



Innovative tools for **D**iets oriented to
Education and **hE**alth improvement
in **D**ysphagia condition

Fikri Çıktı 2: Disfaji durumunda olan bireyler ve Yakın Çevresi İçin
Metodoloji ve Araç Geliştirme

IO2 için Ünite 2 metodolojisinin ilk taslağı

Ortak Ülkeler:

İtalya - Yunanistan - Litvanya - İspanya – Türkiye

Ağustos 2022

Dizin

UNIT-2 ERGONOMİ	4
2.1 Yemek ortamı	4
2.1.1 Yer in ve sürecin özellikleri	4
2.2 Vücut Pozisyonu	7
2.2.1 Hareketlilik sorunu olmayan bir bireyin konumu	7
2.2.2 Hareketlilik sorunu olan bir bireyin konumu	7
2.3 Bakıcılar için besleme teknikleri	9
2.4 Besleme ekipmanı ve uyarlanmış kaplar	10
2.5 Ağız Bakımı	13



E-öğrenme kurs yapısı	
İsim	Ünite 2 - ERGONOMİ
Ünite Özeti	Bu ünite, disfaji yönetimine ve bununla nasıl başa çıkılacağına odaklanmaktadır. Ünite, bireyin uygun desteği almasını sağlamak için bazı alıştırmaları ve teknikleri ele almaktadır. Spesifik konuları, beslenme sırasındaki iyi uygulamaları, ağız hijyenini ve destek ürünlerinin kullanımını içerir.
Ünitenin yapısı	
Öğrenme çıktıları	
Bilgi ● Disfaji ile başa çıkmak için yöntem ve teknikler öğrenme ● Yemek sırası ve sonrası için iyi uygulamalar ● Optimum yutma işlevini en üst düzeye çıkarmak için bireyin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını anlama, örneğin özel bardak veya yemek kapları kullanma	
Beceriler ● Eleştirel Düşünme ● İletişim ● İşbirliği ● Dijital Okuryazarlık ● Özerklik	
Yetkinlikler ● Bir bireyde disfaji varsa ne yapılması gerektiğini anlama ve bilme ● Mevcut kaynakların/ekipmanın farkındalığı kazanma ● Beslenme için destek materyali bilgisi edinme ● Optimum işlevsel yeme, içme ve yutmayı en üst düzeye çıkarmak için bireyin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını anlama, örneğin özel bardak veya yemek kapları sağlama ● Anormal yutma belirtilerini anlama. ● Hidrasyon ve beslenme değerlendirmesiyle ilgili protokolleri anlama ● Ağız hijyeni hakkında farkındalık kazanma ● Disfaji yönetimiyle ilgili olabilecek profesyonelleri öğrenme	
İçindekiler (2 saat) Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	Lütfen her bir üniteye kullanmak için içerik listesini (ppt, pdf, vb.) oluşturun.
ReKaynaks (30 dakika) Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	Belirli her birim ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için lütfen kaynakların listesini (url, makaleler, kitaplar, raporlar vb.) oluşturun. Telif hakları, Kullanım kısıtlamaları vs. yazmayı unutmayınız.
Assignments (30 dakika) Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	Lütfen her bir ünite için ödev listelerini oluşturun (örneğin alıştırmalar, dosya yükleme, forumda tartışma vb.).
Anahtar kavramlar	● Yemek ortamı ● Vücut pozisyonu ● Besleme ● Teknikler ● Ekipman ● Yönetim ● Besleme ekipmanı ● Uyarlanmış gereçler

- Ağız bakımı



UNIT-2 ERGONOMİ

2.1 Yemek Ortamı

2.1.1 Yer in ve sürecin özellikleri

Güvenli bir yemek ortamında kalmak önemlidir. Davetkar olmayan bir ortam, insanları öğünlerinden uzaklaştırma ve yetersiz beslenme ve sıvı alımına neden olabilirken, dikkat dağıtıcı bir ortam, güvenli yutma stratejilerini takip etmeye odaklanmayı azaltabilir ve güvenlik endişelerine yol açabilir. Aşağıdaki ipuçları, uygun bir yemek zamanı ortamı oluşturmanıza yardımcı olabilir. Çünkü yutma sorunu olan bireyler de güvenli ve besleyici bir ortamdan ve gıdadan keyif almalıdır.

Olası dikkat dağıtıcı unsurları azaltın:

- Yemek alanında dolaşan insan sayısını en aza indirin.
- TV, radyo, cep telefonu veya tabletin sesini kapatın veya kısın.
- Mikrodalga veya fırın zamanlayıcılarının çalması gibi yüksek seslerden kaçının.

Davetkar bir atmosfer yaratın:

- Yemek masasının örtüler ile süsleyin.
- Bitkiler yerleştirin.
- Resimler ve perdeler, yemekte eğlenmeyi kolaylaştırabilecek sıcak bir atmosfer yaratabilir.

