



Ενότητα 2 - Εργονομία

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



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

Goals of the module

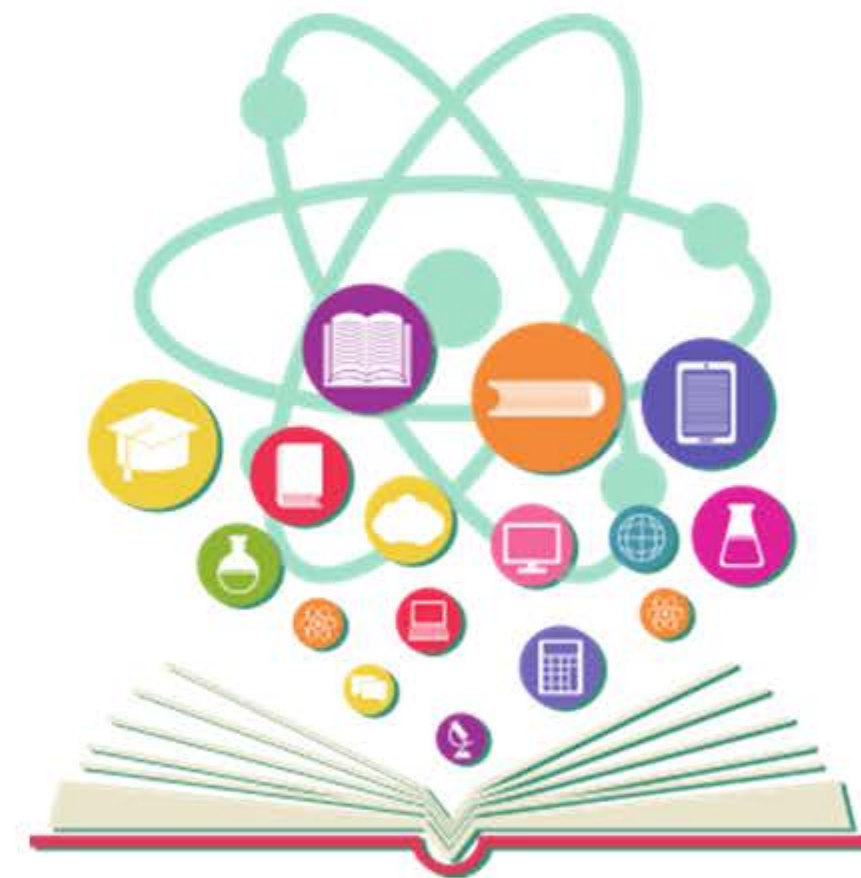
Στόχος αυτής της ενότητας είναι να μάθετε για τα κύρια χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια του γεύματος, τη θέση του σώματος, τις τεχνικές του φροντιστή σίτισης, τον εξοπλισμό σίτισης και τα προσαρμοσμένα σκεύη και τη στοματική φροντίδα



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να κατανοήσετε τη σημασία των ενεργειών κατά τη διάρκεια του γεύματος για τα άτομα με δυσφαγία
- Να γνωρίσετε τη σωστή και τη λανθασμένη θέση του σώματος κατά τη σίτιση
- Να εφαρμόσετε τις σωστές ενέργειες του φροντιστή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σίτιση



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Δομή

Διαφάνεια 6: Περιβάλλον γεύματος

Διαφάνεια 11: Στάση του σώματος

Διαφάνεια 14: Τεχνικές του φροντιστή σίτισης

Διαφάνεια 16: Διαχείριση της στοματοφαρυγγικής δυσφαγίας

Διαφάνεια 21: Στοματική υγιεινή

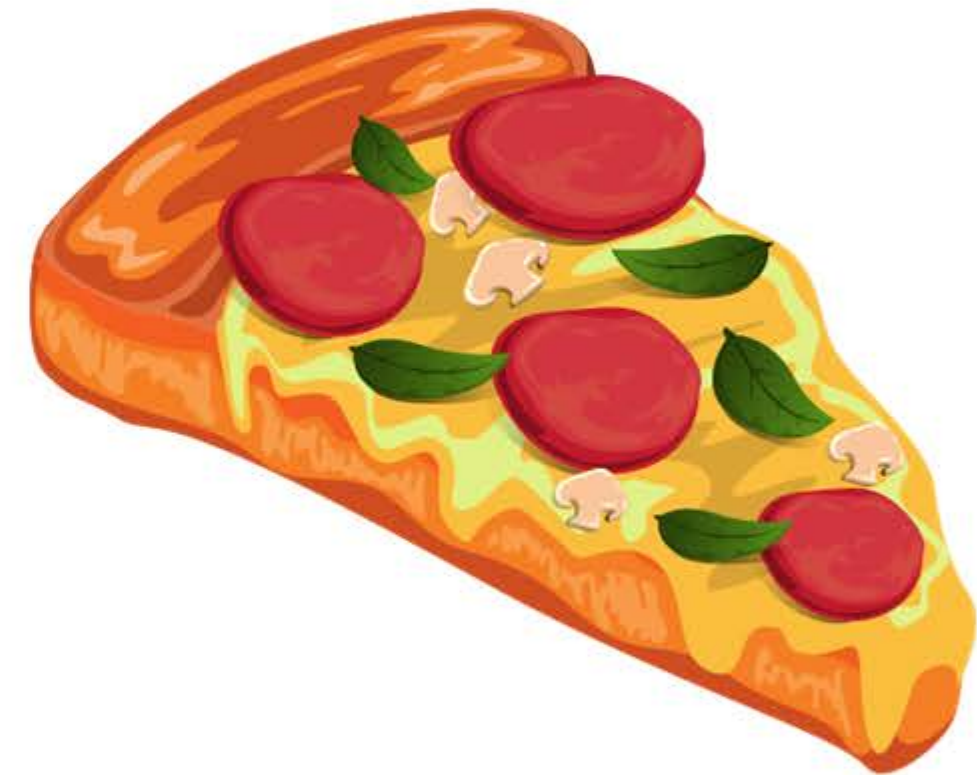
Διαφάνεια 36: Ερωτήσεις

Διαφάνεια 37: Ανασκόπηση

Διαφάνεια 38: Ανατροφοδότηση

Ας γνωριστούμε...

