

هدف آموزش بهداشت، بالا بردن سطح آگاهیهای بهداشتی، تغییر عقیده در مورد مسائل نادرست، رعایت نکات بهداشتی ورسوخ و انتقال ارزشهای مطلوب بهداشتی در جامعه است. لذا اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت در مدارس اهمیت خاصی دارد.

در مدارس ابتدایی کودکان در سنین رشد بوده، به علت خصوصیات خاص جسمی بسیار آسیب پذیر هستند. عدم رعایت نکات بهداشتی و همچنین تغذیه نامناسب در این سنین آسیبهای جبران ناپذیری بر سلامت دهان و دندان آنها وارد می‌سازد. از سوی دیگر برقراری یک عادت و روش زندگی سالم در کودکان و نوجوانان آسانتر از تغییر دادن عادت بد در بزرگسالان است. کودکان شور و نشاط دارند، فعالند و با انرژی و کنجکاو و آماده فراگیری هستند. آنان دوست دارند مفید باشند و به دیگران کمک کنند. لذا کودکان بهترین راه ارتباط بین خانه و مدرسه هستند و می‌توانند آموزه‌های خود را به خانواده و جامعه خویش منتقل کنند. کودکان امروز والدین و گردانندگان جامعه فردا هستند؛ بسیاری از آنان فقط یکبار وقت دارند تا از آموزشهای رسمی برخوردار باشند و آن تنها در مدرسه است، پس هرگونه بی‌توجهی به امر آموزش، تربیت و تأمین سلامتشان غیر قابل توجیه است.

دوران تحصیل را باید به عنوان فرصتی برای ارائه اطلاعات جدید بهداشتی به پدران و مادران نسل فردا مغتنم شمرد. در کشور ما حدود ۵/۱۷ میلیون دانش‌آموز در مقاطع مختلف آموزشی کشور مشغول تحصیلند و برحسب الزامات تحصیلی، دسترسی به آنان بسیار آسان است و نیز بهترین موقعیت را برای آموزش بهداشت دارند.

ضرورت

آموزش

بهداشت

دهان و دندان

در

مدارس

همارودنژاد

می‌توانند با آموزشها و راهنماییهای خود، دانش‌آموزان را به عنوان پیام‌آوران بهداشت برای خانواده و جامعه تربیت کنند و بدین ترتیب معلمان عزیز رسالت خود را نه تنها در آموزش، بلکه در پرورش جسم و روح کودک نیز به انجام رسانند.

آموزش بهداشت در صورتی مؤثر خواهد بود که به تغییر رفتار و ایجاد مهارت در دانش‌آموزان بینجامد و کودک با احساس مسؤولیت نسبت به سلامت خود و جامعه‌اش تربیت شود.

استفاده از کودکان برای آموزش و نقش

معلمان

یکی از مؤثرترین و موفق‌ترین برنامه‌های آموزش بهداشت به کودکان، استفاده از خود کودکان به عنوان آموزش دهنده است. در این روش ابتدا لازم است مربی مطالب جدید بهداشتی را به زبان ساده و در خور فهم کودک به او ارائه دهد و بعد با در نظر گرفتن فعالیت‌ها و تکالیف برای کودک، او را به طور تجربی نیز با موضوع آشنا کند.



مدرسه نباید صرفاً محیط بسته‌ای تلقی شود که هدف آن آموزش خواندن و نوشتن باشد. اگر کودک از نظر جسمی و روحی سالم نباشد، حتی بهترین نوع آموزش نیز بازدهی مناسب نخواهد داشت. بنابراین مدرسه باید محلی برای رشد و توسعه اخلاق و رفتارهای درست باشد.

همان‌گونه که قبلاً هم گفته شد، مدرسه از نظر اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت بهترین مکان است. در تعدادی از مدارس، مرهبان بهداشت و وظیفه حفظ و توسعه سلامت دانش‌آموزان را به عهده دارند و با انجام یک سلسله فعالیت‌های رسمی و ابتکاری تاکنون موفقیت‌های زیادی کسب کرده‌اند و لسی به علت کمبود نیروی انسانی بهداشت مدارس، بسیاری از مدارس فاقد مربی بهداشت است.

آنچه که باید مورد توجه قرار گیرد آن است که نباید وظیفه آموزش بهداشت در مدارس را فقط به مربی بهداشت وا گذاشت، چرا که معلمان مدارس به عنوان الگوهای مهم و مؤثر در این زمینه نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. آنها هر روز به مدت چندین ساعت با کودک و بعضاً با والدین او در ارتباطند. ارتباط آنها از نوع مستقیم و بسیار مؤثر است. آنها



بهتر است معلمان و مربیان علاقه‌مند برای اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت به موارد زیر توجه کنند:

- ابتدا، گروهی از افراد علاقه‌مند و آگاه تشکیل داده، در مورد اجرای برنامه‌ها با آنان مشورت کنند.

- در صورت لزوم، والدین کودکان را در جریان برنامه‌ها قرار دهند تا آموزش‌های مورد نظر از سوی والدین تقویت شود.