Yemek ortamı ve yemek sunumu:

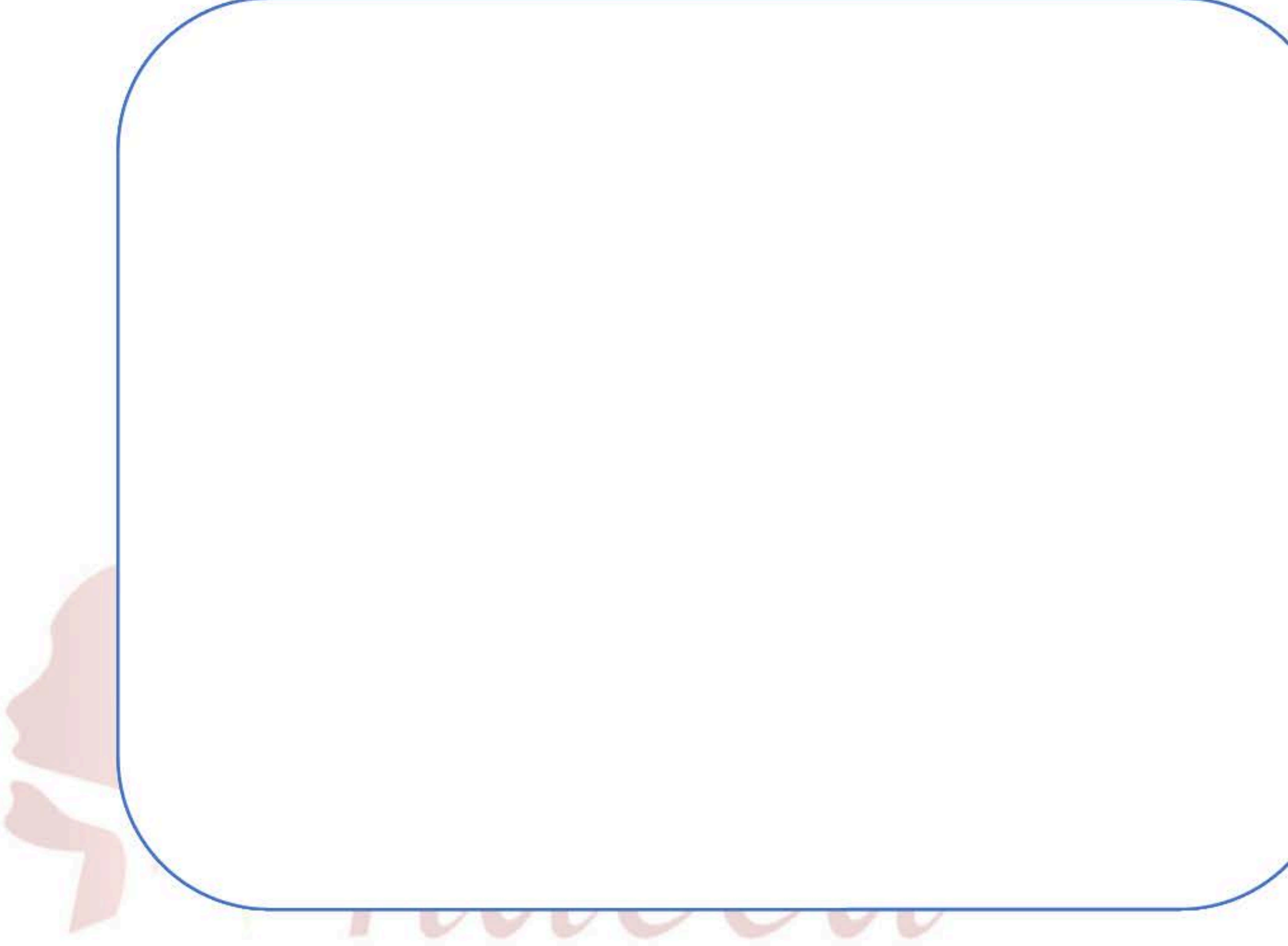
- Gıdaların kokusu ve çekici görünümü iştahı artırmaya yardımcı olabilir
- Ağızdan beslenme sırasında besleme şırıngaları veya pipetleri kullanmayın.
- Her yemeğin maksimum süresi 40-45 dakika arasındadır.
- Rahat bir duruş sağlayın.

Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Yer: Genellikle yemeklerin yenildiği oda.

Bu alıştırmada, yemek odasını gözlemlemeli ve bir önceki bölüme göre önerilen ve önerilmeyen unsurları belirlemelisiniz. Disfaji durumunda olan bireylerin beslenmesi adına ortamı uygun bir hale getirmek için yapılması gereken değişiklikleri düşünün.

Şekil 1. Yemek zamanı ortamı hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.).





INDEED: "Disfaji durumunda eğitim ve sağlığın iyileştirilmesine yönelik dilyetler için yenilikçi araçlar"



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

YEMEK ORTAMI

Yemek zamanlarında güvenli bir ortamın sağlanması önemlidir. İstenmeyen bir ortam insanları yemek yemekten caydırabilir ve dikkat dağınık bir ortam güvenlik sorunlarına yol açabilir.

Yutma sorunu yaşayan kişilerin güvenli ve uygun bir yemek ortamı ve yemek saatine sahip olmaları önemlidir.

Aşağıdaki ipuçlarıyla uygun bir yemek ortamı oluşturabilirsiniz:

OLASI DİKKAT DAĞITICI UNSURLARI AZALTIN

- Aydınlık, hoş, sessiz bir yer ve gürültü veya dikkat dağınık unsurlardan uzak.
- Yemek alanında dolaşan insan sayısını en aza indirin.
- TV, cep telefonu veya tabletin sesini kapatın veya kısın.
- Mikrodalga veya fırın zamanlayıcılarının çalması gibi yüksek seslerden kaçınin.
- Yemek sırasında zorunlu davranışların frenlenmesi veya kontrolü.





DAVETKAR BİR ATMOSFER YARATIN

- Yemek alanını masa örtüleri, amerkan servisleri ve bükilerle dekore edin.
- Resimler ve perdeler, yemek zamanlarında eğlenmeyi kolaylaştırabilecek sıcak bir atmosfer yaratabilir.
- Oda ve mobilyaları uyarlayın (sandalye, masa, dolaplar, rampalar, diğerleri).
- Uyarlanmış mutfak gereçlerini (çatal-bıçak, bardak, tabak, masa örtüsü, vb.) akşam yemeği için erişilebilir ve rahat bir şekilde masaya yerleştirin.