**Πιστεύετε ότι τα
χαρακτηριστικά του χώρου
όπου τρώτε είναι επαρκή;**



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Περιβάλλον γεύματος

■ Χαρακτηριστικά του τόπου και της διαδικασίας

Είναι σημαντικό να παραμείνετε σε ένα φιλόξενο περιβάλλον κατά τη διάρκεια του γεύματος. Ένα μη φιλόξενο περιβάλλον μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους από τα γεύματά τους και να τους οδηγήσει σε ανεπαρκή διατροφή και ενυδάτωση, ενώ ένα περιβάλλον που αποσπά την προσοχή μπορεί να μειώσει την εστίαση στην τήρηση των στρατηγικών για ασφαλή κατάποση και να οδηγήσει σε προβλήματα. Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα κατάλληλο περιβάλλον κατά τη διάρκεια του γεύματος. Επειδή και τα άτομα με προβλήματα κατάποσης πρέπει να απολαμβάνουν ένα ασφαλές και θρεπτικό περιβάλλον και φαγητό

- Μειώστε τους πιθανούς περισπασμούς
- Δημιουργήστε μια φιλόξενη ατμόσφαιρα
- Ώρα γεύματος και παρουσίαση φαγητού

Περιβάλλον γεύματος

Μειώστε τους πιθανούς περισπασμούς

- Ελαχιστοποιήστε τον αριθμό των ατόμων που περπατούν γύρω από την περιοχή όπου απολαμβάνετε το γεύμα
- Κλείστε ή μειώστε την ένταση της τηλεόρασης, του ραδιοφώνου, του κινητού ή του tablet
- Αποφύγετε τους δυνατούς θορύβους, όπως την ενεργοποίηση του χρονοδιακόπτη του φούρνου μικροκυμάτων ή του φούρνου

Δημιουργήστε μια φιλόξενη ατμόσφαιρα

- Διακόσμηση του χώρου του γεύματος με τραπεζομάντιλα
- Τοποθέτηση φυτών στον χώρο του γεύματος
- Οι εικόνες και οι κουρτίνες μπορούν να δημιουργήσουν μια ζεστή ατμόσφαιρα που μπορεί να διευκολύνει την απόλαυση των γευμάτων



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Ώρα γεύματος και παρουσίαση φαγητού

- Η μυρωδιά και η ελκυστική εμφάνιση του φαγητού μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της όρεξης
- Μην χρησιμοποιείτε σύριγγες σίτισης ή καλαμάκια κατά τη διάρκεια της από του στόματος σίτισης
- Μέγιστη διάρκεια των λήψεων μεταξύ 40-45 λεπτών
- Διατηρήστε μια άνετη στάση του σώματος

Πρακτική άσκηση για την εφαρμογή της θεωρίας

Τόπος: Δωμάτιο όπου συνήθως λαμβάνονται τα γεύματα

Σε αυτή την άσκηση πρέπει να παρατηρήσετε το δωμάτιο γεύματος και να εντοπίσετε τα στοιχεία του που συνιστώνται και δεν συνιστώνται σύμφωνα με την προηγούμενη ενότητα. Σκεφτείτε τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για να γίνει ένας χώρος κατάλληλος για την σίτιση ατόμων που πάσχουν από δυσφαγία

Γράφημα για το περιβάλλον των γευμάτων

Γραφήματα που είναι διαθέσιμα για λήψη στην εκπαιδευτική πλατφόρμα (<https://indeed-project.org/>)



indeed Innovative tools for Diets oriented to Education and Health improvement in Dysphagia condition. Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.

MEALTIME ENVIRONMENT

It is important to maintain a safe environment at mealtimes. An unwelcoming environment can discourage people from eating and a distracting environment can reduce attention and lead to safety issues. It is important for people with swallowing problems to have a safe and appropriate eating environment and mealtime. The following tips can help you create an appropriate mealtime environment:

REDUCE POTENTIAL DISTRACTIONS

- Bright, pleasant, quiet place and without noise or distractions.
- Minimize the number of people walking around the meal area.
- Turn off or turn down the volume on the TV, mobile or tablet.
- Avoid loud noises such as microwave or oven timers going off.
- Brake or control of compulsive behaviors during mealtime.

CREATE AN INVITING ATMOSPHERE

- Decorating the meal area with tablecloths, placemats and plants.
- Pictures and curtains can create a warm atmosphere that can help facilitate enjoyment at mealtimes.
- Room and adapted furniture (chair, table, cabinets, ramps, others).
- Adapted kitchenware (cutlery, glasses, plates, tablecloths, etc.) and placed on the table in an accessible and comfortable way for the diner.

MEAL TIME AND FOOD PRESENTATION

- The smell and appealing appearance of food can help to increase appetite.
- Not filling the cutlery with food except in medical cases prescribed.
- Do not use feeding syringes or straws during oral feeding. It is dangerous.
- Establishment of a fixed schedule for all daily meals.
- Maximum duration of the shots between 40-45 minutes.
- After feeding, maintain a comfortable posture above 45° for 30-40 minutes to avoid gastric reflux.

