموزش زنجیره‌ای
- با تقسیم کردن مراحل مسواک زدن به بخش‌های کوچک تر و انجام آن‌ها به صورت متوالی، با کمک مراقب، می‌توان یادگیری این مهارت را تسهیل کرد. در بخش بعدی بیشتر در خصوص این شیوه آموزش توضیح داده می‌شود.
- ✓ آموزش با ابزارهای ساده
- از مسواک‌های آموزشی یا مسواک‌های رنگارنگ که جذابیت بیشتری دارند، استفاده کنید.
- ✓ روش مسواک زدن به شیوه گام به گام و زنجیره‌ای در فصل بعدی آمده است
- والدین می‌توانند مسواک زدن را شروع کنند و کودک بخش ساده‌تر کار را ادامه دهد.

۵. استفاده از تعاملات اجتماعی

- ✓ تشویق از طریق دوستان و همسالان
- اگر کودک در گروه‌های حمایتی یا مهدکودک شرکت می‌کند، از همسالان او برای تشویق به مسواک زدن استفاده کنید.

- ✓ نمونه‌گیری از والدین
- کودکان اغلب رفتار والدین را تقلید می‌کنند؛ بنابراین مسواک زدن همزمان والدین با کودک، می‌تواند انگیزه ایجاد کند.

۶. استفاده از ابزارهای کمک آموزشی

- ✓ کتاب‌های تصویری
- کتاب‌هایی با تصاویر شاد و رنگارنگ درباره بهداشت دهان و دندان را در اختیار کودک قرار دهید.
- ✓ مسواک‌های موسیقی‌دار
- مسواک‌هایی که هنگام استفاده موسیقی پخش می‌کنند، می‌توانند برای کودکان جذاب باشند.
- ✓ تایمرهای مسواک زدن
- تایمرهای رنگارنگ یا دیجیتالی که زمان مناسب مسواک زدن را نشان می‌دهند.

۷. پیشگیری از مقاومت کودک

- ✓ مدیریت ترس
- اگر کودک از مسواک زدن می‌ترسد، ابتدا احساس او را بپذیرید و به او اطمینان دهید که همه چیز تحت کنترل است.
- ✓ عدم اجبار
- از اجبار یا فشار برای مسواک زدن خودداری کنید، زیرا ممکن است مقاومت کودک را افزایش دهد.
- ✓ بازی با ابزارها
- اجازه دهید کودک با ابزارهای بهداشتی بازی کند تا به آن‌ها عادت کند و احساس راحتی داشته باشد.

نتیجه‌گیری

آموزش مسواک زدن به کودکان دارای فلج مغزی باید با صبر، خلاقیت و انعطاف انجام شود. با تبدیل این فعالیت به تجربه‌ای مثبت و لذت‌بخش، می‌توان کودک را به مشارکت فعال‌تر در مراقبت از دهان و دندان تشویق کرد. والدین نیز با استفاده از روش‌های آموزشی و ابزارهای متناسب می‌توانند این فرایند را بهبود بخشند.

۹. آموزش زنجیره‌ای مسواک زدن

برای یادگیری بهتر مسواک زدن به کودکان دارای فلج مغزی همانطور که قبلاً اشاره شد می‌توان از روش آموزش زنجیره‌ای استفاده کرد.

آموزش زنجیره‌ای چیست؟

در این روش یک مهارت به اجزای ساده رفتاری تقسیم می‌شود این اجزاء به دنبال هم قرار داده می‌شوند و از ترکیب آنها یک رفتار پیچیده‌تر ظاهر می‌گردد به رفتارهای ساده‌ای که از پیوند آنها رفتار پیچیده‌تر به دست می‌آید حلقه زنجیره رفتاری و به مجموعه رفتار حاصل از پیوند این حلقه‌ها زنجیره رفتاری می‌گویند.

مراحل آموزش زنجیره‌ای:

- ✓ مرحله اول: کودک اولین حلقه مهارت را با کمک مراقب انجام می‌دهد. سپس با تمرین، به تدریج آن را مستقل اجرا می‌کند.
- ✓ مرحله دوم: کودک حلقه اول را به صورت مستقل انجام داده و حلقه دوم را با کمک مراقب تکمیل می‌کند.
- ✓ مرحله سوم: کودک حلقه اول و دوم را مستقل انجام داده و حلقه سوم را با کمک مراقب انجام می‌دهد.
- ✓ مرحله چهارم: کودک سه حلقه اول را مستقل انجام داده و حلقه چهارم را با کمک مراقب تکمیل می‌کند.
- ✓ مرحله پنجم: کودک تمامی حلقه‌های زنجیره را مستقل انجام می‌دهد و مهارت به طور کامل آموزش داده شده است.

آموزش مسواک زدن به شیوه زنجیره‌ای

✓ مرحله اول

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.

- مسواک را برداشته و با آب مرطوب نمایید. سپس شیر آب را ببندید.
- درپوش خمیردندان را باز کنید.
- لوله خمیردندان را بر روی مسواک فشار دهید سپس آن را در جای مناسب قرار دهید.
- کلیه سطوح دندان‌های کودک را مسواک بزنید (سطوح داخلی و خارجی دندان‌های جلو و عقب) و مسواک را در جای مناسب قرار دهید.
- فنجان آب را به کودک بدهید و از او بخواهید یک جرعه آب را وارد دهان خود نماید و دهانش را بشوید (در صورت نیاز این کار را چند بار تکرار کنید).
- مسواک را شسته و در جای مناسب بگذارید.
- به کودک کمک کنید خمیردندان را برداشته و درپوش آن را ببندد و در سر جای خود قرار می‌دهد جای مناسب قرار دهد.