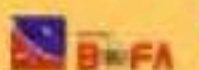
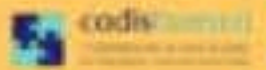
YEMEK ZAMANI VE YEMEK SUNUMU

- Yiyeceklerin kokusu ve çekici görünümü iştahı artırmaya yardımcı olabilir.
- Öngörülen tıbbi durumlar dışında çatal bıçaklara yiyecek doldurmayın.
- Oral beslenme sırasında besleme şırıngaları veya pipetleri kullanmanız tehlikelidir.
- Tüm günlük öğünler için sabit bir program oluşturun.
- Yemeklerin maksimum süresi 40-45 dakika arasındadır.
- Beslemekten sonra mide geri akışını önlemek için 30-40 dakika boyunca 45 derece eğimin üzerinde rahat bir duruş sağlayın.



Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

Partners:

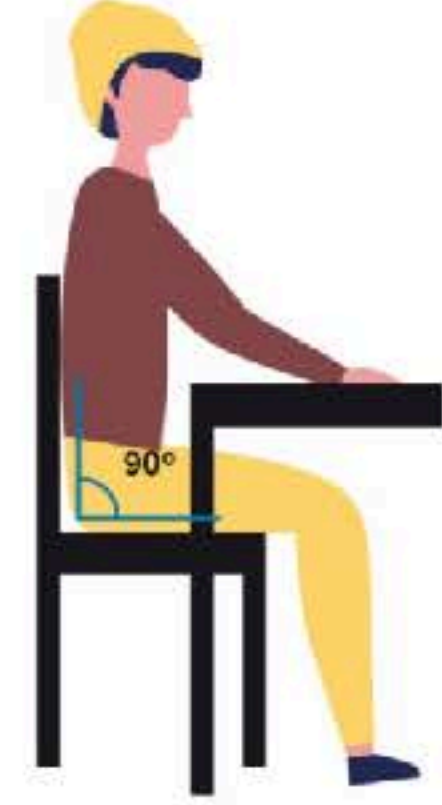


Bilgi grafikleri Eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

2.2 Vücut Pozisyonu

2.2.1 Hareketlilik sorunu olmayan bir bireyin konumu

- Sırt, sandalye ile 90° pozisyonda temas halinde olmalıdır.
- Baş ve boyun sırt ile aynı hizadadır.
- Çene hafifçe göğse doğru eğimlidir.
- Ayaklar yere ya da ayak desteğine düz basar.
- Çatal bıçak takımı masanın her iki tarafında olmalıdır.



Şekil 2. Yemek yeme sorunu olmayan bir bireyin pozisyonu

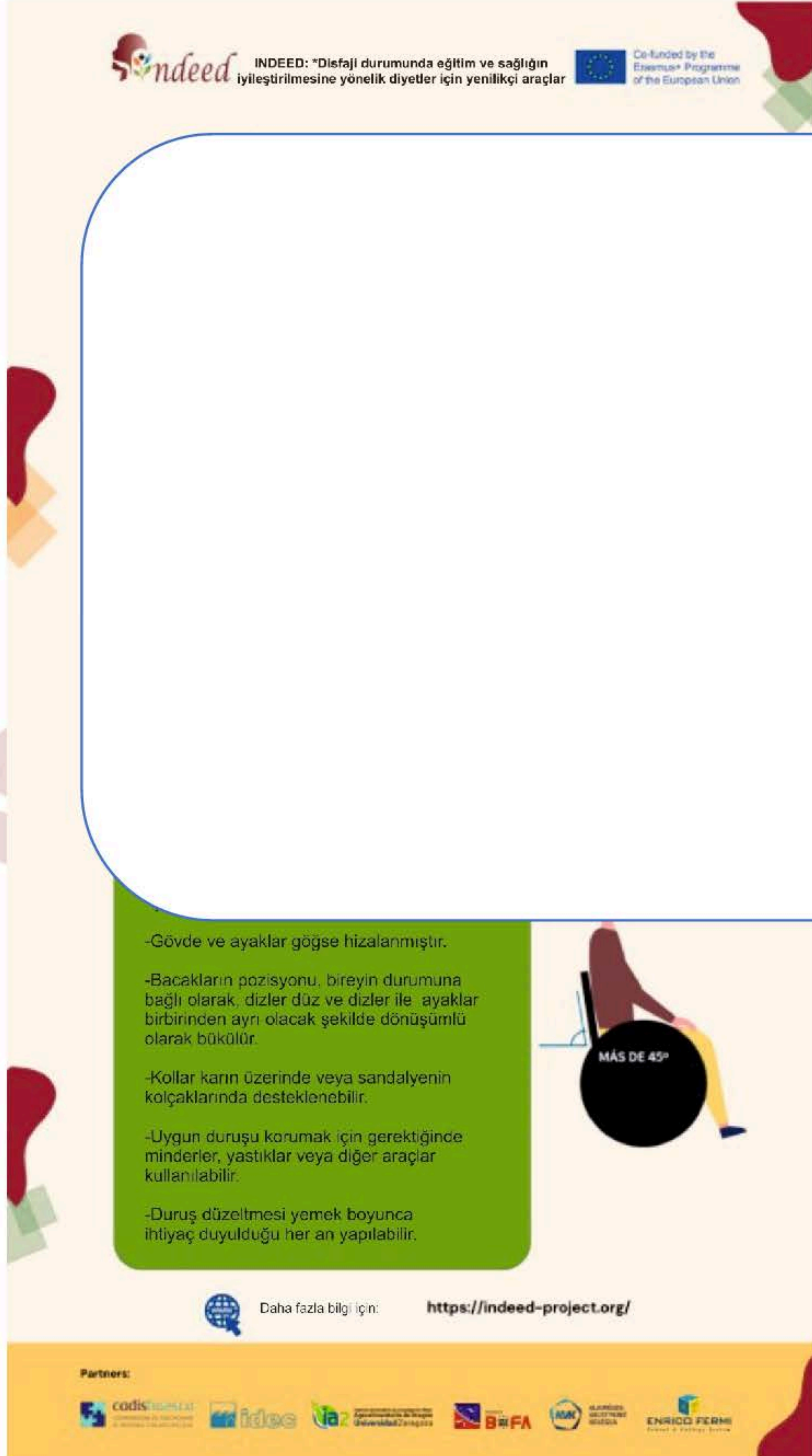
(Kaynak: CADIS Huesca)