For more information: <https://indeed-project.org/>

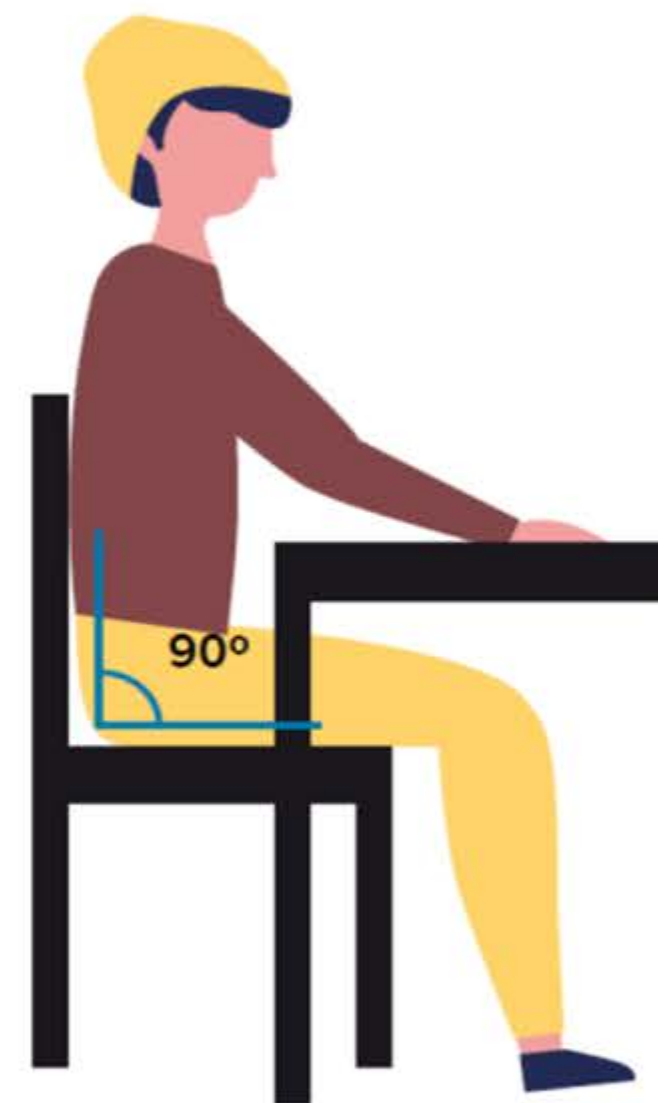
Partners: 

Σχήμα 1. Γραφική απεικόνιση του περιβάλλοντος των γευμάτων (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Θέση του σώματος

■ Θέση ατόμου χωρίς κινητικά προβλήματα

- Η πλάτη να είναι σε επαφή με την πλάτη της καρέκλας σε θέση 90°
- Το κεφάλι και ο λαιμός να ευθυγραμμίζονται με την πλάτη
- Το πηγούνι να κλίνει ελαφρώς προς το στήθος
- Τα πόδια να βρίσκονται στο έδαφος ή στο υποπόδιο
- Τα χέρια να ακουμπάνε στο τραπέζι εκατέρωθεν των μαχαιροπήρουνων



Σχήμα 2. Θέση ενός ατόμου χωρίς προβλήματα στο φαγητό (Πηγή: CADIS Huesca)