✓ مرحله دوم

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.
- مسواک را برداشته و با آب مرطوب نمایید. سپس شیر آب را ببندید.
- درپوش خمیردندان را باز کنید.
- لوله خمیردندان را بر روی مسواک فشار دهید سپس آن را در جای مناسب قرار دهید.
- کلیه سطوح دندان‌های کودک را مسواک بزنید (سطوح داخلی و خارجی دندان‌های جلو و عقب) و مسواک را در جای مناسب قرار دهید.
- فنجان آب را به کودک بدهید و از او بخواهید یک جرعه آب را وارد دهان خود کند و دهانش را بشوید در صورت نیاز این کار را چند بار تکرار کنید.
- به کودک کمک کنید مسواک را شسته و در جای مناسب بگذارد.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل خمیردندان را برداشته و درپوش آن را ببندد و در جای مناسب قرار دهد.

✓ مرحله سوم

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.
- مسواک را برداشته و با آب مرطوب نمایید. سپس شیر آب را ببندید.
- درپوش خمیردندان را باز کنید.
- لوله خمیردندان را بر روی مسواک فشار دهید سپس آن را در جای مناسب قرار دهید.
- کلیه سطوح دندان‌های کودک را مسواک بزنید (سطوح داخلی و خارجی دندان‌های جلو و عقب) و مسواک را در جای مناسب قرار دهید.
- به کودک کمک کنید فنجان آب را بردارد و دهانش را به طور متناوب بشوید.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل مسواک را شسته و در جای مناسب بگذارد سپس درپوش خمیردندان را بسته و در جای مناسب بگذارد.

✓ مرحله چهارم

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.
- مسواک را برداشته و با آب مرطوب نمایید. سپس شیر آب را ببندید.

- درپوش خمیردندان را باز کنید.
- لوله خمیردندان را بر روی مسواک فشار دهید سپس آن را در جای مناسب قرار دهید.
- به کودک کمک کنید کلیه سطوح دندان‌هایش را مسواک بزند (سطوح داخلی و خارجی دندان‌های جلو و عقب) و مسواک را در جای مناسب قرار دهد.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل دهانش را بشوید.

✓ مرحله پنجم

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.
- مسواک را برداشته و با آب مرطوب نمایید. سپس شیر آب را ببندید.
- درپوش خمیردندان را باز کنید.
- به کودک کمک کنید لوله خمیردندان را به اندازه مناسب بر روی مسواک فشار دهد..
- سپس آن را در جای مناسب قرار دهد.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل دندان‌هایش را مسواک بزند و دهانش را بشوید.

✓ مرحله ششم

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.
- مسواک را برداشته و با آب مرطوب نمایید. سپس شیر آب را ببندید.
- به کودک کمک کنید درپوش خمیردندان را باز کند.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل خمیر دندان را بر روی مسواک بگذارد و دندان‌هایش را مسواک بزند.

✓ مرحله هفتم

- شیر آب را باز کنید و فنجان را از آب پر کنید.
- به کودک کمک کنید مسواک را برداشته و با آب مرطوب نماید. سپس شیر آب را ببندد.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل درپوش خمیردندان را باز کند و دندان‌هایش را مسواک بزند.

✓ مرحله هشتم

- به کودک کمک کنید شیر آب را باز کند و فنجان را از آب پر کند.
- به کودک اجازه دهید به طور مستقل مسواک را بردارد و دندان‌هایش را مسواک بزند.

✓ مرحله نهم

- کودک به طور مستقل با استفاده از خمیردندان دندان‌های خود را مسواک می‌زند.

نکات مهم

- در مراحل اولیه آموزش این مهارت برای راحت شدن یادگیری کودک از روش‌های آموزشی ذکر شده در فصل قبل استفاده کنید.
- کودک فلج مغزی نیاز به تکرار و تمرین زیاد دارد. بنابراین در آموزش او صبور باشید.

- اگر کودک نمی تواند برخی حلقه ها را به راحتی و آن طور که شرح داده شد، انجام دهد، بخش های قبلی را مجددا مطالعه کنید. ممکن است تغییر وضعیت کودک، استفاده از ابزارهای خاص، انجام تمرینات مربوط به حرکات زبان و مهار رفلکس ها و غیره کمک کننده باشد.
- اگر بعد از تلاش و تکرار زیاد کودک باز هم نمی تواند مراحل مسواک زدن را انجام دهد با یک کاردرمانگر یا گفتاردرمانگر مشورت کنید.
- ممکن است کودک به دلیل محدودیت های شدید حرکتی هرگز نتواند برخی از مراحل مسواک زدن را انجام دهد و نیاز به کمک داشته باشد.

نتیجه گیری

آموزش مسواک زدن به کودکان دارای فلج مغزی با شیوه زنجیره ای به کودک کمک می کند تا با یادگیری تدریجی هر حلقه و کاهش حمایت مراقب، کودک به مرور زمان به استقلال در انجام مهارت مسواک زدن دست یابد. با این روش می توان کودک را به مشارکت فعال تر در مراقبت از دهان و دندان تشویق کرد. استفاده از ابزارهای تطبیقی، انجام حرکات اصلاحی به بهبود این مهارت کمک می کند.

