



Indeed

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

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Ανάπτυξη μεθοδολογίας και εργαλείων για άτομα με δυσφαγία και το άμεσο περιβάλλον τους


**Πρώτο σχέδιο της
μεθοδολογίας της Μονάδας
2 για το ΙΟ2**

Στις χώρες εταίρους:
Ιταλία - Ελλάδα - Λιθουανία - Ισπανία - Τουρκία

Αύγουστος 2022

Ευρετήριο

ΜΟΝΑΔΑ-2 ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

| | |
|--|---|
| 2.1 Περιβάλλον γεύματος | 1 |
| 2.1.1 1 | |
| 2.2 Θέση του σώματος | 3 |
| 2.2.1 3 | |
| 2.2.2 3 | |
| 2.3 Τεχνικές φροντίδας σίτισης | 5 |
| 2.4 Εξοπλισμός σίτισης και προσαρμοσμένα σκεύη | 6 |
| 2.5 Στοματική φροντίδα | 9 |



Δομή ηλεκτρονικών μαθημάτων

| | |
|---------------|---|
| Όνοματεπώνυμο | Ενότητα 2 - Εργονομία |
| Περίληψη | <p>Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στη διαχείριση της δυσφαγίας και στον τρόπο αντιμετώπισή της. Η συγκεκριμένη ενότητα εξετάζει ορισμένες ασκήσεις και τεχνικές προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το άτομο έχει την κατάλληλη υποστήριξη.</p> <p>Ειδικά θέματα περιλαμβάνουν ορθές πρακτικές κατά τη σίτιση, τη στοματική υγειεινή και τη χρήση προϊόντων υποστήριξης.</p> |

Δομή της μονάδας

Μαθησιακά αποτελέσματα

Γνώση

- Παροχή μεθόδων και τεχνικών για την αντιμετώπιση της δυσφαγίας
- Καλές πρακτικές κατά τη διάρκεια και μετά τα γεύματα
- Κατανόηση προσαρμογής στις ανάγκες του ατόμου προκειμένου να μεγιστοποιήσουν τη βέλτιστη λειτουργία της κατάποσης, π.χ. χρήση ειδικού ποτηριού ή σκευών φαγητού.

Δεξιότητες

- Κριτική σκέψη
- Επικοινωνία
- Συνεργασία
- Ψηφιακός αλφαριθμητισμός
- Αυτονομία

Ικανότητες

- Να κατανοήσετε και να γνωρίσετε τι ενέργειες πρέπει να κάνετε εάν κάποιος έχει δυσφαγία
- Ενημέρωση για τους διαθέσιμους πόρους/εξοπλισμό.
- Γνώση του υποστηρικτικού υλικού για τη σίτιση
- Να κατανοήσετε πώς να προσαρμόζεστε στις ανάγκες του ατόμου προκειμένου να μεγιστοποιήσουν τη βέλτιστη λειτουργική κατανάλωση φαγητού, ποτού και κατάποσης, π.χ. να παρέχετε ειδικά κύπελλα ή σκεύη φαγητού.
- Να κατανοήσετε τα σημεία ανώμαλης κατάποσης.
- Να κατανοήσετε τα πρωτόκολλα όσον αφορά την αξιολόγηση της ενυδάτωσης και της διατροφής
- Ενημέρωση για τη στοματική υγειεινή
- Προσδιορισμός επαγγελματία που μπορεί να είναι σχετικός με τη διαχείριση της δυσφαγίας

| | |
|---|---|
| Περιεχόμενα (ώρες 2) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος. | Παρακαλείστε να παράσχετε τον κατάλογο περιεχομένων (ppt, pdf, κ.λπ.) για τη μελέτη της συγκεκριμένης ενότητας. |
| Πόροι (λεπτά 30) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος. | Παρακαλείσθε να παραθέσετε κατάλογο πηγών (URL, άρθρα, βιβλία, εκθέσεις κ.λπ.) για περαιτέρω ανάγνωση για τη συγκεκριμένη ενότητα. Μην ξεχάσετε να γράψετε τα πνευματικά δικαιώματα, τους περιορισμούς χρήσης κ.λπ. |
| Εργασίες (λεπτά 30) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος. | Παρακαλείστε να δώσετε τον κατάλογο των εργασιών (ασκήσεις, π.χ. αποστολή αρχείου, συζήτηση στο φόρουμ κ.λπ.) για τη συγκεκριμένη ενότητα. |
| Βασική έννοια | <ul style="list-style-type: none"> Περιβάλλον γεύματος Θέση του σώματος Σίτιση |

- Τεχνικές
- Εξοπλισμός
- Διαχείριση
- Εξοπλισμός σίτισης
- Προσαρμοσμένα σκεύη
- Στοματική φροντίδα



ΕΝΟΤΗΤΑ-2 ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

2.1 Περιβάλλον γεύματος

2.1.1 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:

- 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.