Θέση του σώματος

Θέση ατόμου με κινητικά προβλήματα

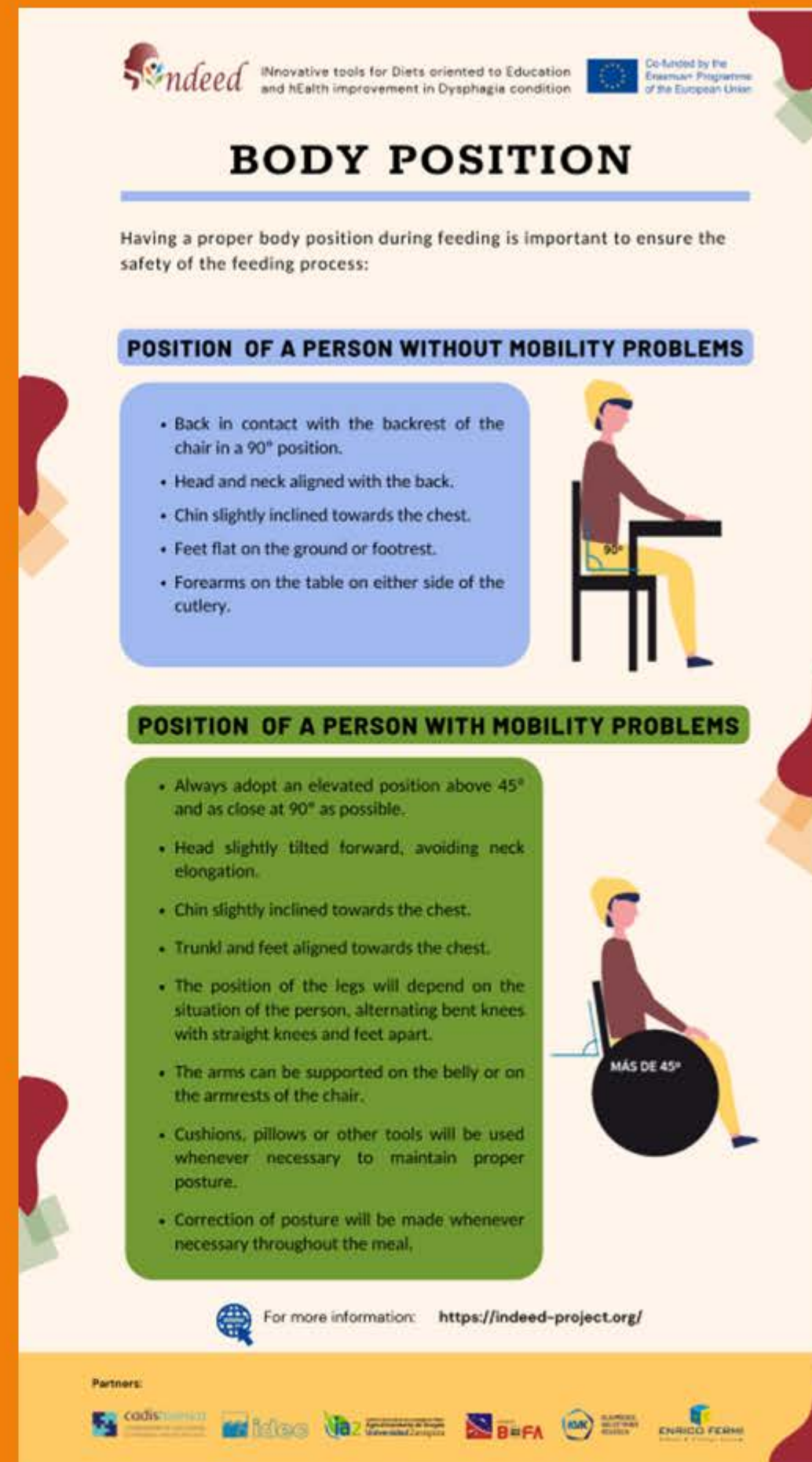


Σχήμα 3. Θέση ατόμου με
πρόβλημα κινητικότητας (Πηγή:
CADIS Huesca)

- Υιοθετείτε πάντα μια υπερυψωμένη θέση πάνω από 45° και όσο το δυνατόν πιο κοντά στις 90°
- Το κεφάλι να γέρνει ελαφρώς προς τα εμπρός, αποφεύγοντας την επιμήκυνση του λαιμού
- Το πηγούνι να κλίνει ελαφρώς προς το στήθος
- Ο κορμός και τα πόδια να ευθυγραμμίζονται με το κεφάλι και τον αυχένα όσο το δυνατόν περισσότερο
- Η θέση των ποδιών εξαρτάται από την κατάσταση του ατόμου, εναλλάσσοντας λυγισμένα γόνατα με ίσια γόνατα και τα πόδια ανοιχτά
- Τα χέρια μπορούν να στηρίζονται στην κοιλιά ή στα μπράτσα της καρέκλας
- Μαξιλάρια ή άλλα εργαλεία θα χρησιμοποιούνται όποτε είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος
- Η διόρθωση της στάσης του σώματος θα γίνεται όποτε χρειάζεται κατά τη διάρκεια του γεύματος

Γραφική απεικόνιση της θέσης του σώματος

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης
(<https://indeed-project.org/>)



indeed Innovative tools for Diets oriented to Education and hEalth improvement in Dysphagia condition

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

BODY POSITION

Having a proper body position during feeding is important to ensure the safety of the feeding process:

POSITION OF A PERSON WITHOUT MOBILITY PROBLEMS

- Back in contact with the backrest of the chair in a 90° position.
- Head and neck aligned with the back.
- Chin slightly inclined towards the chest.
- Feet flat on the ground or footrest.
- Forearms on the table on either side of the cutlery.



90°

POSITION OF A PERSON WITH MOBILITY PROBLEMS

- Always adopt an elevated position above 45° and as close at 90° as possible.
- Head slightly tilted forward, avoiding neck elongation.
- Chin slightly inclined towards the chest.
- Trunk and feet aligned towards the chest.
- The position of the legs will depend on the situation of the person, alternating bent knees with straight knees and feet apart.
- The arms can be supported on the belly or on the armrests of the chair.
- Cushions, pillows or other tools will be used whenever necessary to maintain proper posture.
- Correction of posture will be made whenever necessary throughout the meal.



MÁS DE 45°

For more information: <https://indeed-project.org/>

Partners:

codis, ides, ia2, B+FA, ENRICO FERRE

Σχήμα 4. Γραφική απεικόνιση της θέσης του σώματος (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Τεχνικές φροντίδας σίτισης

Οι τεχνικές του φροντιστή σίτισης μπορεί να περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, τα εξής :

- Παροχή γευμάτων όταν το άτομο είναι σε εγρήγορση και προσεκτικό
- Ο φροντιστής πρέπει να τοποθετηθεί στο ίδιο επίπεδο με τον ασθενή για να βοηθήσει στη σίτιση
- Ελέγξτε τον όγκο των παρεχόμενων τροφίμων και ποτών
- Μπορεί επίσης να απαιτούνται σαφείς και κατανοητές ενδείξεις σχετικά με τη διαδικασία σίτισης. "ανοίξτε το στόμα σας", "μασήστε", "καταπιείτε"

Γράφημα σχετικά με τις τεχνικές φροντίδας σίτισης

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη στην εκπαιδευτική
πλατφόρμα

(<https://indeed-project.org/>) .



Σχήμα 5. Γράφημα σχετικά με τις
τεχνικές φροντίδας σίτισης (Πηγή:
σχέδιο από το Canva Pro)

Εξοπλισμός σίτισης και προσαρμοσμένα σκεύη



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Η χρήση προϊόντων υποστήριξης (όργανα, εξοπλισμός ή τεχνικά συστήματα που διευκολύνουν την καθημερινή δραστηριότητα των ατόμων με κάποιου είδους δυσκολία ή λειτουργικό περιορισμό) κατά τη διάρκεια της σίτισης για την προετοιμασία, το σερβίρισμα, το φαγητό ή το ποτό, διευκολύνει την ανάπτυξη αυτών των δραστηριοτήτων αλλά και επιτρέπει την απλοποίηση της διαδικασίας σίτισης παρέχοντας στο άτομο μεγαλύτερη αυτονομία. Αυτό έχει θετικό αντίκτυπο στη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων, αυξάνει την καθημερινή δραστηριότητα και βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και συνεπώς την αυτοεκτίμησή τους

Εξοπλισμός σίτισης και προσαρμοσμένα σκεύη

(Πηγή: CADIS Huesca)

■ Μαχαιροπίρουνα



Σχήμα 6

Σκεύη Good Grips / Σκεύη με ενσωματωμένη λαβή



Σχήμα 7

Μαχαιροπήρουνα με γωνίες και λαβή που μορφοποιούνται



Σχήμα 9

Μαχαιροπήρουνα με επίστρωση από μαλακό πλαστικό



Σχήμα 10

Πλαστικά μαχαιροπήρουνα



Σχήμα 8

Ειδικά μαχαιροπήρουνα



Σχήμα 11

Μαχαιροπήρουνα με λαβή και ιμάντα

Εξοπλισμός σίτισης και προσαρμοσμένα σκεύη

(Πηγή: CADIS Huesca)

■ Ποτήρια



Σχήμα 12

Ποτήρι ζέσεως με
κομμένη μύτη
"Nosey cup".