۱۰. مدیریت رفلکس ها

کودکان دارای فلج مغزی ممکن است به دلیل اختلالات عصبی عضلانی، با رفلکس های دهانی ناخواسته مانند مکیدن، گاز گرفتن یا تهوع مواجه شوند. این رفلکس ها می توانند مراقبت های دهانی و دندانی را برای والدین و مراقبان چالش برانگیز کنند. در این بخش، راهکارهایی برای مدیریت این رفلکس ها ارائه می شود.

۱. رفلکس مکیدن

رفلکس مکیدن ممکن است باعث شود کودک در هنگام مسواک زدن یا استفاده از ابزارهای بهداشتی، به طور غیرارادی ابزار را بمکد. ✓ راهکارها:

- استفاده از مسواک های کوچک تر: مسواک های با سر کوچک فشار کمتری وارد می کنند و تحریک رفلکس را کاهش می دهند.
- استفاده از گاز استریل: قبل از استفاده از مسواک، با یک گاز استریل مرطوب دندان ها و لثه ها را پاک کنید تا کودک به حضور ابزار در دهان عادت کند.
- حرکات ملایم: مسواک را به آرامی وارد دهان کنید و با حرکات نرم و کوتاه دندان ها را تمیز کنید...



۲. رفلکس گاز گرفتن

برخی کودکان هنگام ورود ابزار به دهان، به‌طور غیرارادی ابزار را گاز می‌گیرند که ممکن است به خودشان یا مراقب آسیب بزند. **✓ راهکارها**

- استفاده از دهان‌بازکن: ابزارهای دهان‌بازکن می‌توانند دهان را در وضعیت باز نگه دارند و از گاز گرفتن جلوگیری کنند.
- مسواک‌های مقاوم: از مسواک‌هایی با دسته و سر مقاوم استفاده کنید که در برابر گاز گرفتن دوام بیاورند.
- ایجاد وقفه: اگر کودک ابزار را گاز گرفت، چند لحظه صبر کنید تا آرام شود و دوباره تلاش کنید.
- استفاده از محافظ‌های لاستیکی: برخی ابزارهای دندانی با پوشش لاستیکی می‌توانند از آسیب‌های ناشی از گاز گرفتن جلوگیری کنند.



۳. رفلکس تهوع (گگ رفلکس)

این رفلکس هنگام لمس سقف دهان، زبان یا قسمت عقبی حلق تحریک می‌شود و می‌تواند مانع از مسواک زدن صحیح شود. **✓ راهکارها**

- حرکات تدریجی: ابتدا از قسمت‌های جلویی دهان شروع کنید و به تدریج به عقب بروید.
- ابزارهای کوچک‌تر: از مسواک‌های کوچک با سر باریک استفاده کنید که دهان را کمتر تحریک کنند.
- آرام‌سازی کودک: برای کاهش حساسیت، قبل از مسواک زدن، زبان و لثه‌ها را با انگشت یا گاز استریل ماساژ دهید.
- وضعیت مناسب: سر کودک را کمی به جلو متمایل کنید تا تحریک حلق کاهش یابد.



۴. مدیریت بزاق بیش از حد

برخی کودکان به دلیل فلج مغزی دچار افزایش تولید بزاق هستند که می‌تواند مراقبت‌های دهانی را دشوار کند. **✓ راهکارها**

- پدهای جاذب: از پدهای جاذب در اطراف دهان برای مدیریت بزاق استفاده کنید.
- مکث‌های مکرر: هنگام مسواک زدن، به کودک اجازه دهید بزاق اضافی را بیرون بریزد.
- استفاده از دستگاه مکند: در موارد شدید، دستگاه‌های مکند دهانی می‌توانند کمک‌کننده باشند.



۵. ایجاد محیط آرام

رفلکس‌ها اغلب با اضطراب کودک تشدید می‌شوند. ایجاد یک محیط آرام و امن می‌تواند این رفلکس‌ها را کاهش دهد. **✓ روش‌های آرام‌سازی**

- از موسیقی آرام یا صحبت‌های آرامش‌بخش استفاده کنید.
- مسواک زدن را به زمانی که کودک خسته یا عصبی نیست، موکول کنید.

۶. تقویت تحمل کودک

✓ آشنایی تدریجی

- ابتدا اجازه دهید کودک با ابزارها آشنا شود و آن‌ها را لمس کند.
- ابزارها را بدون انجام عمل مسواک زدن، وارد دهان کنید تا کودک به حضور آن‌ها عادت کند.

✓ تمرین‌های مکرر

- روزانه زمان کوتاهی را برای تمرین تحمل ابزار در دهان اختصاص دهید.

۷. همکاری با متخصصان

✓ در صورت شدت زیاد رفلکس‌ها یا دشواری در مدیریت آن‌ها، با دندانپزشک، گفتاردرمان و یا کاردرمانگر مشورت کنید.

✓ متخصصان می‌توانند تمرین‌ها یا ابزارهای تخصصی مناسب برای کاهش رفلکس‌ها ارائه دهند.

نتیجه‌گیری

مدیریت رفلکس‌های دهانی در کودکان فلج مغزی نیازمند صبر، آگاهی و استفاده از ابزارها و تکنیک‌های مناسب است. با تمرین مداوم، ایجاد آرامش و همکاری با متخصصان می‌توان این چالش‌ها را کاهش داد و مراقبت‌های دهانی را بهبود بخشید.