2.2.2 Hareketlilik sorunu olan bir bireyin konumu

- Daima 45°'den fazla ve mümkünse 90°'ye yakın yüksek bir konum benimseyin.
- Çene hafifçe göğse doğru eğimlidir.
- Gövde ve ayaklar baş ve boyun ile mümkünse aynı hizadadır.
- Bacakların pozisyonu, bireyin durumuna bağlı olarak, dizler düz ve dizler ile ayaklar ayrı olacak şekilde dönüşümlü olarak bükülür.
- Kollar karın üzerinde veya sandalyenin kolçaklarında desteklenebilir.
- Uygun duruşu korumak için gerektiğinde minderler, yastıklar veya diğer araçlar kullanılabilir.
- Yemek boyunca gerekli durumlarda duruş düzeltilmesi yapılabilir.



Şekil 3. Hareket sorunu olan bir bireyin konumu (Kaynak: CADIS Huesca)



Şekil 4. Vücut pozisyonu bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

Bilgi grafikleri Eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>).

2.3 Bakıcılar için besleme teknikleri

- Yemekleri birey uyanık ve dikkatliken yedirin.
- Beslemeye yardımcı olmak için bakıcı disfaji durumunda olan birey ile aynı seviyede pozisyon almalıdır.
- Sağlanan gıda ve içeceklerin hacmini kontrol edin.
- Besleme işlemi sırasında “ağzını aç”, “çiğne”, “yut” gibi net ve anlaşılması kolay göstergelere de ihtiyaç duyulabilir.



Şekil 5. Bakıcının beslenme teknikleriyle ilgili bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Bilgi grafikleri Eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

2.4 Besleme ekipmanı ve uyarlanmış kaplar

Beslenmenin hazırlanması, servis edilmesi, yenilmesi veya içilmesi sırasında destek ürünlerinin (herhangi bir zorluk veya fonksiyonel kısıtlılığı olan bireylerin günlük aktivitelerini kolaylaştıran araç, gereç veya teknik sistemler) kullanılması bu etkinlikler bireye daha fazla özerklik sağlayarak beslenme sürecinin gelişimini kolaylaştırmakla birlikte normalleşmesine de olanak sağlamaktadır. Bu da sosyal ilişkilerin kurulmasına olumlu etki eder, günlük aktiviteleri artırır ve yaşam kalitelerini dolayısıyla özgüvenlerini artırır.

(Kaynaklar: Aşağıdaki görseller CADIS Huesca'dan alınmıştır.)

Çatal bıçak takımı

- İyi kavranan araçlar / Yerleşik kollu araçlar.

Şekil 6. İyi kavranan araçlar

- **Kavranabilir saplı açılı çatal bıçak takımı.**

Şekil 7. Kavranabilir saplı açılı çatal bıçak takımı

- Özel çatal bıçak takımı.

Şekil 8. Sallanan bıçak.

- Yumuşak PVC kaplamalı çatal bıçak takımı.

Şekil 9. Yumuşak PVC kaplamalı çatal bıçak takımı

- Plastik çatal bıçak takımı

Şekil 10. Plastik çatal bıçak takımı

- Saplı ve kayışlı çatal bıçak takımı.

Şekil 11. Saplı ve kayışlı çatal bıçak takımı.

Bardaklar

- Burnu Kesik Bardak “Meraklı Fincan”.

Şekil 12. Meraklı Fincan.



- İki Kulplu Kupa

Şekil 13. İki Kulplu Kupa

- Emzikli çift kulplu bardak.

Şekil 14. Emzikli çift kulplu bardak.



- Nozul kapaklı veya kapaksız şeffaf bardak.

Şekil 15. Nozul kapaklı veya kapaksız şeffaf bardak.



- Medella kupası.

Şekil 16. Medella kupası.



Tabaklar

- Dayanıklı polikarbonat plastikten yapılmış tabaklar.

Şekil 17. polikarbonat tabak.



- Manoy eğimli tabak.

Şekil 18. Manoy eğimli tabak.



- Bölmeli Tabak.

Şekil 19. Bölmeli Tabak



Kaymaz paspas

- Kaymaz paspas.

Şekil 20. Kaymaz paspas.



Beslenme için uyarlanmış diğer mutfak eşyaları

Besleme sırasında gerçekleştirilen işlemleri kolaylaştırmak için piyasada yüzlerce teknik yardım malzemesi bulunmaktadır. Yukarıda açıklananlar, engelli ve/veya bağımlı bireylere hizmet veren derneklerde veya diğer kuruluşlarda yaygın olarak kullanılanlardır.