Σχήμα 15

Διαφανές ποτήρι με διπλή
λαβή και στόμιο



Σχήμα 13

Κούπα με δύο
λαβές



Σχήμα 14

Δίχειρο ποτήρι με
στόμιο



Σχήμα 16

Ποτήρι Medela

Εξοπλισμός σίτισης και προσαρμοσμένα σκεύη

(Πηγή: CADIS Huesca)



Πιάτα



Σχήμα 17

Πιάτα από ανθεκτικό
πολυανθρακικό πλαστικό



Σχήμα 18

Πιάτο με
διαχωριστικά



Σχήμα 19

Επικλινές πιάτο
Manoy



Αντιολισθητικό πατάκι



Σχήμα 20

Αντιολισθητικό
πατάκι



Άλλα σκεύη προσαρμοσμένα στις τροφές

Στην αγορά διατίθενται εκατοντάδες τεχνικά βοηθήματα για τη διευκόλυνση οποιασδήποτε από τις διεργασίες που εκτελούνται κατά τη σίτιση. Αυτά που περιγράφονται παραπάνω είναι αυτά που χρησιμοποιούνται συνήθως σε συλλόγους ή άλλους φορείς που εξυπηρετούν άτομα με αναπηρία ή/και εξάρτηση

Γράφημα σχετικά με τον εξοπλισμό σίτισης και τα προσαρμοσμένα σκεύη

Διαθέσιμα προς λήψη γραφήματα από την εκπαιδευτική πλατφόρμα
(<https://indeed-project.org/>)



Στοματική φροντίδα

Στοματική φροντίδα και η επίδρασή της στη δυσφαγία

Η διατήρηση της βέλτιστης στοματικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη καλής υγείας και ευεξίας. Η επιδείνωση της στοματικής υγείας επηρεάζει τη γενική υγεία προκαλώντας σημαντικό πόνο και ταλαιπωρία και αλλάζοντας τη διατροφή, την ομιλία και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Εκτός αυτού, οι στοματικές παθήσεις συνδέονται με μια σειρά άλλων μη μεταδοτικών ασθενειών, όπως ο διαβήτης, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αναπνευστικές παθήσεις και οι καρκίνοι του γαστρεντερικού συστήματος και του παγκρέατος



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Στοματική φροντίδα

Ο σημαντικότερος λόγος για τη διατήρηση ενός υγιούς στόματος σε ασθενείς με δυσφαγία είναι η συσχέτισή του με την πνευμονία από αναρρόφηση

Έτσι, διάφοροι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη στοματική υγεία, όπως η παρουσία τερηδόνας, ο αριθμός των λειτουργικών δοντιών, η περιοδοντική νόσος, η οδοντική πλάκα (εναπόθεση στα φυσικά δόντια ή στις οδοντοστοιχίες) και η επίστρωση της γλώσσας, έχουν συσχετιστεί με την εμφάνιση, τη σοβαρότητα και τη θνησιμότητα της πνευμονίας από αναρρόφηση

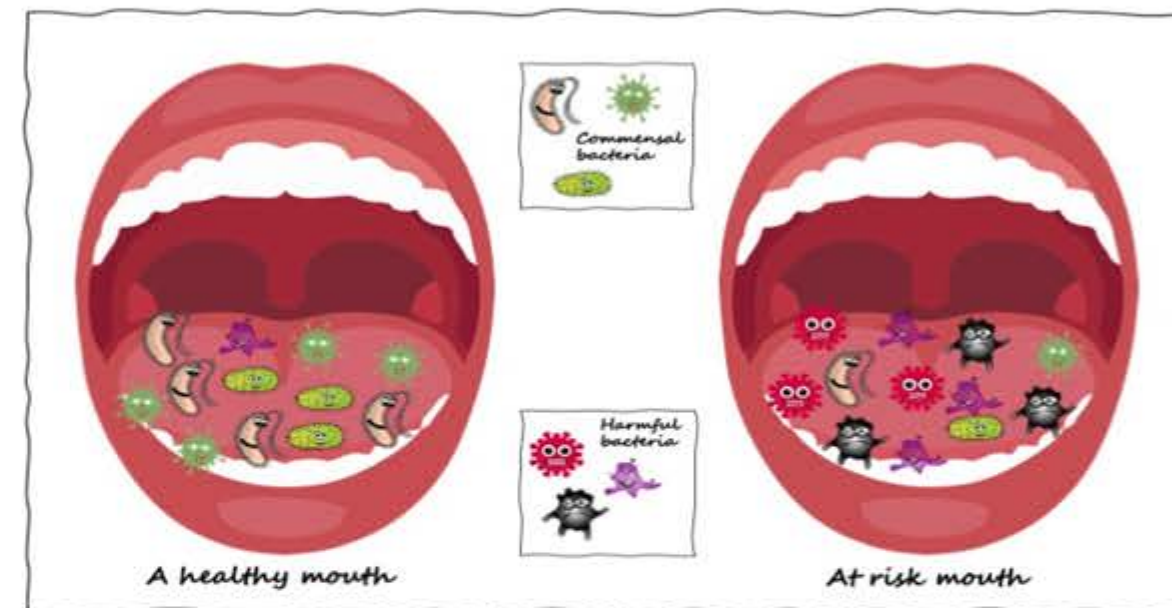
Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να πραγματοποιείτε τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο για να αντιμετωπίζετε τα υπάρχοντα στοματικά και οδοντιατρικά προβλήματα, να έχετε τις οδοντοστοιχίες και τις προσθετικές εργασίες σε καλή κατάσταση και να πραγματοποιείτε πιο σχολαστικούς καθαρισμούς