۱۱. مراقبت‌های تخصصی

علاوه بر مراقبت‌های روزانه بهداشت دهان و دندان، کودکان دارای فلج مغزی نیاز به مراقبت‌های تخصصی دندانپزشکی دارند. این مراقبت‌ها شامل پیشگیری، تشخیص و درمان مشکلات خاص دهان و دندان توسط متخصصان است. در این بخش به معرفی زمان‌بندی و اصول مراجعه به دندانپزشک، آمادگی‌های لازم و همکاری با متخصصان می‌پردازیم.

۱. اهمیت مراقبت‌های تخصصی

کودکان دارای فلج مغزی به دلیل چالش‌های جسمانی و دهانی، در معرض خطر بیشتری برای مشکلاتی مانند پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و مال‌اکلوژن (نامرتبی دندان‌ها) قرار دارند. دندانپزشکان، متخصص کودکان، یا دندانپزشکان آشنا با نیازهای خاص می‌توانند برنامه‌ای متناسب با شرایط کودک ارائه دهند.

۲. زمان‌بندی مراجعه به دندانپزشک

- ✓ اولین مراجعه: اولین مراجعه به دندانپزشک باید پس از رویش اولین دندان یا در سن یک سالگی انجام شود.
- ✓ مراجعه‌های دوره‌ای: زمان‌بندی مراجعات به دندانپزشک برای کودکان با شرایط خاص از قبیل فلج مغزی باید بر اساس وضعیت دهانی و ارزیابی دندانپزشک تعیین شود و بین ۳ تا ۶ ماه یک بار تغییر می‌کند.
- ✓ موارد ضروری: در صورت مشاهده علائمی مانند درد دندان، خونریزی لثه، بوی بد دهان یا شکستگی دندان، باید فوراً به دندانپزشک مراجعه کرد.

۳. آمادگی برای ویزیت‌های دندانپزشکی

- ✓ اطلاع‌رسانی به دندانپزشک
- پیش از مراجعه، دندانپزشک را از شرایط جسمانی و مشکلات خاص کودک (مانند حساسیت‌ها، داروهای مصرفی و توانایی‌های جسمانی) مطلع کنید.
- ✓ آمادگی روانی کودک
- با کودک درباره محیط دندانپزشکی، ابزارها و مراحل ویزیت صحبت کنید.
- از کتاب‌ها، انیمیشن‌ها یا بازی‌هایی که تجربه دندانپزشکی را نشان می‌دهند، برای آشنا کردن کودک استفاده کنید.
- ✓ تعیین زمان مناسب
- ویزیت را در زمانی برنامه‌ریزی کنید که کودک خسته یا گرسنه نباشد.
- ✓ همراهی ابزارهای آرامش‌بخش
- اسباب‌بازی یا وسیله‌ای که کودک با آن احساس امنیت می‌کند، همراه داشته باشید.

۴. مداخلات تخصصی دندانپزشکی

- ✓ فلورایدتراپی: استفاده از فلوراید توسط دندانپزشک می‌تواند به تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی کمک کند.
- ✓ فیشور سیلانت: پوشاندن شیارهای دندان‌های آسیاب با مواد مخصوص برای کاهش خطر پوسیدگی.
- ✓ اصلاح مال‌اکلوژن: در صورت نیاز به ارتودنسی، متخصص ارتودنسی می‌تواند راهکارهایی برای بهبود عملکرد و ظاهر دندان‌ها ارائه دهد.
- ✓ درمان پوسیدگی و ترمیم دندان: ترمیم دندان‌های پوسیده یا شکسته با مواد مناسب.

۵. تکنیک‌های تخصصی برای کودکان با نیازهای خاص

- ✓ استفاده از بی‌حسی یا بیهوشی: در صورت عدم همکاری کودک یا وجود مشکلات جدی، دندانپزشک ممکن است از بی‌حسی یا بیهوشی برای انجام درمان استفاده کند.
- ✓ ابزارهای تطبیقی/مناسب‌سازی شده: استفاده از صندلی‌های مخصوص یا ابزارهای تطبیقی برای راحتی کودک در طول درمان.
- ✓ مداخلات کوتاه و تدریجی: تقسیم درمان به جلسات کوتاه‌تر برای کاهش استرس کودک.

۶. همکاری با تیم‌های درمانی چندتخصصی

- ✓ مشورت با کاردرمانگر: کاردرمانگر می‌تواند تمریناتی برای تقویت عضلات دهان و کاهش رفلکس‌ها ارائه دهد که در بهبود همکاری کودک با دندانپزشک مؤثر است.
- ✓ هماهنگی با پزشک معالج: دندانپزشک باید با پزشک کودک هماهنگ باشد تا در مورد تأثیر داروها یا مشکلات سیستمیک بر سلامت دهان برنامه‌ریزی کند.

۷. نقش والدین در مراقبت‌های تخصصی

- ✓ والدین باید آموزش‌های ارائه‌شده توسط دندانپزشک را به‌دقت دنبال کنند.
- ✓ همکاری والدین در تشویق کودک به رعایت بهداشت دهان و دندان و پیگیری درمان‌ها ضروری است.

نتیجه‌گیری

مراجعه منظم به دندانپزشک و دریافت مراقبت‌های تخصصی، از بروز مشکلات دهانی پیشگیری می‌کند و در صورت وجود مشکلات، اقدامات به‌موقع و مؤثری ارائه می‌شود. با آگاهی، آمادگی و همکاری والدین، می‌توان سلامت دهان و دندان کودکان مبتلا به فلج مغزی را بهبود بخشید.

