



## विशेष आवश्यकता वाले लोगों के लिए मौखिक स्वास्थ्य

यह तथ्य पत्रक विशेष आवश्यकता वाले लोगों के देखभालकर्ताओं तथा स्वयं की देखभाल करने में असमर्थ लोगों दोनों के लिए एक सम्पूर्ण मौखिक स्वास्थ्य देखभाल योजना विकसित करने तथा उसे बनाए रखने में सहायता करने के लिए तैयार किया गया है।

अच्छे मौखिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के सबसे महत्वपूर्ण घटक हैं आहार, फ्लोराइड तक पहुंच और दैनिक मौखिक स्वच्छता।

### स्वस्थ आहार बनाए रखना

मौखिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए, फल और सब्जियों में एक अच्छी तरह से संतुलित आहार खाएं। बहुत सारे डेयरी उत्पादों को शामिल करें क्योंकि उनमें कैल्शियम होता है, जो स्वस्थ दांतों के लिए आवश्यक है।

मीठे सैक्स को कम से कम रखें। हर बार जब चीनी या स्टार्च युक्त भोजन खाया जाता है, तो दांतों पर हमला करने वाले बैक्टीरिया तुरंत सक्रिय हो जाते हैं। सैक्स की संख्या सीमित करने से इन हमलों की संख्या कम हो जाती है। एक गिलास नल के पानी के साथ सैकिंग का पालन करें।

मीठा, हार्ड एसिड सॉफ्ट ड्रिंक्स, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक और फ्रूट जूस पीने से बचें। यदि आप इस प्रकार के पेय पीते हैं, तो एक गिलास नल के पानी के साथ पालन करें।

### फ्लोराइड

फ्लोराइड दांतों के इनेमल को मजबूत बनाता है, जिससे आपके दांत क्षय के प्रति अधिक प्रतिरोधी बन जाते हैं। खूब नल का पानी पिएं, और दिन में दो बार फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें।

यदि आपके दांतों में सड़न का खतरा अधिक है, तो आपके दंत चिकित्सक आपको फ्लोराइड वाले माउथवॉश, उच्च खुराक वाले फ्लोराइड टूथपेस्ट या जैल जैसे उत्पादों के उपयोग की सलाह दे सकते हैं।

### अच्छी मौखिक स्वच्छता बनाए रखना

अच्छे मौखिक स्वच्छता का मुख्य उद्देश्य दांतों से जितना संभव हो सके उतना प्लाक हटाना है यह आमतौर पर नियमित टूथब्रशिंग और फ्लॉसिंग द्वारा प्राप्त किया जाता है। हालांकि, विशेष जरूरतों वाले लोगों के लिए ब्रश करना और फ्लॉसिंग करना मुश्किल हो सकता है। देखभाल करने वालों के लिए सुझाव नीचे दिए गए हैं।

*दूसरों को अपने दाँत ब्रश करने में मदद करना*

यदि कोई व्यक्ति पारंपरिक टूथब्रश पकड़ने या उसका उपयोग करने में असमर्थ है, तो निम्नलिखित सुझावों में से एक सहायक हो सकता है:

- व्यक्ति बिजली या बैटरी से चलने वाले टूथब्रश का उपयोग करके अपने दांतों को ब्रश करने में सक्षम हो सकता है।
- आप एक चौड़े इलास्टिक बैंड का उपयोग करके टूथब्रश को व्यक्ति के हाथ में बांध सकते हैं (ध्यान रखें कि बैंड ब्रश को सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त कसा हुआ हो, लेकिन इतना ढीला हो कि रक्त संचार बाधित न हो)।
- यदि आप प्लास्टिक को नरम करने के लिए टूथब्रश के हैंडल को बहुत गर्म पानी के नीचे चलाते हैं, तो आप बेहतर कोण बनाने के लिए ब्रश के हैंडल को धीरे से मोड़ने में सक्षम हो सकते हैं।



- यदि व्यक्ति को टूथब्रश पकड़ने में कठिनाई हो रही हो, तो हैंडल को स्पंज, रबर बॉल या साइकिल के हैंडल की ग्रिप में डालकर मोटा कर लें।
- यदि व्यक्ति को अपना हाथ ऊपर उठाने में कठिनाई हो रही हो, तो रूलर, जीभ दबाने वाला उपकरण या लकड़ी का चम्मच जैसे उपकरण लगाकर टूथब्रश के हैंडल को लंबा करें।
- यदि व्यक्ति को अपना मुंह खुला रखने में कठिनाई हो रही है, तो मुंह को ढकने के लिए किसी सहारे का उपयोग करने पर विचार करें, जैसे कि एक रोल किया गीला कपड़ा, स्टेरलाइज्ड रबर डोरस्टॉप या एक साथ टेप किए गए तीन या चार जीभ दबाने वाले उपकरण।

### दूसरे लोगों के दाँत साफ करना

कई अलग-अलग स्थितियाँ हैं जो किसी और के दाँतों को ब्रश करना आसान बना सकती हैं।

देखभालकर्ता को हमेशा:

- व्यक्ति के सिर को सहारा दें
- ध्यान रखें कि सिर झुका होने पर व्यक्ति का गला न घुटे या गला घोंटें (सिर को थोड़ा सा एक तरफ घुमाएं और इस्तेमाल किए गए टूथपेस्ट की मात्रा कम करें)
- यह सुनिश्चित करें कि वे मुंह के अंदर ठीक से देख सकें और टूथब्रश को स्वतंत्रतापूर्वक और सुरक्षित रूप से उपयोग कर सकें।

यदि व्यक्ति व्हीलचेयर पर है, तो व्हीलचेयर के पीछे खड़े हों या बैठें, और सुरक्षा के लिए कुर्सी के पहियों को लॉक करें। एक हाथ का उपयोग करके व्यक्ति के सिर को व्हीलचेयर के पीछे या हेडरेस्ट पर या अपने शरीर पर सहारा दें।

फर्श पर बैठकर दाँत ब्रश करने के लिए, व्यक्ति को अपने से दूर मुंह करके फर्श पर बैठाएं। उनके ठीक पीछे एक कुर्सी पर बैठें और अपने सिर को अपने घुटनों के खिलाफ वापस झुकाएं।

आप किसी व्यक्ति के दाँत तब भी ब्रश कर सकते हैं जब वह लेटा हो। व्यक्ति को फर्श, बिस्तर या सोफे पर अपने सिर को तकिए पर थोड़ा ऊपर उठाकर लिटाएं। उनके सिर के पीछे घुटने टेकें। वे आपकी गोद में अपना सिर भी रख सकते हैं। उनके सिर को सहारा देने के लिए अपने खाली हाथों का उपयोग करें।

बीनबैग में बैठने से अक्सर व्यक्ति को गिरने के डर के बिना आराम करने देता है। उन्हें बीनबैग में आराम से बैठाएं और उसी तकनीक का प्रयोग करें जो किसी लेटे हुए व्यक्ति के लिए अपनाई जाती है।

### फ्लॉसिंग

फ्लॉसिंग मुश्किल हो सकती है। फ्लॉस होल्डर, इंटरडेंटल ब्रश और अन्य सफाई उपकरण मदद के लिए उपलब्ध हैं, हालांकि विशेष जरूरतों वाले कई लोग स्वतंत्र रूप से फ्लॉस करने में सक्षम नहीं होंगे। एक देखभालकर्ता किसी व्यक्ति के दाँतों को उसी तरह से स्थिति में फ्लॉस कर सकता है जैसे टूथब्रशिंग के लिए। सही फ्लॉसिंग तकनीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएँ।

### बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के मौखिक स्वास्थ्य की देखभाल करना

मनोभ्रंश या अन्य बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों को कोई सहायता की आवश्यकता नहीं हो सकती है, या केवल सीमित सहायता की आवश्यकता हो सकती है, या उन्हें केवल मौखिक देखभाल के बारे में याद दिलाने की आवश्यकता



हो सकती है। हालांकि, कुछ को बहुत अधिक सहायता की आवश्यकता होगी और व्यवहार संबंधी समस्याएं हो सकती हैं जो देखभाल प्रदान करना मुश्किल बनाती हैं। देखभाल करने वालों के लिए सुझाव नीचे दिए गए हैं:

- पूरी तरह से रहो *तैयार*. टूथब्रश, फ्लॉस और टूथपेस्ट तैयार रखें।
- मौखिक और गैर-मौखिक का अच्छा उपयोग करें *सूचना*. स्पष्ट और शांति से बोलें और आश्वस्त रहें। उसे बताएं कि आप क्या कर रहे हैं और यदि संभव हो तो उस व्यक्ति की नज़रों में बने रहें।
- आप पा सकते हैं कि व्यक्ति के हाथ में टूथब्रश रखने जैसे संकेत उसे यह समझने में मदद करते हैं कि आप क्या करने वाले हैं। हालांकि, कभी भी किसी ऐसे व्यक्ति को टूथब्रश न दें जो आक्रामक है या अनियंत्रित हाथ आंदोलन करता है।
- व्यक्ति को कोई परिचित वस्तु जैसे उसका पसंदीदा खिलौना, तकिया या कुशन देने से, दांत साफ करते समय उसे सुरक्षित और सुखद मनोरंजन मिल सकता है।
- आप पाएंगे कि अपना हाथ उनके हाथ पर रखकर ब्रश करने से उन्हें मौखिक देखभाल *स्वीकार* करने में मदद मिलती है।

एक व्यावसायिक चिकित्सक देखभालकर्ताओं को विशेष आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए एक साध्य मौखिक स्वास्थ्य देखभाल योजना विकसित करने में सहायता कर सकता है।

### अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) पर जाएं
- गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए 13 HEALTH (13 43 25 84) पर कॉल करें दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन
- ईमेल [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)