Αποτελεσματική στοματική υγιεινή

Θα πρέπει να περιλαμβάνει την απομάκρυνση των υπολειμμάτων τροφής, τον έλεγχο της οδοντικής πλάκας και τον καθαρισμό των ούλων, του ουρανίσκου και της γλώσσας. Η σωστή τεχνική για τη σωστή στοματική υγιεινή απαιτεί εξάσκηση και, πάνω απ' όλα, ρουτίνα. Για να γίνει αυτό, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

Πριν το βούρτσισμα των δοντιών:

Λόγω της κακής μάσησης και της κατάποσης, είναι πιθανό να υπάρχουν υπολείμματα της τροφής στη στοματική κοιλότητα. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό ξεκινώντας τη στοματική υγιεινή να κοιτάτε μέσα στο στόμα και να απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα



Σχήμα 22. Τα πιο συνηθισμένα σημεία όπου υπολείμματα τροφής παραμένουν στο στόμα λόγω δυσφαγίας (Πηγή: Επεξεργασία από τους συγγραφείς με βάση φωτογραφία από το pixabay.com)

Στοματική υγιεινή

Βούρτσισμα δοντιών

Ιδανικά, το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται μετά τα κύρια γεύματα. Η διάρκεια του βουρτσίσματος δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 2-3 λεπτά, ώστε να εξασφαλίζεται ο καθαρισμός όλων των περιοχών του στόματος

Η συνιστώμενη τεχνική είναι η τεχνική Bass. Εν συντομία, η τεχνική αυτή απαιτεί:

- Να τοποθετείτε την οδοντόβουρτσά σας σε γωνία 45 μοιρών προς τη γραμμή των ούλων σας
- Να βουρτσίζετε κάθε δόντι (ή δύο έως τρία κάθε φορά) με απαλές κυκλικές κινήσεις
- Να βουρτσίζετε καλά κάθε δόντι και όταν τελειώσετε, περάστε την οδοντόβουρτσα από το δόντι, μακριά από τη γραμμή των ούλων

Στοματική υγιεινή

- Μην ξεχνάτε να βουρτσίζετε όλα τα δόντια σας και όλες τις επιφάνειες με αυτόν τον τρόπο
- συμπεριλαμβανομένων των εξωτερικών, εσωτερικών και άνω επιφανειών των δοντιών
- Είναι σημαντικό να ελέγχετε την ένταση του βουρτσίσματος, καθώς το έντονο βούρτσισμα μπορεί να οδηγήσει σε διάβρωση των ούλων, υποχώρηση των ούλων και φθορά της αδαμαντίνη



Βίντεο. Χρήση της χειροκίνητης οδοντόβουρτσας
(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



Σχήμα 23. Οδοντόβουρτσα (Πηγή: pixabay.com)

Στοματική φροντίδα

Άλλα εργαλεία στοματικού καθαρισμού
περιλαμβάνουν:

Ηλεκτρική οδοντόβουρτσα



Βίντεο. Χρήση ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας
(00:05' 2:05')

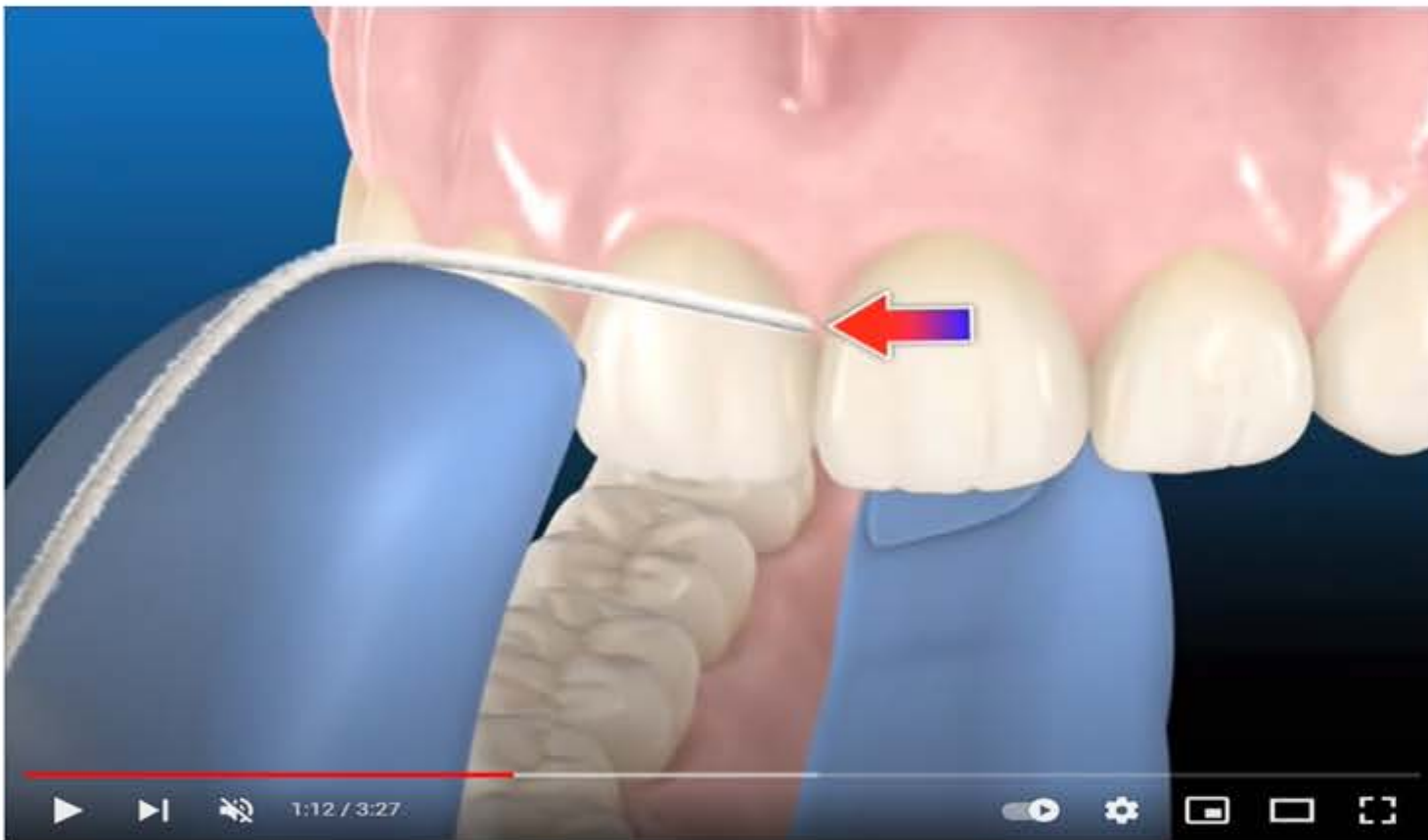
(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