INDEED: "Disfaji durumunda eğitim ve sağlığın iyileştirilmesine yönelik diyetler için yenilikçi araçlar"



Co-funded by the Erasmus Programme of the European Union

BESLEME EKİPMANLARI VE UYARLANMIŞ MALZEMELER

Beslenme sırasında destek ürünlerinin kullanılması beslenme sürecinin normalleşmesini sağlar ve süreci kolaylaştırarak kişiye daha fazla özerklik verir. Bu, sosyal ilişkilerin kurulması üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, günlük etkinliklerini artırarak yaşam kalitelerini ve dolayısıyla özgüvenlerini geliştirir.

ÇATAL BİÇAK TAKIMI

Farklı kulplara, boyutlara, şekillere ve malzemelere sahip çok sayıda çatal bıçak takımı vardır.



İki Kaçamaç Bıçaklar Kevserbüt Başlı Ağız Çatal Bıçak Takımı Çatal Çatal Bıçak Takımı Yumuşak PVC Kaplı Ağız Çatal Bıçak Takımı Plastik Çatal Bıçak Takımı Saplı ve Kaygı Çatal Bıçak Takımı

BARDAKLAR

İçmeyi kolaylaştırmak için kulplu ve kulpsuz farklı şekillerde, boyutlarda, malzemelerde çeşitli bardak türleri vardır.



Meraklı Fincan İki Kulplu Kupa Emzikli Çift Kulplu Bardak Nozul Kapaklı veya Kapaksız Şeffaf Bardak Medella Kupası

TABAKLAR

Tabakların farklı türleri vardır; farklı kenarlara sahip olabilirler, eğimli olabilirler veya yiyecekleri daha kolay toplamak için bölmelere sahip olabilirler.



Polikarbonat tabak Manoy eğimli tabak Bölmeli tabak

KAYMAZ PASPAS

Kaydırmaz paspaslar tabakların, bardakların, kesme tahtalarının vb. altına yerleştirilir. Bu öğelerin kaymasını önlemeyi sağlar. Kaymaz paspaslar, çeşitli şekillerde uyarlanabilen ve kullanılabilen çok basit bir ekipman parçasıdır.

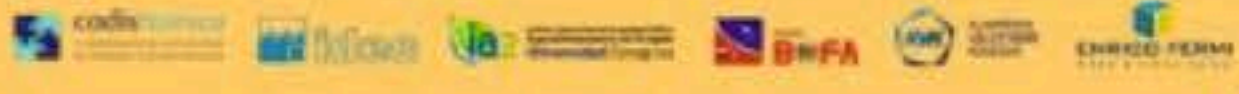


KAYMAZ PASPAS

Beslenme sırasında süreci kolaylaştırmak için piyasada yüzlerce teknik yardım ekipmanı bulunmaktadır.

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

Partners:



Şekil 21. Beslenme ekipmanı ve uyarlanmış gereçler hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Bilgi grafikleri eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

2.5 Ağız Bakımı

2.5.1 Ağız bakımı ve disfaji durumundaki bireylerin üzerindeki etkisi

Optimum ağız sağlığının korunması, iyi bir genel sağlık ve esenliğe ulaşmak için çok önemlidir. Ağız sağlığının bozulması, ciddi ağrı ve ıstaplara neden olup, insanların yediklerini, konuşmalarını ve yaşam kalitelerini değiştirerek genel sağlığı etkiler. Ayrıca ağız bakımı, ağız hastalıkları, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, solunum yolu hastalığı ve gastrointestinal ve pankreas kanserleri gibi bir dizi diğer bulaşıcı olmayan hastalıklarla ilişkilidir.

Disfaji şikayeti olan bireylerde kötü ağız sağlığı, durumlarını daha da kötüleştirebilir.

Disfaji durumunda olan bireylerde ağız sağlığını korumanın en önemli nedeni aspirasyon pnömonisi ile ilişkisidir.

Bu nedenle, çürük varlığı, fonksiyonel diş parçalarının sayısı, periodontal hastalık, diş plağı (doğal dişlerde veya protezlerde birikinti) ve dil kaplaması gibi ağız sağlığı ile ilgili çeşitli risk faktörleri, aspirasyon pnömonisinin görünümü, şiddeti ve mortalitesi ile ilişkilendirilmiştir.

Bu nedenle mevcut ağız ve diş problemlerinin tedavisi, takma diş ve protezlerin iyi durumda olması ve daha kapsamlı temizliklerin yapılması için diş hekimine düzenli ziyaretler yapılması çok önemlidir.