۱۲. مراقبت‌های روزمره

مراقبت‌های روزمره دهان و دندان، پایه‌ای‌ترین و مهم‌ترین بخش از حفظ سلامت دهان و دندان کودکان دارای فلج مغزی است. رعایت این مراقبت‌ها به‌طور مداوم می‌تواند از بروز مشکلات جدی پیشگیری کرده و به بهبود کیفیت زندگی کودک کمک کند. در این بخش، اصول برنامه روزانه، بررسی وضعیت دهان و دندان و راهکارهای پیشگیری از عفونت‌ها توضیح داده می‌شود.

۱. برنامه روزانه بهداشت دهان و دندان

برنامه‌ای منظم برای مراقبت از دهان و دندان، به کودک کمک می‌کند به این روند عادت کند.

✓ دو بار مسواک زدن در روز

○ صبح بعد از بیدار شدن و شب قبل از خواب.

○ مسواک زدن باید حداقل ۲ دقیقه طول بکشد.

✓ استفاده از نخ دندان

○ برای تمیز کردن فضاهای بین دندانی که مسواک به آن‌ها دسترسی

ندارد، نخ دندان یک بار در روز استفاده شود.

✓ شست‌وشوی دهان

○ در صورت توصیه دندانپزشک، از دهان‌شویه‌های مناسب کودکان استفاده کنید.

ایام هفته	مسواک صبح	مسواک ظهر	فعالیت مسواک شب	فعالیت نخ دندان کردن	فعالیت دهان شویه
شنبه	😊	😊		😊	
یک‌شنبه			😊	😊	
دوشنبه	😊	😊	😊	😊	
سه‌شنبه	😊		😊		
چهارشنبه	😊	😊	😊	😊	
پنج‌شنبه		😊	😊		
جمعه			😊	😊	

۲. نحوه بررسی و کنترل وضعیت دهان و دندان

- ✓ معاینه روزانه: والدین باید به طور روزانه دهان کودک را بررسی کنند تا علائمی مانند قرمزی لثه، تورم، خونریزی یا پوسیدگی دندان را شناسایی کنند.
- ✓ تشخیص زودهنگام مشکلات: علائمی مانند بوی بد دهان، حساسیت به غذاهای سرد یا گرم و لکه‌های سفید یا قهوه‌ای روی دندان‌ها می‌تواند نشانه مشکلات جدی‌تر باشد.
- ✓ ثبت وضعیت: مشکلات مشاهده شده را یادداشت کرده و در ملاقات بعدی با دندانپزشک مطرح کنید.

۳. پیشگیری از عفونت‌ها

- ✓ رعایت بهداشت دهان و دندان: مسواک زدن و استفاده منظم از نخ دندان از تجمع پلاک و باکتری‌ها جلوگیری می‌کند.
- ✓ تغذیه سالم: کاهش مصرف قند و غذاهای چسبنده و رعایت رژیم غذایی متعادل، خطر عفونت‌های دهان را کاهش می‌دهد.
- ✓ محیط تمیز: ابزارهای بهداشتی مانند مسواک و نخ دندان باید تمیز و در جای خشک نگهداری شوند.
- ✓ پیشگیری از آسیب‌ها: از دادن غذاهای سخت یا جویدنی که ممکن است به دندان‌ها آسیب برسانند، خودداری کنید.

۴. روش‌های ایجاد عادت در کودک

- ✓ ایجاد یک برنامه روزانه ثابت
 - زمان‌های مشخصی برای مسواک زدن و نخ دندان کشیدن تعیین کنید تا کودک به آن عادت کند.
- ✓ استفاده از تشویق
 - پس از هر بار مسواک زدن، کودک را با روش‌هایی مانند تشویق کلامی، برچسب‌های جایزه یا بازی تشویق کنید.
 - شرکت در فعالیت‌ها: مسواک زدن را به فعالیتی خانوادگی تبدیل کنید تا کودک با مشاهده والدین، انگیزه بیشتری پیدا کند.
 - استفاده از تکنولوژی: از اپلیکیشن‌ها یا تایمرهای مخصوص کودکان برای تعیین مدت زمان مسواک زدن استفاده کنید.

۵. راهکارهای مقابله با چالش‌ها

- ✓ عدم همکاری کودک: مسواک زدن را به فعالیتی سرگرم‌کننده تبدیل کنید. مثلاً از مسواک‌های رنگارنگ یا موزیکال استفاده کنید.
- ✓ مشکلات حرکتی: اگر کودک توانایی نگه‌داشتن مسواک را ندارد، از مسواک‌های تطبیقی یا برقی کمک بگیرید.
- ✓ رفلکس‌های دهانی: در صورت وجود رفلکس‌های دهانی ناخواسته، از تکنیک‌ها و ابزارهای مناسب که در بخش مدیریت رفلکس‌ها ذکر شد، استفاده کنید.

۶. همکاری والدین و مراقبان

- ✓ والدین و مراقبان نقش کلیدی در اجرای برنامه‌های روزمره دارند.
- ✓ در صورت نیاز، والدین باید به طور مستقیم مراقبت‌های بهداشتی را انجام دهند یا به کودک کمک کنند.
- ✓ در آموزش روش‌های صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، صبر و حوصله اهمیت زیادی دارد.

نتیجه‌گیری

مراقبت‌های روزمره دهان و دندان بخش اساسی در پیشگیری از مشکلات دهانی و دندانی کودکان مبتلا به فلج مغزی است. ایجاد عادات‌های بهداشتی و پیگیری مداوم می‌تواند سلامت دهان و دندان کودک را تضمین کرده و تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی او بگذارد.