Σχήμα 24. Ηλεκτρική οδοντόβουρτσα (Πηγή:
pixabay.com)

Στοματική φροντίδα

Χρήση οδοντικού νήματος



Βίντεο. Σωστή χρήση οδοντικού νήματος (00:05' 2:05')

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



Σχήμα 25. Οδοντικό νήμα (Πηγή: pixabay.com)

Στοματική φροντίδα

Οδοντόβουρτσα για το
μέσο των δοντιών



Βίντεο. Χρήση οδοντόβουρτσας για το μέσο των δοντιών (2:05' 3:03')

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



Σχήμα 26. Οδοντόβουρτσα για το μέσο των δοντιών
(Πηγή: <https://www.dentalgooddeal.es>)

Στοματική φροντίδα

Βούρτσα γλώσσας



Βίντεο. Χρήση βούρτσας για τη γλώσσα (3:03' 2:24')

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)

Στοματική υγιεινή

■ Ασφαλής στοματική υγιεινή

Όταν το βούρτσισμα γίνεται από το ίδιο το άτομο, είναι πάντα σημαντικό να αναζητάτε ασφαλείς στρατηγικές στάσης



Σχήμα 27. Παράδειγμα οδοντόβουρτσας στοματικής υγιεινής με όργανο αναρρόφησης
(Πηγή: <https://www.alimed.com>)



Σχήμα 28. Παράδειγμα οδοντόβουρτσας με τη χρήση δαχτύλου
(Πηγή: <https://neuroekin.com>)



Σχήμα 29. Επιθέματα γάζας και καταστολέας
(Πηγή: <https://neuroekin.com>)

Πρακτική άσκηση για την εφαρμογή της θεωρίας

Υλικά: Οδοντόβουρτσα και νερό για ξέπλυμα

Η δραστηριότητα αυτή συνίσταται στην εφαρμογή της μεθόδου βουρτσίσματος BASS που εξηγήθηκε σε μία από τις προηγούμενες ενότητες

Επισυνάπτεται ένα βίντεο, ώστε να μπορείτε να ακολουθήσετε τη μέθοδο μιμούμενοι και να βιώσετε τις αισθήσεις της διαδικασίας



Βίντεο. Ο καλύτερος τρόπος για να βουρτσίσετε τα δόντια σας - Μέθοδος Bass©
(Πηγή: Dentalk!, 2021)

Στοματική φροντίδα

■ Πρακτικές συμβουλές για τον καθαρισμό και την αποθήκευση των οδοντοστοιχιών

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε τις οδοντοστοιχίες όπως θα αντιμετωπίζατε τα φυσικά σας δόντια. Πράγματι, οι οδοντοστοιχίες πρέπει να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο καθαρές, επειδή μπορεί να συγκεντρώσουν βακτήρια πάνω τους και να επηρεάσουν τη στοματική υγεία όσο τις φοράνε οι άνθρωποι



Four simple steps to keep dentures at their best



The White Paper on Optimal Care and Maintenance of Full Dentures for Oral and General Health was sponsored by OSE and developed by a global task force of dental health care professionals convened by the Oral Health Foundation. Access the White Paper at: www.dentalhealth.org/denturecareguidelines. This infographic has been produced by OSE in collaboration with the Oral Health Foundation. For more information, and to download and print additional copies for your practice please visit: www.dentalhealth.org/denturecareguidelines



Σχήμα 30. Βήματα για να διατηρήσετε τις οδοντοστοιχίες στην καλύτερη δυνατή κατάσταση
(Πηγή: <https://www.dentalhealth.org/denturecareguidelines>)



Γράφημα για τη στοματική φροντίδα

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα
κατάρτισης
(<https://indeed-project.org/>)



indeed Innovative tools for Diets oriented to Education and Health improvement in Dysphagia condition. Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.

ORAL CARE

Maintaining a healthy mouth, by good oral care practices, is pivotal to preserving good general health. Oral care includes oral hygiene and rehabilitation of oral function (use of well-fitting dentures and treatment of xerostomia). This facilitates chewing, salivation and swallowing, allowing for a healthy mouth.