Ωρα 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.

Πρακτικές ασκήσεις για την εφαρμογή της θεωρίας.

Τόπος: Χώρος: Δωμάτιο όπου συνήθως λαμβάνονται τα γεύματα.

Σε αυτή την άσκηση πρέπει να παρατηρήσετε το δωμάτιο γέυματος και να εντοπίσετε τα στοιχεία του που συνιστώνται σε αυτήν την θεωρία. Το έργο αυτό θα πρέπει να γίνεται μετρητικά και σε συγκεκριμένη σειρά.



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

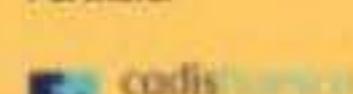
- The smell and appealing appearance of food can help to increase appetite.
- Not filling the cutlery with food except in medical cases prescribed.
- Do not use feeding syringes or straws during oral feeding. It is dangerous.
- Establishment of a fixed schedule for all daily meals.
- Maximum duration 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:







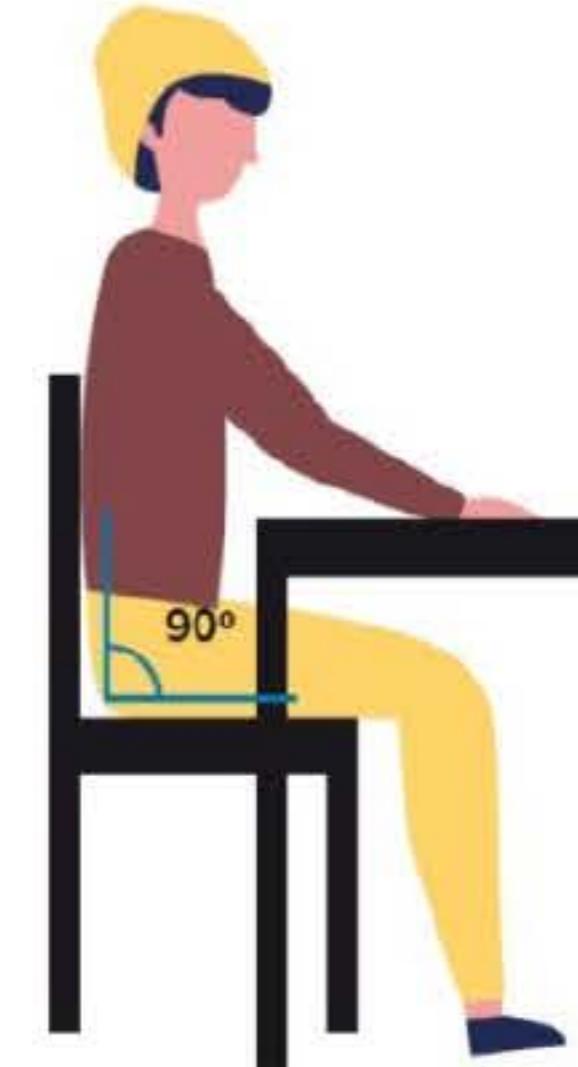

Σχήμα 1. Γράφημα για το περιβάλλον των γευμάτων (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro).

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

2.2 Θέση του σώματος

2.2.1 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 είναι ακουμπησμένα στο τραπέζι εκατέρωθεν των μαχαιροπήρουνων.



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

2.2.2 Θέση ατόμου με κινητικά προβλήματα

- 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.
- Οι βραχίονες 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.



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



iNnoveative 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.



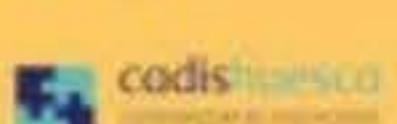
POSITION OF A PERSON WITH MOBILITY PROBLEMS

- 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.




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

Partners:








Σχήμα 4. Γράφημα της θέσης του σώματος (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro).

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

2.3 Τεχνικές φροντίδας σίτισης

- Τροφοδοτήστε τα γεύματα 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".



FEEDING CAREGIVER TECHNIQUES

During the feeding process it is important to remember at least the following recommendations:

- Adapt meals to dietary needs, ensure a pleasant environment, proper posture and maintain a calm and confident attitude.
- Avoid distractions during meals. Make sure that all food is swallowed after swallowing, without leaving any leftovers. If not, indicate the procedure to be followed to remove these remains.
- Make sure the person is alert during the meal. Encourage autonomy whenever possible and help when needed.
- Maintain proper hygiene before and during meals. After meals, perform proper oral hygiene with the necessary utensils.