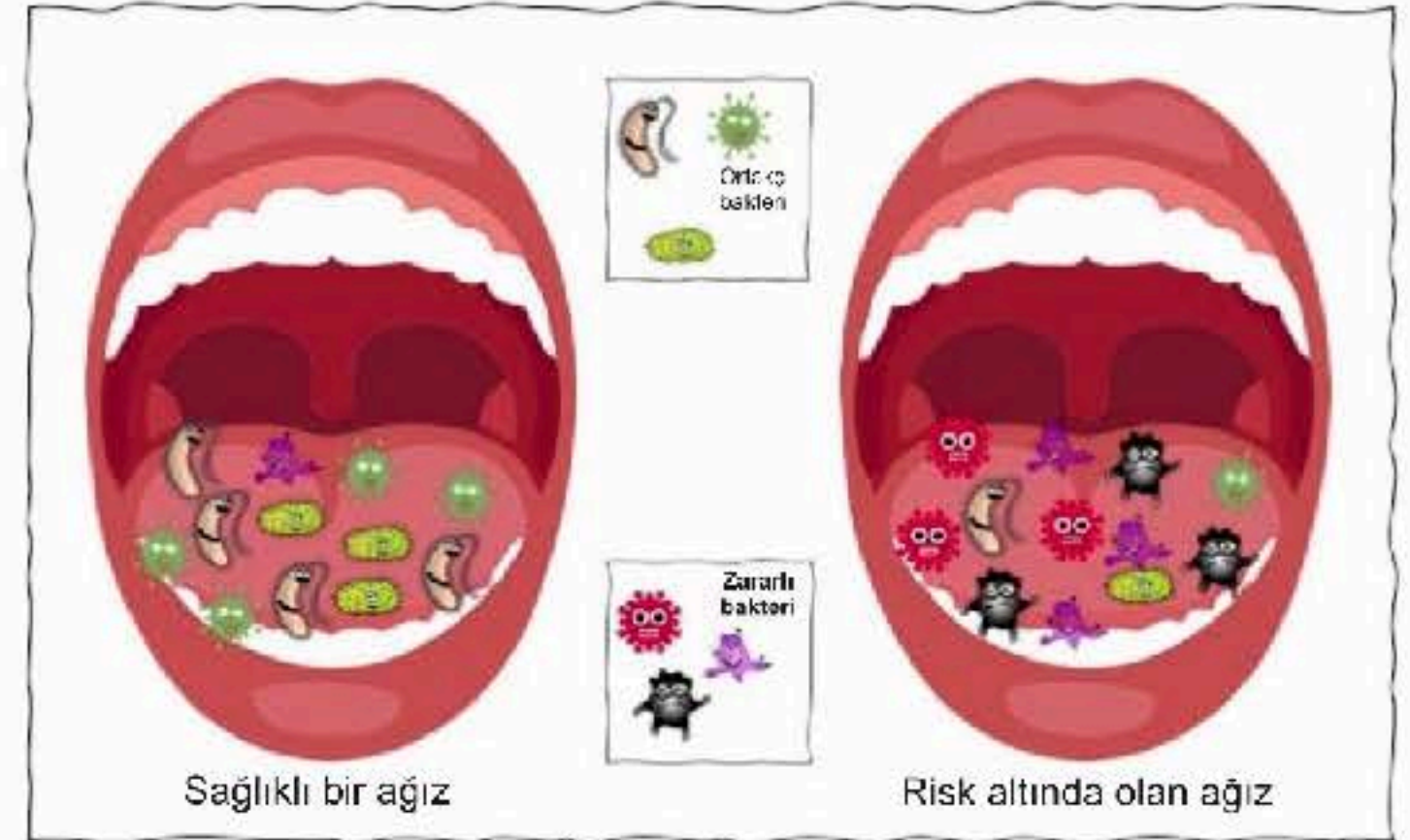
● Etkili ağız hijyeni

Etkili ağız hijyeni, yemek artıklarının uzaklaştırılması, diş plağının kontrolü ve diş eti, damak ve dil temizliğini içermelidir. Uygun ağız hijyeni için doğru teknik, uygulama ve her şeyden önce rutin gerektirir. Bunun için şu adımları takip etmek gereklidir:

Diş fırçalamadan önce:

Zayıf çiğneme ve yutma fonksiyonu nedeniyle, ağız boşluğunda gıda durgunluğu olması muhtemeldir. Bu nedenle, ağız hijyenine ağzın içinden başlamak ve kalıntıları gidermek çok önemlidir.

Şekil 22. Disfaji nedeniyle ağızda yemek artıklarının kaldığı en yaygın yerler (Kaynak: pixabay.com'dan alınan fotoğraftan yazarlar tarafından hazırlanmıştır.)



Diş fırçalama

İdeal olarak ana öğünlerden sonra fırçalama yapılmalıdır. Ağızın tüm bölgelerinin temizlenmesini sağlamak için fırçalama süresi 2-3 dakikadan az olmamalıdır.

En çok tavsiye edilen değiştirilmiş Bass tekniğidir. Kısaca, bu teknik aşağıdakilerden oluşur:

- Diş fırçanızı diş eti hattınıza 45 derecelik bir açıyla yerleştirin

- Nazik dairesel hareketlerle her bir dişi (veya bir seferde iki ila üç) fırçalayın.
- Her bir dişi iyice fırçalayın ve işiniz bittiğinde diş fırçasını diş eti çizgisinden uzağa, dişin aşağısına doğru hafifçe vurun.
- Dişlerin dış, iç ve üst yüzeyleri dahil tüm dişlerinizi ve tüm yüzeylerinizi bu şekilde fırçalamayı unutmayın.
- Güçlü fırçalama dişeti erozyonuna, diş eti çekilmesine ve mine aşınmasına neden olabileceğinden, fırçalama yoğunluğunu kontrol etmek önemlidir.



[Videoya git. Manuel diş fırçası kullanımı](#)
(Kaynak: İspanya Diş Hekimleri Genel Konseyi)



Şekil 23.Diş fırçalama
(Kaynak: pixabay.com)

Diğer ağız temizleme araçları şunları içerir::