- برای اجرای برنامه‌های گروهی، با در نظر گرفتن تعداد افراد، زمان مورد نیاز، وقت مناسب و آمادگی کودکان، برنامه ریزی کنند.

- در شروع برنامه‌های یاری کودک به کودک می‌توان به منظور ایجاد انگیزه، چند سؤال مطرح کرد. بطور مثال:

چرا به دندانهایمان احتیاج داریم؟

چگونه دندانها پوسیده می‌شوند؟

چه چیزهایی موجب پوسیدگی دندانها و بیماری لثه می‌شوند؟

چگونه می‌توانیم از دندانها و لثه‌هایمان مراقبت کنیم؟ و...

بعد از طرح چند سؤال به منظور ایجاد

حساسیت لازم نسبت به موضوع، می‌توان انجام یک سلسله فعالیت‌های مشاهده‌ای را از کودک خواست، مثلاً:

از دانش آموزان بخواهید به دندان افراد خانواده و دوستان و خویشاوندان نگاه کنند و به سؤالات زیر پاسخ دهند.

آیا تعداد دندانهای تمامی کودکان مساوی است؟

وقتی که نوزادان به دنیا می‌آیند، چند دندان دارند؟

اولین دندان اغلب کودکان در چه سنی ظاهر می‌شود؟

کودک ۳ ساله چند دندان دارد؟

زمان افتادن دسته اول دندانها در چه سنی است؟

بیشترین تعداد دندانها چند عدد است؟

از دانش آموز بخواهید دندان دانش‌آموز دیگر را ببیند و بگوید او:

چند ساله است؟

چند دندان شیری دارد؟

چند دندان سیاه شده دارد؟

چند دندان از دست داده است؟

چند دندان او دائمی است؟

چند دندان او سوراخ شده است؟

چند دندان او پر شده است؟

گروهی از دانش آموزان می‌توانند داوطلبانه

وظیفه نظارت بر بهداشت دهان و دندان عده‌ای از

پوسیدگی دندان معمولاً بیماری دو دهه اول زندگی است، در حالی که بیماری لثه

به طور متداول بیماری دهه های بعدی زندگی به شمار می آید.

هستند که به اشخاص کمک می کنند تا فعالیت کامی و میکی را متوقف سازند).

- قلی کشاورز (پرورش دهنده سبزیها)

۱ - نیکی می گوید: آقای دندانپزشک چه چیزهایی دوست دندان است؟ او چگونه می تواند با کامی و میکی مبارزه کند و بر آنها پیروز شود؟

۲ - در این موقع کامی و میکی ظاهر می شوند و نقشه شان را می گویند که چگونه می خواهند نیکی را ضعیف کرده، او را فاسد و لثه هایش را بیمار کنند، تا جایی که بیفتد و از بین برود.

۳ - آقای دندانپزشک و خانم مسواک برای نیکی توضیح می دهند که چگونه می توان از حمله آنها جلوگیری کرد.

۴ - نیکی که بسیار ساده لوح است گول میکی را می خورد و از غذاهای شیرین او استفاده می کند. در این

دانش آموزان را به عهده بگیرند و در طی چند ماه گزارشی از وضعیت دندان آنها تهیه کنند. این گزارش می تواند حاوی مطالبی از قبیل نکات زیر باشد:

آیا آنها مسواک می زنند؟
چه موقع؟

چند بار در شبانه روز؟

چند دندان از دست داده اند؟

چند دندان پر شده دارند؟

و بدین ترتیب بهترین گزارشها انتخاب و دانش آموز مورد نظر تشویق شود.

آزمایشهای ساده از قبیل آزمایش زیر می تواند به طور تجربی پوسیدگی دندان را به دانش آموزان نشان دهد:

دو عدد دندان شیری را که بتازگی افتاده است (از دندانهای خود دانش آموزان) بردارید. یکی را داخل لیوان نوشابه شیرین و دیگری را درون آب بگذارید. دوهفته صبر کنید و بعد آنها را بیرون آورید. دندانی که درون نوشابه شیرین بوده، نرم شده است و می توان با یک شیء تیز مقداری از آن را جدا کرد. اما دندانی که درون آب بوده نرم نشده است. از کودکان بخواهید راجع به موضوع بحث کنند.

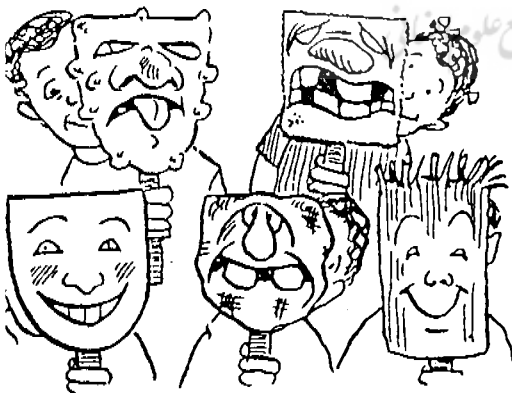
همچنین می توانید از دانش آموزان بخواهید یک نمایش کوتاه خنده دار در باره دندانها تهیه کنند و به نمایش بگذارند مانند نمایش زیر:

- بازیگران: کامی میکروب (دزدلثه)

- میکی قندی (فاسد کننده دندان)

- نیکی دندان (خوب ولی ساده)

- آقای دندانپزشک و خانم مسواک (دو آدم خوب



دندان بکشیم و بعد هم مسواک بزنیم.