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

Partners:



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

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



ΣΧΗΜΑ 5. Infographic σχετικά με τις τεχνικές φροντίδας σίτισης

2.4 Εξοπλισμός σίτισης και προσαρμοσμένα σκεύη

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.

(Πηγές: οι ακόλουθες εικόνες προέρχονται από το CADIS Huesca)

Μαχαιροπήρουνα

- Σκεύη Good Grips / Σκεύη με ενσωματωμένη λαβή.

[Σχήμα 6. Σκεύη Good Grips](#)



- Γωνιακά μαχαιροπήρουνα με λαβή που μορφοποιείται.

[Σχήμα 7. Γωνιακό μαχαιροπήρουνο με λαβή που μορφοποιείται](#)

- Ειδικά μαχαιροπήρουνα.

[Σχήμα 8. Κουνιστό μαχαίρι](#)



- Μαχαιροπήρουνα με επίστρωση από μαλακό πλαστικό.

[Εικόνα 9. Μαχαιροπήρουνα με επικάλυψη από μαλακό πλαστικό](#)



- Πλαστικά μαχαιροπήρουνα

[Εικόνα 10. Πλαστικά μαχαιροπήρουνα](#)



- Μαχαιροπήρουνα με λαβή και ιμάντα.

[Εικόνα 11. Μαχαιροπήρουνα με λαβή και ιμάντα.](#)



Κύπελλα

- Ποτήρι ζέσεως με κομμένη μύτη "Nosey cup".

[Εικόνα 12. Κύπελλο με μύτη.](#)

- **Κούπα με δύο λαβές**
[Εικόνα 13. Κούπα με δύο λαβές.](#)
- **Ποτήρι με διπλή λαβή και στόμιο.**
[Εικόνα 14. Δίχειρο ποτήρι με στόμιο.](#)



- **Διαφανές κύπελλο με ειδικό καπάκι ή χωρίς καπάκι.**
[Εικόνα 15. Διαφανές κύπελλο με ειδικό καπάκι ή χωρίς καπάκι](#)



- **Κύπελλο Medela.**
[Εικόνα 16. Κύπελλο Medela](#)



Πλάκες

- **Πλάκες κατασκευασμένες από ανθεκτικό πολυανθρακικό πλαστικό.**
[Εικόνα 17. Πολυανθρακική πλάκα.](#)
- **Επικλινής πλάκα Μανου.**
[Εικόνα 18. Επικλινής πλάκα Μανου.](#)
- **Διαχωριστική πλάκα.**
[Εικόνα 19. Διαχωρισμένη πλάκα](#)



Αντιολισθητικό χαλί

- **Αντιολισθητικό χαλί.**
[Εικόνα 20. Αντιολισθητικό χαλί.](#)



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.

Εικόνα 21. Γράφημα σχετικά με τον εξοπλισμό σίτισης και τα προσαρμοσμένα σκεύη (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro)



FEEDING EQUIPMENT AND ADAPTED UTENSILS

The use of support products during feeding facilitates and enables the normalisation of the feeding process, giving the person greater autonomy. This has a positive impact on the establishment of social relations, increases daily activity and improves their quality of life and, therefore, their self-esteem.

CUTLERY

There are many types of cutlery with different handles, sizes, shapes and materials.



Standard spoon, Ergonomic cutlery with rounded handle, Bayonet cutlery, Cutlery with soft tips (PVC, silicone), Elastic cutlery, Cutlery with smooth and easy surfaces

CUPS

There are various types of cups in different shapes, sizes, materials, with and without handles, to make drinking easier.



Blue tumbler cup, Twin Handle Mug, Double-handled coffee with spoon, Transparent cup with straw lid or without lid, Plastic cup

PLATES

There are different types of plates, they can have different edges, be inclined or have dividers to collect food more easily.



Polyarbonate plate, Slanted slanted plate, Partitioned plate

NON-SLIP MAT

Non-slip mats are placed under plates, cups, cutting boards, etc. to prevent these items from slipping. Non-slip mats are a very simple piece of equipment that can be adapted and used in a variety of ways.



Non-slip mat

There are hundreds of technical aids available on the market to facilitate any of the processes performed during feeding.

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

Partners:



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

2.5 Στοματική φροντίδα

2.5.1 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.

Σε ασθενείς που πάσχουν από δυσφαγία, η κακή στοματική υγεία μπορεί να επιδεινώσει ακόμη περισσότερο την κατάστασή τους.

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.