Elektrikli diş fırçası

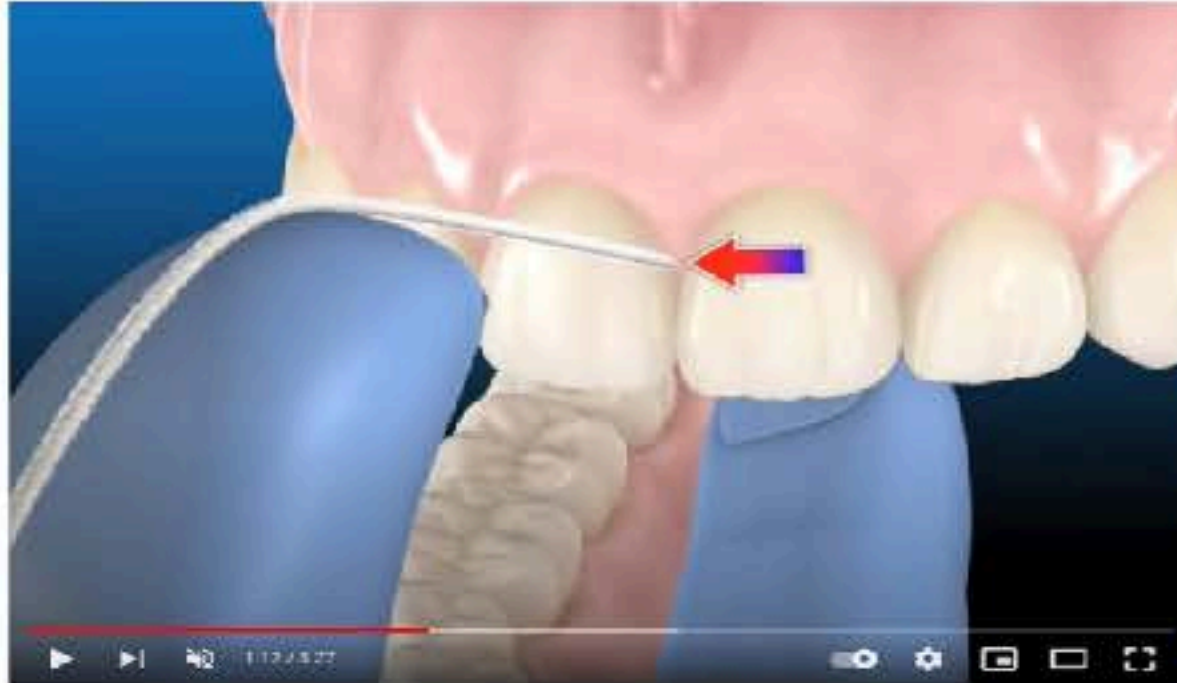


[Videoya git. Elektrikli diş fırçasının kullanımı](#)
(Kaynak: İspanya Diş Hekimleri Genel Konseyi)



Şekil 24. Elektrikli diş fırçası
(Kaynak: pixabay.com)

Diş İpi



[eoya git. Doğru diş ipi](#) (00:05' 2:05')
(Kaynak: İspanya Diş Hekimleri Genel Konseyi)



Şekil 25. Diş ipi (Kaynak: pixabay.com)



Diş arası fırçası



[Videoya git. Diş arası fırçası kullanmak](#) (2:05' 3:03')

(Kaynak: İspanya Diş Hekimleri Genel Konseyi)

Şekil 26. Diş arası fırçası (Kaynak: <https://www.dentalgooddeal.es>)

Dil kazıyıcı

[Videoya git. Dil kazıyıcı kullanma](#) (3:03' 2:24')

(Kaynak: İspanya Diş Hekimleri Genel Konseyi)



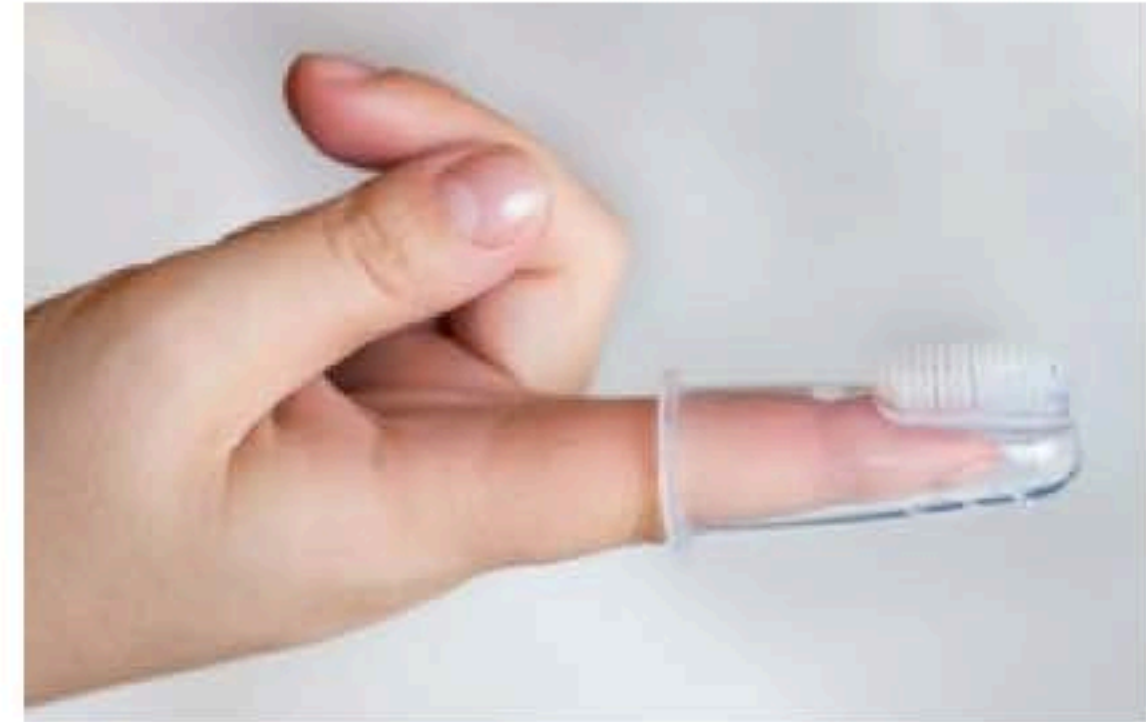
• Güvenli ağız hijyeni

Fırçalama bireyin kendisi tarafından yapıldığında, güvenli duruş stratejilerini bilmek her zaman önemlidir.