۱۳. حمایت‌های روانی

زندگی با یک کودک مبتلا به فلج مغزی می‌تواند برای والدین و مراقبان چالش‌های روانی و عاطفی متعددی ایجاد کند. حمایت روانی از والدین و تقویت رابطه عاطفی آن‌ها با کودک، نه تنها به بهبود کیفیت زندگی خانواده کمک می‌کند، بلکه تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمی و روانی کودک نیز دارد. در این بخش، به مدیریت استرس والدین، ارتباط مؤثر با کودک و نقش پذیرش و مثبت‌اندیشی پرداخته می‌شود.

۱. مدیریت استرس والدین

- ✓ شناخت عوامل استرس‌زا: والدین ممکن است به دلیل نگرانی از آینده کودک، مشکلات مالی یا انتظارات اجتماعی، دچار استرس شوند. شناسایی این عوامل، اولین گام برای مدیریت آن‌هاست.
- ✓ ایجاد حمایت اجتماعی: ارتباط با سایر والدین کودکان دارای فلج مغزی، شرکت در گروه‌های حمایتی و دریافت مشاوره از متخصصان می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
- ✓ زمان برای والدین: والدین باید زمانی را برای استراحت و انجام فعالیت‌هایی که به آن‌ها انرژی می‌دهد (مانند ورزش، هنر یا مطالعه) اختصاص دهند.

۲. ارتباط مؤثر با کودک

- ✓ ایجاد فضایی امن: کودک باید احساس کند که در محیطی امن و حمایتگر زندگی می‌کند.
- ✓ گوش دادن فعال: با دقت به نیازها و احساسات کودک گوش دهید، حتی اگر نمی‌تواند به خوبی آن‌ها را بیان کند.
- ✓ تشویق و حمایت: موفقیت‌های کوچک کودک را تحسین کنید و او را برای تلاش‌هایش تشویق کنید.

۳. پذیرش و مثبت‌اندیشی

✓ پذیرش واقعیت: پذیرش شرایط کودک به والدین کمک می‌کند تا انرژی خود را به‌جای نگرانی، بر یافتن راه‌حل‌ها متمرکز کنند.

✓ تمرکز بر نقاط قوت: توانایی‌ها و استعدادهای کودک را بشناسید و آن‌ها را تقویت کنید.

✓ نگاه مثبت به آینده: اهداف کوچک و قابل‌دسترس تعیین کنید و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

۴. ایجاد رابطه عاطفی عمیق‌تر

✓ فعالیت‌های مشترک: انجام فعالیت‌های ساده مانند بازی، نقاشی یا مطالعه با کودک به تقویت رابطه عاطفی کمک می‌کند.

✓ بیان عشق و محبت: با کلمات، لبخند و نوازش، عشق و حمایت خود را به کودک نشان دهید.

۵. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به والدین

✓ تقویت صبر و تحمل: برخی فعالیت‌ها ممکن است به دلیل شرایط خاص کودک به زمان بیشتری نیاز داشته باشد. والدین باید مهارت‌های مدیریت صبر را بیاموزند.

✓ حل مسئله: به‌جای نگرانی بیش‌ازحد، راهکارهای عملی برای مشکلات را جست‌وجو کنید.

✓ استفاده از کمک حرفه‌ای: در صورت نیاز، از روان‌شناسان یا مشاوران متخصص کمک بگیرید.

۶. تشویق استقلال کودک

✓ تشویق به خودمراقبتی: به کودک فرصت دهید تا در حد توان خود در مراقبت‌های بهداشتی شرکت کند.

✓ تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری: اجازه دهید کودک در تصمیم‌گیری‌های ساده مانند انتخاب مسواک یا غذا نقش داشته باشد.

۷. نقش والدین در ایجاد امید و انگیزه در کودک

✓ والدین باید به کودک کمک کنند تا با چالش‌های خود کنار بیاید و بر اهدافش متمرکز شود.

✓ ارائه الگوهای مثبت و الهام‌بخش می‌تواند به افزایش اعتمادبه‌نفس کودک کمک کند.

۸. استفاده از خدمات حمایتی

✓ گروه‌های حمایتی: گروه‌های محلی یا آنلاین برای والدین کودکان با نیازهای خاص، فضایی برای تبادل تجربیات و احساسات فراهم می‌کنند.

✓ مشاوره خانوادگی: دریافت مشاوره از متخصصان روان‌شناسی خانواده می‌تواند به کاهش تعارض‌ها و تقویت روابط کمک کند.

✓ برنامه‌های حمایتی دولتی یا سازمانی: والدین باید از منابع و خدمات حمایتی موجود در جامعه برای بهبود شرایط زندگی کودک استفاده کنند.

نتیجه‌گیری

حمایت روانی از والدین و کودکان مبتلا به فلج مغزی، جنبه‌ای اساسی در حفظ سلامت روانی و ایجاد محیطی مثبت و حمایتگر است. با تقویت ارتباط عاطفی، مدیریت استرس و بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی و حرفه‌ای، می‌توان چالش‌های این مسیر را به فرصت‌هایی برای رشد و تقویت روابط تبدیل کرد.

۱۴. ابزارهای کمکی

این بخش شامل ابزارهای کاربردی، تصاویر آموزشی و فرم‌های ارزیابی پیشرفت هستند که به والدین و مراقبان کمک می‌کنند دانش و مهارت‌های لازم برای مراقبت از کودک را به‌طور مؤثر به کار گیرند. این بخش به‌عنوان یک راهنمای عملی می‌تواند نیازهای والدین را در موقعیت‌های مختلف برطرف نماید.