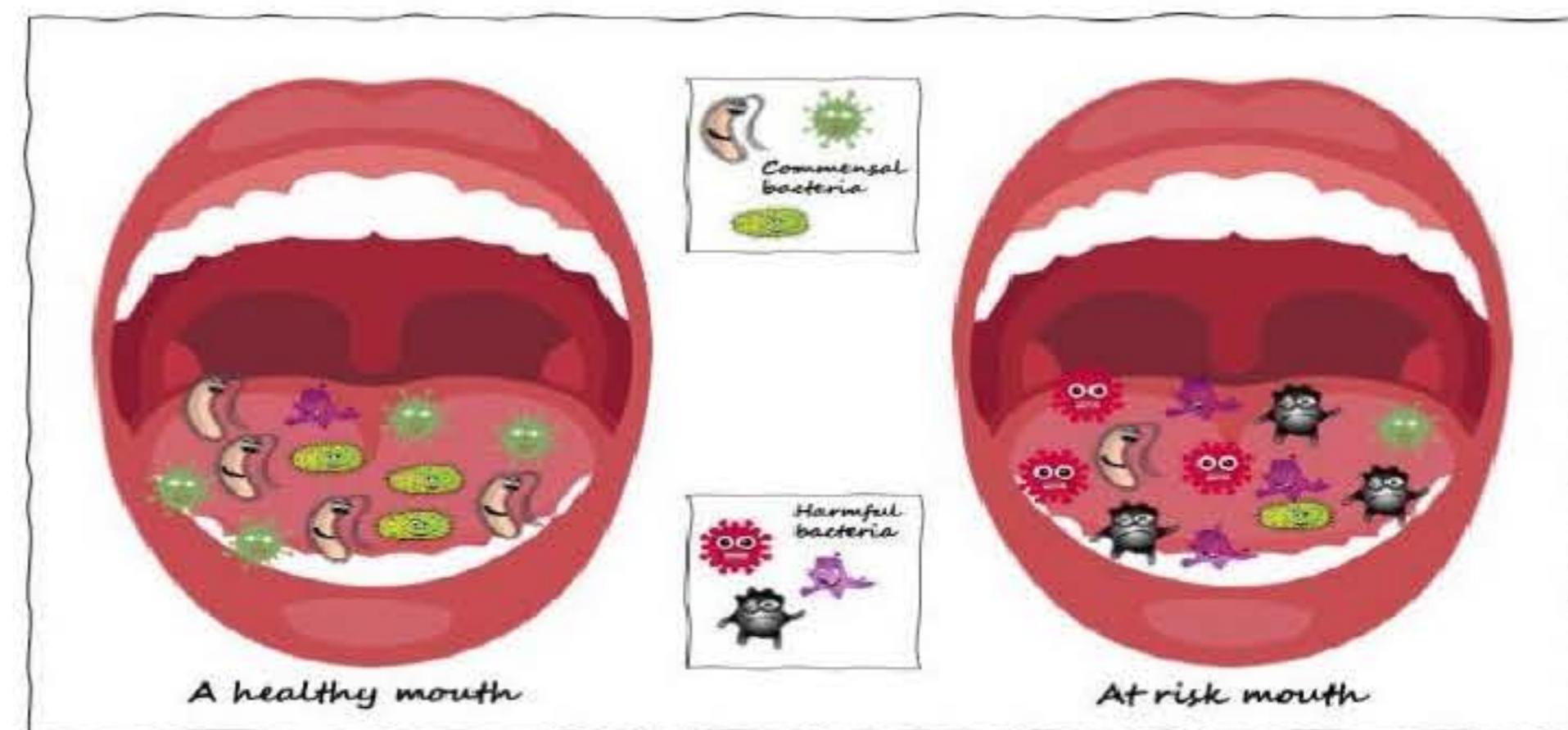
Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να πραγματοποιείτε τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο για να αντιμετωπίζετε τα υπάρχοντα στοματικά και οδοντιατρικά προβλήματα, να έχετε τις οδοντοστοιχίες και τις προσθετικές εργασίες σε καλή κατάσταση και να πραγματοποιείτε πιο σχολαστικούς καθαρισμούς.

• 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 από 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



Εικόνα 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)



"Καινοτόμα εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφαγίας"



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 συντομίᾳ, 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.
- 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 αδαμαντίνης.