* فقط از مسواک شخصی خودمان استفاده کنیم.

* حتماً غذاهای سالم و مفید مانند: شیر، لبنیات، سبزی و میوه‌های تازه مصرف کنیم.

* اگر خواهر یا برادر کوچکتری داریم به مادرمان توصیه کنیم حتماً از شیر خودش به او بدهد، زیرا شیر مادر بهترین غذا برای ساختمان دندانهای محکم و سالم کودک است.

* به محض احساس کوچکترین درد و ناراحتی و با مشاهده لکه روی دندانهایمان باید به دندانپزشک مراجعه کنیم.

چه کارهایی را نباید انجام دهیم

* مواد قندی مثل شیرینی، شکلات، بیسکویت و نوشابه‌های گازدار را زیاد نخوریم.

* هرگز با دندانهایمان اجسام سخت مثل پوست پسته، فندق و گردو را نشکنیم.

* از تمیز کردن دندانهایمان به وسیله اجسام سخت و نوک تیز مثل: مداد، خودکار، سوزن و چوب خودداری کنیم.

موقع کامی به لثه‌هایش حمله می‌کند و نیکی دیگر نمی‌تواند خوب بایستد.

۵- آقای دندانپزشک، برای نیکی توضیح می‌دهد که چقدر خوراکیهای شیرین برای او مضرند و لازم است که بعد از خوردن هر غذا مخصوصاً خوراکیهای شیرین، دهانش را تمیز کند.

۶- سپس آقای دندانپزشک، نیکی را به قلی معرفی می‌کند و غذاهای مفید برای سلامت دندان را به وسیله قلی به او نشان می‌دهد.

۷- آنگاه خانم مسواک، نیکی را ویزیت می‌کند و کامی و میکی را از دهان او خارج می‌نماید.

۸- کامی و میکی با هم دعوا می‌کنند و هریک دیگری را سرزنش می‌کند.

دانش آموزان می‌توانند فهرستی از مراقبت‌های مفید و لازم برای بهداشت دهان و دندان و همچنین فهرستی از کارهای مضر برای دهان و دندان را تهیه کنند. مثل نکات زیر:

چه کارهایی را باید انجام دهیم

* هر روز بعد از غذا بخصوص شها اول نخ

فهرست منابع:

۱- دکتر یزدانی، همایون. بهداشت دهان و دندان و اصول ایجاد ارتباط صحیح با دانش‌آموزان

۲- دکتر شفیع علویجه، حسن علی. دندان گوهر دهان، ۱۳۶۶

۳- سعیدی نژاد، مزده. سنگلجی، عذرا. مجموعه مقالات کنفرانس‌های علمی ۱۳۷۱

4. BONATI - GRAZYNA, HAWES - HUGH, CHILD - TO - CHILD, 1992

لبخند زیبایی که بر سیمای شما نقش می‌بندد، مدیون دندانهای زیبای شماست، پس با رعایت بهداشت دهان و دندان در حفظ این گوهر گرانبهای طبیعی کوشا باشید.

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

واحد انتشارات
"نشریه پیوند"

پیوندمان را با "نشریه پیوند" بیشتر کنیم.

پیوند حاصل دیدگاههای تربیتی جمعی از استادان و صاحب نظران تعلیم و تربیت و مربیان مجرب کشور است.

پیوند با بهره گیری از تعالیم عالیہ مکتب اسلام، حاوی مهمترین مباحث آموزشی، روشهای تربیتی و یافته های روان شناسی و علوم تربیتی است.

برای این که همراه پیوند تقدیم حضورتان بشود، لطفاً برگ اشتراک زیر را تکمیل کنید و به دفتر نشریه پیوند ارسال فرمایید.

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

کفای اشتراک مجله آموزشی و تربیتی پیوند



تربیت و آموزش

نام و نام خانوادگی: _____
 شغل: _____
 نشانی: استان: _____ شهر: _____
 کد پستی: _____ تلفن: _____ تاریخ: _____ امضاء: _____

لطفاً مبلغ ۳۰۰۰ ریال برای اشتراک یکساله پیوند (۱۲ شماره) به حساب ۸۰۴ بانک صادرات شعبه ۱۰۴۳ خیابان فلسطین، واریز نموده، رسید آن را همراه با این برگ به نشانی تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش سزاوار، پلاک ۷۴ دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر مجله: ۶۴۶۸۷۷۰ - ۶۴۰۷۱۱۶

* در صورت تغییر آدرس سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.