



विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूको लागि मुखको स्वास्थ्य

यो तथ्य पाना विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरू र स्व-हेरचाहको लागि कम क्षमता भएका व्यक्तिहरूलाई पूर्ण मुखको स्वास्थ्य हेरचाह योजना विकास गर्न र कायम राख्न मद्दत गर्न डिजाइन गरिएको हो।

राम्रो मुखको स्वास्थ्य कायम राख्नका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण घटकहरू आहार, फ्लोराइडमा पहुँच र दैनिक मुखको स्वच्छता हुन्।

स्वस्थ आहार कायम गर्ने

मुखको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न, फलफूल तथा तरकारीहरू उच्च भएको सन्तुलित आहार खानुहोस्। धेरै दुग्ध जन्य उत्पादनहरू समावेश गर्नुहोस् किनभने तिनीहरूमा क्याल्सियम हुन्छ, जुन स्वस्थ दाँतको लागि आवश्यक छ।

चिनीयुक्त स्न्याक्स सक्दो कम खानुहोस्। हरेक पटक चिनी वा स्टार्च भएको खाना खाँदा दाँतमा आक्रमण गर्ने जीवाणु (ब्याक्टेरिया) तुरुन्तै सक्रिय हुन्छन्। स्न्याक्सको सङ्ख्या सीमित गर्दा यी आक्रमणहरूको सङ्ख्या कम हुन्छ। स्न्याक्स खाएपछि एक गिलास धाराको पानी पिउनुहोस्।

चिनीयुक्त, उच्च एसिडयुक्त हल्का पेय, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, इनर्जी ड्रिंक्स र फलफूलको जुस पिउने नगर्नुहोस्। यदि तपाईंले यस्ता प्रकारका पेय पदार्थ पिउनु भएमा, धाराको पानी एक गिलास पिउनुहोस्।

फ्लोराइड

फ्लोराइडले दाँतको इनामेललाई बलियो बनाउँछ, जसले तपाईंको दाँतलाई क्षय हुनबाट बचाउँछ। प्रशस्त पानी पिउनुहोस्, र फ्लोराइड टुथपेस्ट दिनको दुई पटक प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईं दाँत क्षय हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईंको दन्त चिकित्सकले फ्लोराइड युक्त मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ, उच्च मात्राको फ्लोराइड टुथपेस्ट वा जेलहरूको प्रयोग सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ।

मुखको स्वच्छता राम्रो कायम राखिराख्नु

राम्रो मुखको स्वच्छताको मुख्य उद्देश्य दाँतबाट सकेसम्म धेरै जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउनु हो। यो सामान्यतया नियमित दाँत माझ्ने र कुल्ला गरेर प्राप्त हुन्छ। यद्यपि, विशेष आवश्यकता भएका मानिसहरूका लागि ब्रस र कुल्ला गर्न गाह्रो हुन सक्छ। हेरचाहकर्ताहरूको लागि सुझावहरू तल प्रदान गरिएको छ।

अरूलाई दाँत माझ्ने मद्दत गर्दा

यदि कसैले परम्परागत टुथब्रस समाप्त वा प्रयोग गर्न सक्दैन भने, यी सुझावहरू मद्दत गर्न सक्छन्:

- व्यक्तिले बिजुली वा ब्याट्रीबाट चल्ने टुथब्रस प्रयोग गरेर आफ्नो दाँत माझ्ने सक्षम हुन सक्छ।
- तपाईंले व्यक्तिको हातमा फराकिलो इलास्टिक ब्यान्ड प्रयोग गरेर टुथब्रस जोड्न सक्नुहुन्छ (ब्यान्ड पर्याप्त कसिएको हुनुपर्छ जसले ब्रसलाई सुरक्षित राख्न सकोस् तर यसो गर्दा रगत सञ्चार सीमित नगरोस्)।
- तपाईंले टुथब्रसको ह्यान्डललाई एकदम तातो पानीमा बगाउनु भयो भने, प्लास्टिकलाई नरम पार्न सक्नुहुन्छ, र त्यसपछि ब्रसको ह्यान्डललाई हल्का बाझ्ने गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि व्यक्तिलाई टुथब्रस समाप्त गाह्रो हुन्छ भने, स्पन्ज, रबर बल वा साइकलको ह्यान्डल ग्रिपमा घुसाएर ह्यान्डललाई बाक्लो बनाउनुहोस्।



- यदि व्यक्तिलाई आफ्नो हात उठाउन कठिनाई छ भने, रुलर, जिब्रो डिप्रेसर वा काठको चम्चा जस्ता एक्स्टेन्डर जोडेर टुथब्रस ह्यान्डल लम्बाउनुहोस्।
- यदि व्यक्तिलाई मुख खुला राख्न गाह्रो हुन्छ भने, रोल गरिएको भिजेको कपडा, कीटाणुरहित रबर डोरस्टप, वा तीन वा चार वटा जिब्रो थिन्ने (टङ्ग डिप्रेसर) हरू सँगै टेपले टाँसेर मुख थाम्ने यन्त्रको रूपमा प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस्।

अरूको दाँत माइन्ड

अर्काको दाँत माइन्ड क्रममा विभिन्न स्थितिहरूले यसलाई सजिलो बनाउन सक्छन्।

हेरचाह गर्ने व्यक्तिले सधैं:

- व्यक्तिको टाउकोलाई टेवा दिनुपर्छ
- व्यक्तिको टाउको झुकेको बेलामा निसासिएको नहोस् वा टाउको झुकाउनु नपरोस् भन्ने कुराको ख्याल राख्नुहोस् (टाउकोलाई अलिकति एकतर्फ फर्काउने र टुथपेस्टको प्रयोग कम गर्ने)
- उनीहरूले मुखभित्र राम्ररी हेर्न सक्नुपर्छ र टुथब्रसलाई स्वतन्त्र र सुरक्षित रूपमा सञ्चालन गर्न सक्नुपर्छ।

यदि व्यक्ति व्हीलचेयरमा छ भने, व्हीलचेयरको पछाडि उभिनहोस् वा बस्नुहोस्, र सुरक्षाको लागि कुर्सीको पाङ्ग्राहरू लक गर्नुहोस्। व्यक्तिको टाउकोलाई व्हीलचेयरको पछाडि वा हेडरेस्ट वा तपाईंको आफ्नै शरीरको सहारा दिएर एउटा हात प्रयोग गर्नुहोस्।

भुईँमा बसेर दाँत माइन्ड, व्यक्तिलाई तपाईंबाट टाढा फर्केर भुईँमा बस्न लगाउनुहोस्। तिनीहरूको पछाडि पट्टी कुर्सीमा बस्नुहोस् र उनीहरूको टाउको आफ्नो घुँडा तर्फ झुकाउनुहोस्।

तपाईं सुतिरहेको बेला कसैको दाँत माइन्ड सक्नुहुन्छ। व्यक्तिलाई भुईँ, ओछ्यान वा सोफामा टाउको अलिकति उचालिएको तर्कियामा राखेर सुत्न लगाउनुहोस्। तिनीहरूको टाउको पछाडि घुँडा टेक्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंको काखमा आफ्नो टाउको पनि राख्न सक्छन्। उनीहरूको टाउकोलाई सहारा दिन आफ्नो खाली हात प्रयोग गर्नुहोस्।

बिनब्यागमा बस्दा धेरैजसो व्यक्तिले ढल्ने डर बिना आराम महसुस गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई बिनब्यागमा आरामदायी तरिकाले बसाल्नुहोस् र सुतिरहेको व्यक्तिको लागि प्रयोग गरिएको सोही तरिका अपनाउनुहोस्।

कुल्ला गर्नु (फ्लसिङ्ग)

कुल्ला गर्नु (फ्लसिङ्ग) गाह्रो हुन सक्छ। फ्लस होल्डरहरू, अन्तरदन्त ब्रसहरू र अन्य सरसफाई उपकरणहरू उपलब्ध छन् जसले मद्दत गर्न सक्छ, यद्यपि धेरै विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरू स्वतन्त्र रूपमा कुल्ला (फ्लस) गर्न सक्षम हुँदैनन्। एक हेरचाहकर्ताले दाँत माइन्ड जस्तै गरेर एक व्यक्तिको दाँत कुल्ला (फ्लस) गर्न सक्छ। सही कुल्ला गर्ने (फ्लसिङ्ग) प्रविधिहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस्।

बौद्धिक असक्तता भएका व्यक्तिहरूको मौखिक स्वास्थ्यको हेरचाह

बिर्सने रोग (डिमेन्सिया) वा अन्य बौद्धिक असक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई मौखिक हेरचाहको लागि थोरै वा सीमित सहयोग चाहिन सक्छ, वा केवल स्मरण गराउन आवश्यक हुन सक्छ। यद्यपि, केहीलाई ठूलो मात्रामा सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ र उनीहरूको हेरचाह गर्न गाह्रो पार्ने व्यवहारिक समस्याहरू हुन सक्छ। हेरचाहकर्ताहरूका लागि तल सुझावहरू दिइएका छन्:

- पूर्ण रूपमा तयारी हुनुहोस्। ब्रस, फ्लस र टुथपेस्ट तयार राख्नुहोस्।
- मौखिक र गैर-मौखिक संवादको राम्रो प्रयोग गर्नुहोस्। स्पष्ट र शान्तसँग बोल्नुहोस् र आश्वस्त बनाउनुहोस्। तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने व्याख्या गर्नुहोस् र सकेसम्म व्यक्तिको दृष्टिमा रहनुहोस्।



- तपाईंले व्यक्तिको हातमा ब्रस राख्दा उनीहरूलाई तपाईं के गर्न लाग्दै हुनुहुन्छ भन्ने बुझ्न मद्दत हुन्छ। यद्यपि, आक्रामक वा अनियन्त्रित हात चलाउने व्यक्तिलाई कहिल्यै ब्रस नदिनुहोस्।
- व्यक्तिलाई परिचित बस्तुहरू जस्तै मन पर्ने खेलौना, सिरानी वा कुशन दिनुहोस् जसले दाँत सफा गर्दा सुरक्षित हुन्छ र रमाइलो हुने गरी ध्यानाकर्षण प्रदान गर्न सक्छ।
- तपाईंको हात उनीहरूको हातमाथि राखेर सँगै ब्रस गर्दा मुखको हेरचाहलाई स्विकार्न मद्दत पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा तपाईंले पाउनुहुन्छ।

एक व्यावसायिक चिकित्सकले विशेष आवश्यकताहरू भएका व्यक्तिहरूको लागि प्राप्त गर्न सकिने मुखको स्वास्थ्य हेरचाह योजना तय गर्न हेरचाहकर्ताहरूलाई मद्दत गर्न सक्छ।

थप जानकारीको लागि

- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- www.health.qld.gov.au/oralhealth मा जानुहोस्।
- १३ हेल्थ (13 HEALTH) (१३ ४३ २५ ८४) लाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सात दिन गोप्य स्वास्थ्य सुझावको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- oral_health@health.qld.gov.au मा इमेल गर्नुहोस्।