[Πηγαίνετε στο βίντεο. Χρήση της χειροκίνητης οδοντόβουρτσας](#)

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



Εικόνα 23. Tootbbrush
(Πηγή: pixabay.com)

Άλλα εργαλεία στοματικού καθαρισμού περιλαμβάνουν:

Ηλεκτρική οδοντόβουρτσα



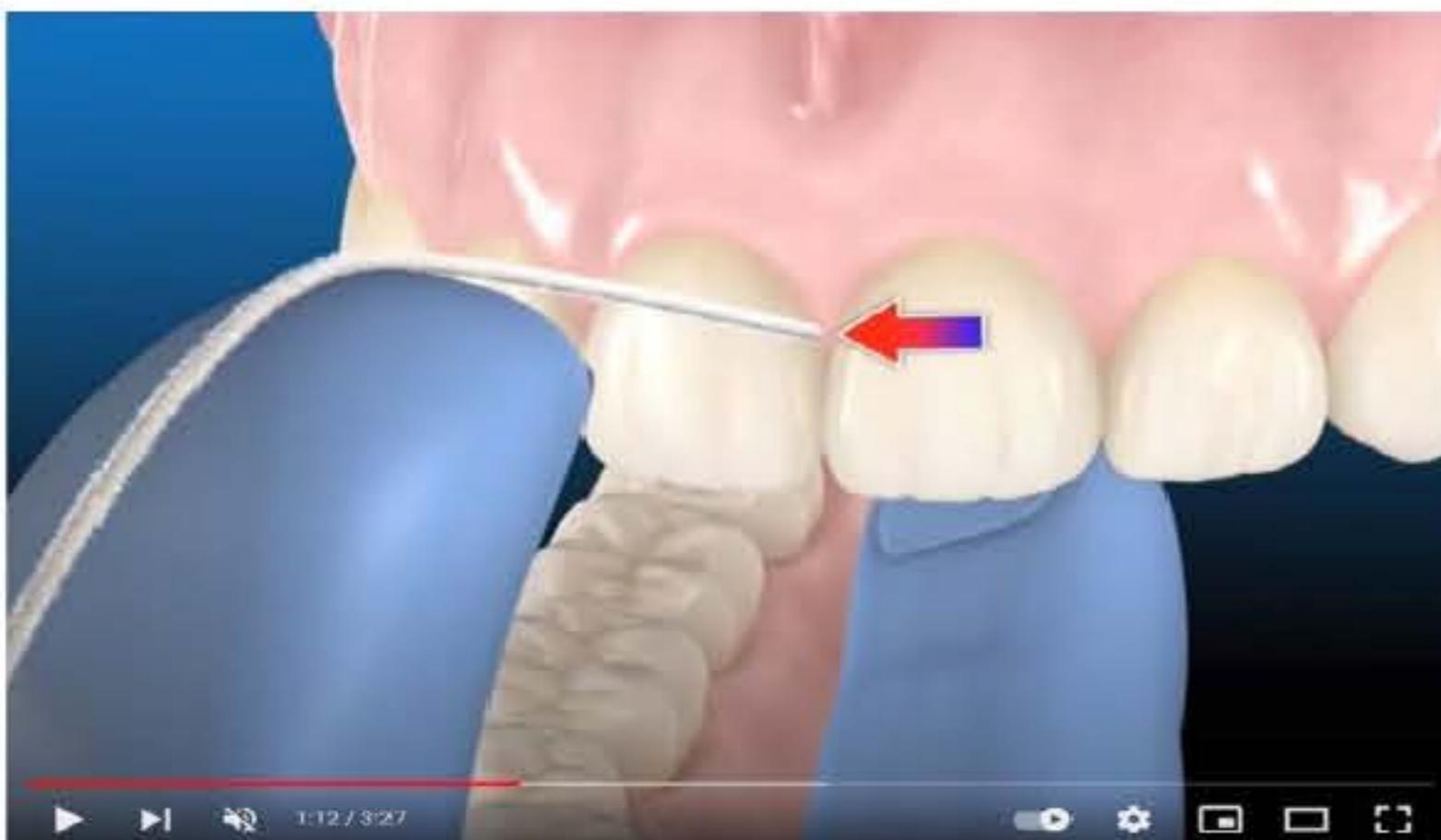
[Πηγαίνετε στο βίντεο. Χρήση της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας](#)