EFFECTIVE ORAL HYGIENE

The correct technique for proper oral hygiene requires practice and routine. To do this, it is necessary to follow these steps:

- 1. Before brushing your teeth:** Due to poor chewing and swallowing, there is likely to be food debris in the oral cavity. Therefore, it is very important to start by looking inside the mouth and removing the remains with a gloved hand.
- 2. Toothbrushing:** The effectiveness of toothbrushing is determined by three main factors:
 1. Frequency and duration
 2. The ability to perform the technique correctly.
 3. The design and type of toothbrush.
 In terms of toothbrush design and type, patients with dysphagia should use a soft or medium bristle toothbrush with a small brush head, which should be replaced every three months or sooner if infection has occurred.
- 3. Flossing:** Dental floss is indicated for people who can use it independently. It is estimated that 40% of plaque is found in the interdental spaces and dental floss is the most recommended option to remove it.
- 4. Use the interdental brush:** Interdental brushes are necessary for people with widely spaced teeth or periodontal disease. They remove plaque from hard-to-reach areas by deep cleaning. Different sizes are available.
- 5. Use of the tongue scraper:** To finish with the mechanical hygiene of the mouth, we must clean the entire surface of the tongue, moving from the inside to the outside.

The speech therapist should indicate whether or not the person with dysphagia can use toothpastes and mouthwashes. In view of the above, the dentist is the professional who should indicate the most appropriate products to use for proper oral hygiene. These may be of specific or commercial brands.

For more information: <https://indeed-project.org/>

Partners: 

**Σχήμα 31. Γράφημα για
την στοματική
φροντίδα (Πηγή: σχέδιο
από το Canva Pro)**

Πηγές

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=3qcdQkOAqXk>

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=1U470TbqM80>

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>

Δραστηριότητα



Διάρκεια: 2 ώρες



Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθετε για τις τεχνικές σίτισης, τα προσαρμοσμένα σκεύη, τη στοματική φροντίδα και άλλες βασικές ενέργειες κατά τη διάρκεια των γευμάτων για τα άτομα με δυσφαγία



Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει βασικές γνώσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά των γευμάτων που σχετίζονται με τη δυσφαγία



Χρειαζόμαστε μια ψηφιακή συσκευή για να κάνουμε αυτή τη δραστηριότητα



Online δραστηριότητα

Ώρα για συζήτηση

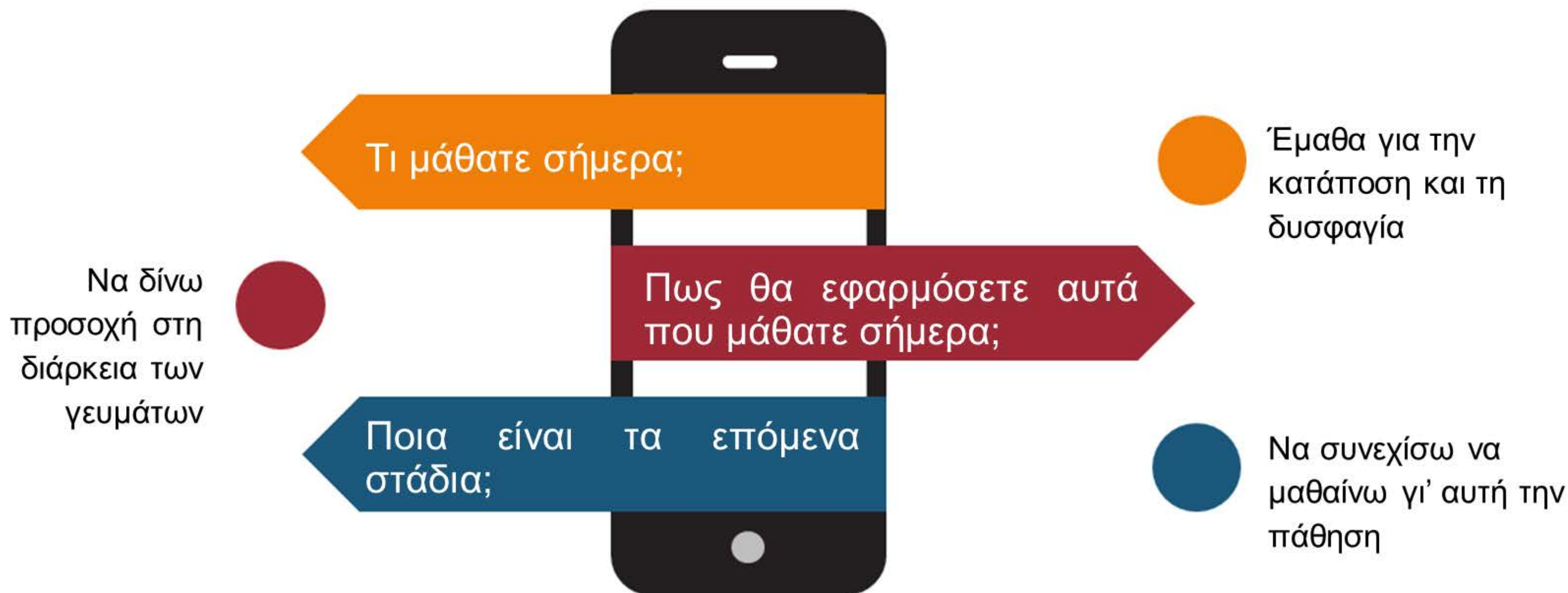
Ερωτήσεις;



Ανασκόπηση



Αναστοχασμός του μαθήματος



Ανατροφοδότηση



Με πόσα αστέρια
θα
βαθμολογούσατε
αυτό το μάθημα
(1 to 5)? ;



Τι αλλαγές θα
προτείνατε;



Τι σας άρεσε
περισσότερο;



Τι σας άρεσε
λιγότερο;



Κοινοπραξία Indeed



<https://indeed-project.org/>

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



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