۱. چک‌لیست‌های کاربردی

چک‌لیست‌ها به والدین کمک می‌کنند تا مراقبت‌های روزانه کودک خود را سازماندهی و پیگیری کنند.

✓ چک‌لیست مراقبت روزانه دهان و دندان

- مسواک زدن صبحگاهی
- استفاده از نخ دندان
- مسواک زدن شبانه
- بررسی وضعیت لثه و دندان‌ها
- شست‌وشوی دهان با دهان‌شویه در صورت نیاز

✓ چک‌لیست آمادگی برای ملاقات با دندانپزشک

- جمع‌آوری سوابق پزشکی و دندان‌های کودک
- یادداشت سوالات یا نگرانی‌ها

○ همراه داشتن ابزارهای کمکی مانند مسواک یا گارد دهانی

۲. تصاویر آموزشی

تصاویر نقش مهمی در آموزش والدین و کودکان دارند. نمونه‌هایی از تصاویر پیشنهادی تهیه کنید:

- ✓ تصاویر مربوط به وضعیت‌های مناسب برای مسواک زدن (مانند استفاده از بالش برای حمایت از سر کودک).
 - ✓ تصاویر مسواک‌های تطبیقی یا برقی مناسب برای کودکان با نیازهای خاص.
 - ✓ تصاویر گام‌به‌گام مسواک زدن و نخ دندان کشیدن.
 - ✓ تصاویر تغذیه مناسب و غذاهایی که سلامت دهان و دندان را بهبود می‌بخشند.
- جهت دریافت تصاویر مناسب به کتابچه "راهنمای پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان ویژه مراقبان سالمندان و معلولین" به آدرس <https://shcn.kmu.ac.ir>، بخش متن‌های آموزشی مراجعه کنید.

۳. فرم‌های ارزیابی پیشرفت

فرم‌های ارزیابی پیشرفت به والدین کمک می‌کنند تا تغییرات و بهبودهای مرتبط با بهداشت دهان و دندان کودک خود را رصد کنند.

الف) نمونه فرم ارزیابی

هفته	وضعیت لثه‌ها (خونریزی یا قرمزی)			مسواک زدن		نخ دندان کشیدن	
	خوب	متوسط	ضعیف	بله	خیر	بله	خیر
هفته ۱							
هفته ۲							
هفته ۳							
هفته ۴							

ب) نمونه برنامه غذایی روزانه برای سلامت دهان و دندان

وعده های غذایی	مواد غذایی
صبحانه	نان سبوس دار، شیر بدون شکر، تخم مرغ
میان وعده	میوه تازه مثل سیب یا هویج
ناهار	برنج یا ماکارانی سبوس دار، گوشت، مرغ
میان وعده	ماست ساده، آجیل بدون نمک
شام	سبزیجات بخار پز، پروتئین گیاهی یا حیوانی

ج) نمونه جدول زمان‌بندی ملاقات با دندانپزشک

تاریخ ملاقات	هدف ملاقات	توصیه های متخصص	مراحل بعدی
تاریخ ۱	معاینه اولیه	بهبود روش مسواک زدن	ملاقات بعدی سه ماه دیگر
تاریخ ۲	جرم گیری	استفاده از دهان شویه	تنظیم مسواک برقی

۴. راهنمای استفاده از وسایل کمکی

✓ تصاویر و توضیحات مربوط به نحوه استفاده از مسواک‌های برقی یا تطبیقی / مناسب سازس شده.

✓ آموزش گام‌به‌گام استفاده از ابزارهای کمکی برای مدیریت رفلکس‌ها.

۵. نمودارهای پیشرفت کودک

نمودارهای تصویری برای ثبت میزان پیشرفت در مهارت‌های بهداشتی، مانند تعداد دفعات مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان.

نتیجه‌گیری

پیوست‌ها ابزارهای ارزشمندی برای ساده‌سازی مراقبت‌های دهان و دندان و پیگیری پیشرفت‌های کودک هستند. با استفاده از این موارد، والدین می‌توانند برنامه‌های مراقبتی خود را بهتر مدیریت کنند و به نتایج بهتری دست یابند.

۱۵. واژه‌نامه تخصصی

این بخش شامل تعاریف اصطلاحات پزشکی و دندانپزشکی مرتبط با فلج مغزی و بهداشت دهان و دندان است. هدف از این بخش، کمک به والدین و مراقبان در درک بهتر مفاهیم تخصصی و کاربردی است که در طول کتابچه با آن‌ها مواجه می‌شوند.

الف. واژه‌های مرتبط با فلج مغزی

- فلج مغزی (Cerebral Palsy): نوعی اختلال حرکتی ناشی از آسیب به مغز در دوران پیش یا پس از تولد که بر توانایی حرکتی و عضلانی تأثیر می‌گذارد.
- اسپاستیسیتی (Spasticity): انقباض مداوم عضلات که باعث سفتی و کاهش دامنه حرکتی در کودکان فلج مغزی می‌شود.
- آتتوئید (Athetoid): نوعی فلج مغزی که با حرکات غیرارادی و نامنظم همراه است.
- دیستونی (Dystonia): انقباضات عضلانی که باعث حرکات پیچشی یا غیرطبیعی در بدن می‌شود.
- رفلکس غیرارادی (Reflex): واکنش‌های ناخواسته‌ای که به‌صورت خودکار و بدون کنترل ارادی رخ می‌دهند، مانند رفلکس مکیدن یا گاز گرفتن.