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



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

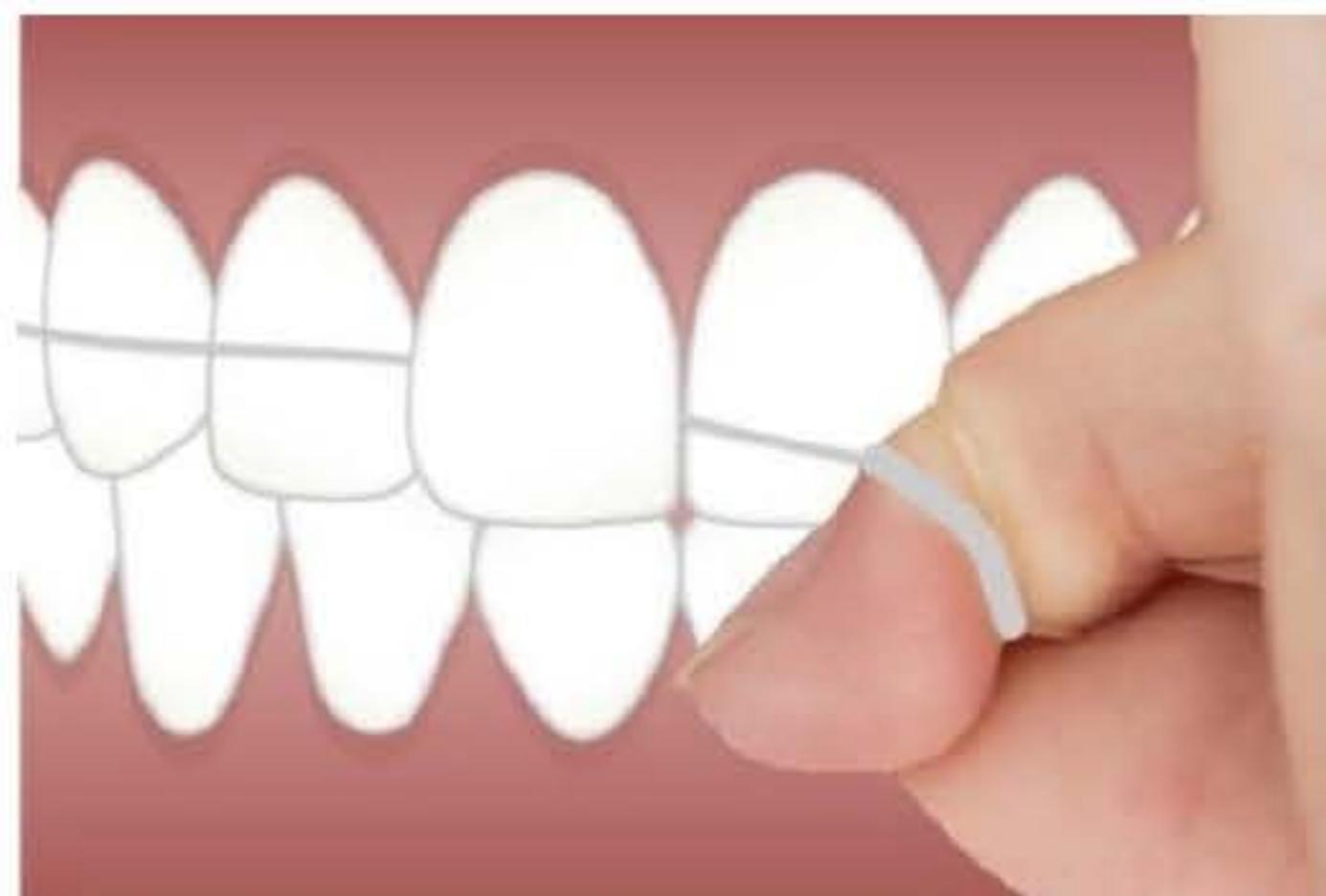
Χρήση οδοντικού νήματος



Πηγαίνετε στο βίντεο. Σωστό οδοντικό νήμα (00:05' 2:05')

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)

Μεσοδόντια βούρτσα



Εικόνα 25. Νήμα (Πηγή: pixabay.com)



Πηγαίνετε στο βίντεο. Χρήση βούρτσας για το σημείο ανάμεσα στα δόντια (2:05' 3:03')

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)



Εικόνα 26. Ειδική βούρτσα για το σημείο ανάμεσα στα δόντια (Πηγή: <https://www.dentalgooddeal.es>)

Ξύστρα γλώσσας

Πηγαίνετε στο βίντεο. Χρήση ξύστρας γλώσσας (3:03' 2:24')

(Πηγή: Consejo General de Dentistas de España)