Şekil 27. Emme aletli ağız hijyeni diş fırçası örneği

(Kaynak: <https://www.alimed.com>)



Şekil 28. Parmak diş fırçası örneği (Kaynak: <https://neuroekin.com>)

ŞEKİL 29. Gazlı bez ve bastırıcı (Kaynak: <https://neuroekin.com>)



Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Malzemeler: Diş fırçası ve durulama için su.

Bu etkinlik, önceki bölümlerden birinde açıklanan BASS fırçalama yönteminin uygulanmasından oluşur.

Yöntemi taklit ederek uygulayabilmeniz ve sürecin hislerini yaşayabilmeniz için video ekte sunulmuştur..

[Videoya git. DİŞLERİNİZİ FIRÇALAMANIN EN İYİ YOLU - Modifiye Bass Tekniği ©](#)

(Kaynak: Dentalk!, 2021)

**Takma dişlerin temizliği ve saklanması için pratik tavsiyeler**

Protezlere doğal dişlerinize davrandığınız gibi davranmanız önemlidir. Aslında takma dişler, üzerlerinde bakteri biriktirebilecekleri ve insanlar onları takarken ağız sağlığını etkileyebilecekleri için

mümkün olduğunca temiz tutulmalıdır.



Şekil 30. Protezleri en iyi durumda tutmak için adımlar

(Kaynak: <https://www.dentalhealth.org/denturecareguidelines>)

Şekil 31. Ağız bakımı hakkında bilgi grafiğı (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).





INDEED: "Disfaji durumunda eğitim ve sağlığın iyileştirilmesine yönelik diyetler için yenilikçi araçlar"



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

AĞIZ BAKIMI

İyi ağız bakımı uygulamalarıyla sağlıklı bir ağız korumak, genel sağlığı korumak için çok önemlidir. Ağız bakımı, ağız hijyeni ve ağız fonksiyonunun rehabilitasyonunu (iyi oturan takma dişlerin kullanımı ve ağız kuruluğu tedavisi) içerir. Bu, sağlıklı bir ağız için çiğnemeyi, salıyı ve yutmayı kolaylaştırır.



ETKİLİ AĞIZ HİJYENİ

Uygun ağız hijyeni için doğru teknik uygulama ve rutin gerektirir. Bunu yapmak için şu adımları izlemek gereklidir:

- 1. Dişlerinizi fırçalamadan önce:**
Kötü çiğneme ve yutma nedeniyle ağız boşluğunda yiyecek artıkları olması muhtemeldir. Bu nedenle, ağız içine bakarak başlamak ve kalıntıları eldivenli bir el ile çıkarmak çok önemlidir.
- 2. Diş fırçalama**
Diş fırçalamanın etkinliği üç ana faktör tarafından belirlenir:
1. Sıklık ve süre
2. Tekniği doğru uygulayabilmek.
3. Diş fırçasının tasarımı ve türü.
Diş fırçası tasarımı ve türü açısından, disfaji durumunda olan bireyler, küçük bir fırça başlığına sahip, yumuşak veya orta sertlikte bir diş fırçası kullanmalıdır; bu diş fırçası her üç ayda bir veya enfeksiyon meydana gelirse daha erken değiştirilmelidir.
- 3. Diş ipi**
Diş ipi, bağımsız olarak kullanabilen kişiler için uygundur. Plakların %40'ının diş arası boşluklarda bulunduğu tahmin edilmektedir ve diş ipi onu çıkarmak için en çok önerilen seçenektir.
- 4. Diş arası fırçayı kullanın**
Geniş aralıklı dişleri veya periodontal hastalığı olan kişiler için diş arası fırçaları gereklidir. Derin temizlik ile ulaşılması zor bölgelerdeki plakları çıkarırlar. Farklı boyutları mevcuttur.
- 5. Dil kazıyıcının kullanımı:**
Ağız mekanik hijyenini bitirmek için, içten dışa doğru hareket ederek dilin tüm yüzeyini temizlemeliyiz.

Konuşma terapisti, disfaji durumunda olan bireyin diş macunu ve gargara kullanıp kullanamayacağını belirtmelidir.

Yukarıdakilerin ışığında diş hekimi, uygun ağız hijyeni için kullanılacak en uygun ürünleri göstermesi gereken profesyoneldir. Bunlar belirli veya ticari markalara ait olabilirler.

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

Partners:



Bilgi grafikleri Eğitim platformundan indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

KAYNAKLAR

Use of a manual toothbrush video: General Council of Dentists of Spain (19 nov 2010). Use of a manual toothbrush [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XzQg3V8ZpbE&t=1s>

Use of the electric toothbrush video: General Council of Dentists of Spain (19 nov 2010). Use of the electric toothbrush [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xO3yIpGBIa4>

Video 67,68,69: General Council of Dentists of Spain (19 nov 2010). Correct use of dental floss [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4>

Electric Suction Toothbrush video: HIMS (7 april 2018). Oral Clean G100 - Electric Suction Toothbrush. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3gcdQkOAqXk>

Rdh, H. V. (2022, 15 enero). 19 Ways to Modify Your Toothbrush If You Have Arthritis.

Tooth Be Told. <https://www.mytoothbetold.com/modify-toothbrush-arthritis/>

Modified toothbrush video. OraBrite Dental Products (9 feb 2018). OraBrite's GripEazy Toothbrush Aids. <https://www.youtube.com/watch?v=1U470TbgM80>

The best way to brush your teeth video: Dentalk! (21 apr 2021). The best way to BRUSH YOUR TEETH - Modified Bass Technique© [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VdjmGxq-X7M>

Cleaning dentures video. Skills Lab (20 ago 2017). B 702 Cleaning dentures [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8bsB-h108VY>