ب. واژه‌های مرتبط با بهداشت دهان و دندان

- پلاک دندانی (Dental Plaque): لایه‌ای نازک از باکتری‌ها که روی سطح دندان‌ها تشکیل می‌شود و می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان شود.
- پوسیدگی دندان (Dental Caries): تخریب تدریجی مینای دندان به دلیل تجمع باکتری‌ها و تولید اسید.
- التهاب لثه (Gingivitis): التهاب و قرمزی لثه که ناشی از تجمع پلاک یا بهداشت ضعیف دهان است.
- دهان‌شویه (Mouthwash): محلولی مایع که برای کاهش باکتری‌ها و تازه کردن نفس استفاده می‌شود.
- مسواک تطبیقی (Adaptive Toothbrush): مسواک‌های طراحی شده برای افراد با نیازهای خاص که استفاده از آن‌ها ساده‌تر است.
- نخ دندان (Dental Floss): نخ باریکی که برای تمیز کردن فواصل بین دندان‌ها و پیشگیری از تجمع پلاک استفاده می‌شود.

ج. واژه‌های مرتبط با تغذیه و مراقبت‌های دهانی

- مینای دندان (Enamel): لایه خارجی سخت دندان که از آن در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند.
- فلوراید (Fluoride): ماده‌ای معدنی که به تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی کمک می‌کند.
- رژیم غذایی نرم (Soft Diet): غذایی که جویدن آن آسان‌تر است و برای کودکان با محدودیت‌های حرکتی فک و دهان توصیه می‌شود.
- اسیدهای خوراکی (Dietary Acids): موادی مانند اسید موجود در نوشابه‌ها یا مرکبات که می‌توانند به مینای دندان آسیب برسانند.

د. واژه‌های مرتبط با درمان و توان بخشی

- کاردرمانی (Occupational Therapy): نوعی درمان که بر بهبود مهارت‌های حرکتی و توانایی‌های روزمره کودک متمرکز است.
- گفتاردرمانی (Speech Therapy): درمانی که به بهبود مهارت‌های گفتاری و حرکتی دهان و فک کمک می‌کند.
- توان بخشی دهان و دندان: مجموعه روش‌هایی برای بهبود عملکرد دهان و دندان، از جمله استفاده از ابزارهای کمکی.
- متخصص دندانپزشکی کودکان (Pediatric Dentist): دندانپزشکی که در زمینه مراقبت از دندان‌های کودکان، به‌ویژه کودکان با نیازهای خاص، تخصص دارد.

ه. واژه‌های عمومی و پرکاربرد

- پیشگیری (Prevention): اقداماتی که برای جلوگیری از مشکلات دهان و دندان انجام می‌شود، مانند مسواک زدن منظم و استفاده از فلوراید.
- تخصصی (Specialized): خدمات یا تجهیزاتی که برای رفع نیازهای خاص طراحی شده‌اند.
- چالش حرکتی (Motor Challenge): محدودیت‌هایی که بر حرکت و هماهنگی عضلات تأثیر می‌گذارند.

نتیجه‌گیری

این واژه‌نامه به شما به عنوان تسهیلگران کمک می‌کند تا با اصطلاحات تخصصی آشنا شوید و هنگام مطالعه کتابچه یا مراجعه به متخصصان، درک بهتری از مفاهیم داشته باشید. استفاده از این بخش به عنوان یک مرجع سریع، تجربه آموزشی شما را تسهیل می‌کند.

منابع

۱. تفرشی، فرانک، و همکاران. بهداشت دهان و دندان کودکان اتیسم: کتابچه راهنما برای تسهیلگران برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه. معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، ۱۴۰۴.
۲. تفرشی، فرانک، و همکاران. بهداشت دهان و دندان کودکان با اختلال تکاملی هوشی: کتابچه راهنما برای تسهیلگران برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه. معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، ۱۴۰۴.
۳. کتابچه راهنمای پیشگیری از بیماری های دهان و دندان ویژه مراقبان سالمندان و معلولین. دانشگاه علوم پزشکی کرمان، <https://shcn.kmu.ac.ir>.
۴. موسسه توانبخشی ولیعصر. اصول آموزش مهارت های خودیاری. سازمان بهزیستی، ۱۳۹۸.

۱. Arvedson, Joan C., Linda Brodsky, and Maureen A. Lefton-Greif, eds. *Pediatric swallowing and feeding: Assessment and management*. Vol. 1. Plural Publishing, 2019.
۲. Case-Smith, Jane, and Jane Clifford O'Brien. *Occupational therapy for children-E-Book*. Elsevier Health Sciences, 2013
۳. Council, A. O. "Guideline on management of dental patients with special health care needs." *Pediatr Dent* 30 (2012): 160-5.

٤. Jan, Basil M., and Mohammed M. Jan. "Dental health of children with cerebral palsy." *Neurosciences Journal* 21.4 (2016): 314-318.
٥. Norwood Jr, Kenneth W., et al. "Oral health care for children with developmental disabilities." *Pediatrics* 131.3 (2013): 614-619.
٦. Pasiga, Burhanuddin Daeng. "Utilization of Special Grip Toothbrushes for Children with Cerebral Palsy." *Systematic Reviews in Pharmacy* 11.8 (2020).