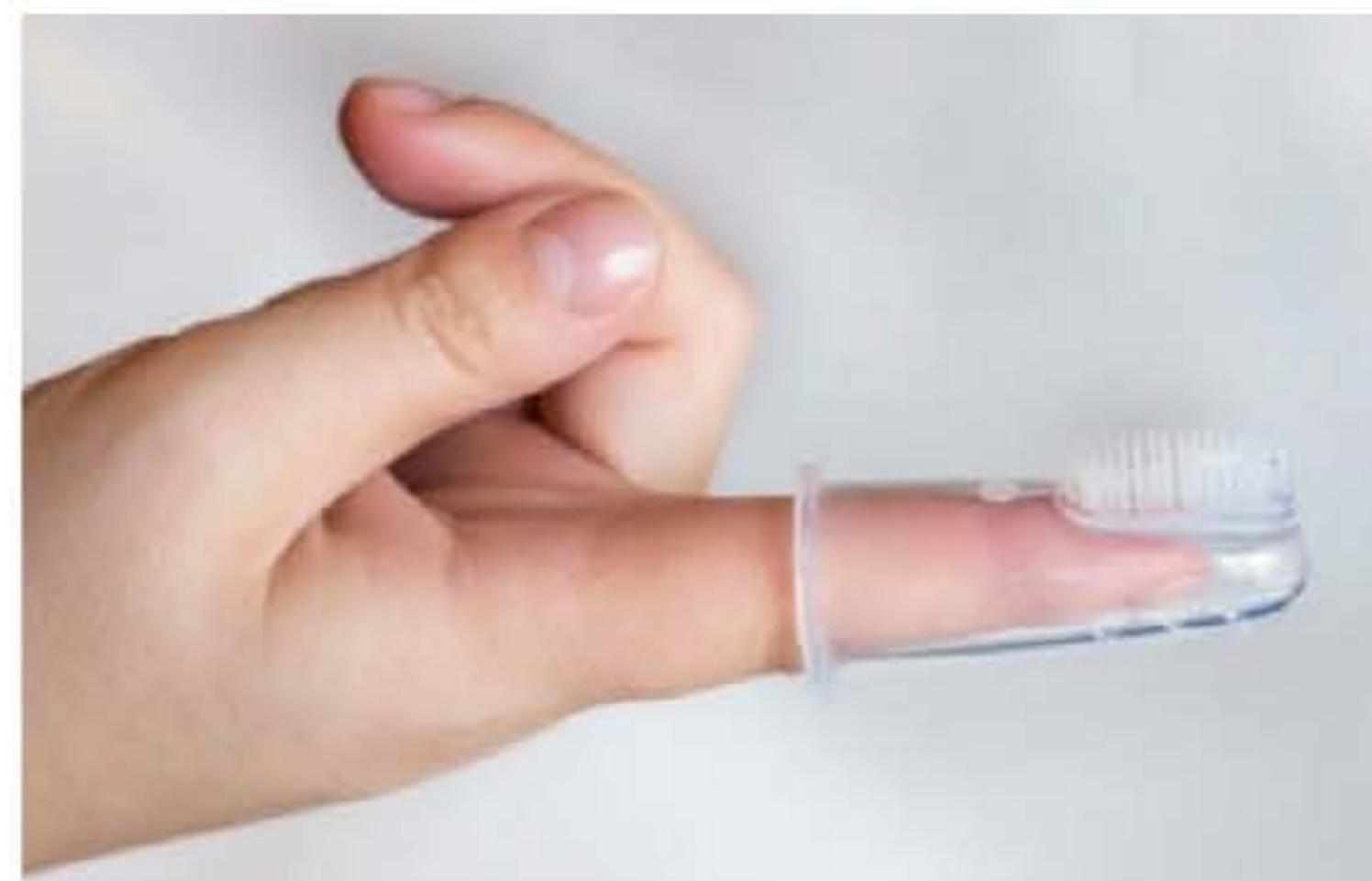


• Ασφαλής στοματική υγιεινή

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



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



Εικόνα 28. Παράδειγμα οδοντόβουρτσας με δάχτυλο (Πηγές: <https://neuroekin.com>)

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



Πρακτικές ασκήσεις 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.

Πηγαίνετε στο βίντεο. Ο καλύτερος τρόπος για να βουρτσίζετε τα δόντια σας - Τεχνική Bass©
(Πηγή: Dentalk!, 2021)

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.

Εικόνα 30. Βήματα για να διατηρήσετε τις οδοντοστοιχίες στην καλύτερη δυνατή



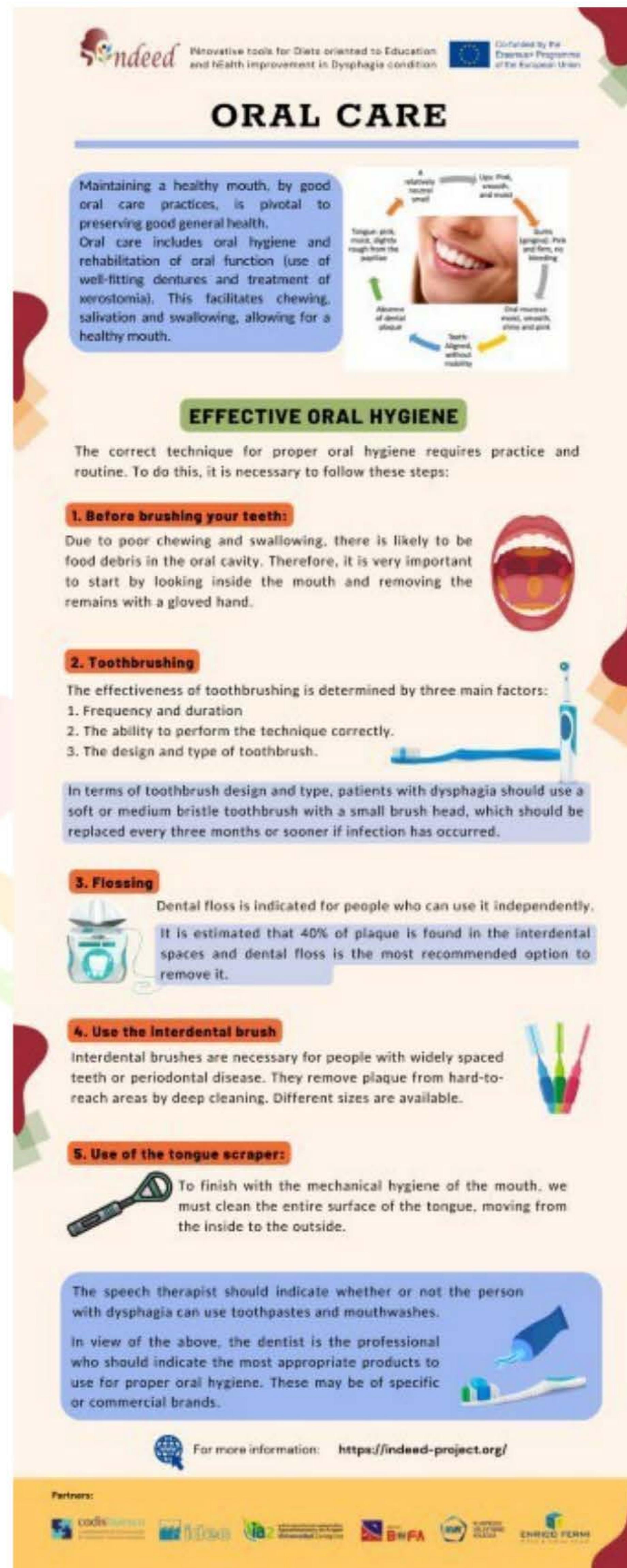
The White Paper on Clinical Care and Maintenance of Full Dentures for Oral and General Health was sponsored by GSK and developed by a global task force of dental health care professionals convened by the Oral Health Foundation. Access the White Paper at: www.dentalhealth.org/denturecareguidelines. This infographic has been produced by GSK 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



κατάσταση

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





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:



Εικόνα 31. Γράφημα για τη στοματική φροντίδα (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro).

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



"Καινοτόμα εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφαγίας"



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2020-1-ES01-KA204-083288

ΠΟΡΟΙ

Χρήση χειροκίνητης οδοντόβουρτσας βίντεο: (19 nov 2010). Χρήση χειροκίνητης οδοντόβουρτσας [βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XzQg3V8ZpbE&t=1s>

Χρήση της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας βίντεο: (19 nov 2010). Χρήση της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας [βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xO3yIpGBla4>

Βίντεο 67,68,69: (19 nov 2010). Σωστή χρήση του οδοντικού νήματος [βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4>

Ηλεκτρική οδοντόβουρτσα αναρρόφησης βίντεο: HIMS (7 Απριλίου 2018). Oral Clean G100 - Ηλεκτρική οδοντόβουρτσα αναρρόφησης. [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3gcdQkOAqXk>.

Rdh, H. V. (2022, 15 enero). 19 τρόποι για να τροποποιήσετε την οδοντόβουρτσά σας εάν έχετε αρθρίτιδα.

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

Τροποποιημένη οδοντόβουρτσα βίντεο. OraBrite Dental Products (9 feb 2018). Τα βοηθήματα της οδοντόβουρτσας GripEazy της OraBrite. <https://www.youtube.com/watch?v=1U470TbgM80>

Ο καλύτερος τρόπος να βουρτσίζετε τα δόντια σας βίντεο: Dentalk! (21 Απριλίου 2021). Ο καλύτερος τρόπος για να βουρτσίσετε τα δόντια σας.

TEETH - Modified Bass Technique© [Vídeo]. YouTube.

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

Καθαρισμός οδοντοστοιχιών βίντεο. Skills Lab (20 ago 2017). Β 702 Καθαρισμός οδοντοστοιχιών [βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8bsB-h108VY>.