



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

**Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme  
Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları Projesi**

**Çıktı 2: Disfaji Durumunda Olan Bireyler ve  
Yakın Çevresindekiler için  
Eğitim İçeriđi**

## **2. Ünite ERGONOMİ**

**Aralık 2022**

## Dizin

Ünite 2'in Yapısı.....	3
<i>Ders 2.1 Yemek Ortamı</i> .....	4
2.1.1. Yerin ve sürecin özellikleri .....	4
<i>Ders 2.2. Vücut Pozisyonu</i> .....	6
2.2.1. Hareketlilik sorunu olmayan bir bireyin konumu .....	6
2.2.2. Hareketlilik sorunu olan bir bireyin konumu .....	6
<i>Ders 2.3. Bakıcılar için Besleme Teknikleri</i> .....	9
<i>Ders 2.4. Besleme Ekipmanı ve Uyarlanmış Kaplar</i> .....	10
<i>Ders 2.5. Ağız Bakımı</i> .....	13
2.5.1. Ağız Bakımı Ve Disfaji Durumundaki Bireylere Etkisi.....	13
<i>Kaynaklar</i> .....	19



E-öğrenme kurs yapısı	
<b>İsim</b>	Ünite 2 - ERGONOMİ
<b>Ünite Özeti</b>	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	
<b>Öğrenme çıktıları</b>	
<b>Bilgi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfaji ile başa çıkmak için yöntem ve teknikler öğrenme</li> <li>• Yemek sırası ve sonrası için iyi uygulamalar</li> <li>• Optimum yutma işlevini en üst düzeye çıkarmak için bireyin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını anlama, örneğin özel bardak veya yemek kapları kullanma</li> </ul>	
<b>Beceriler</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleştirel Düşünme</li> <li>• İletişim</li> <li>• İşbirliği</li> <li>• Dijital Okuryazarlık</li> <li>• Özerklik</li> </ul>	
<b>Yetkinlikler</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bir bireyde disfaji varsa ne yapılması gerektiğini anlama ve bilme</li> <li>• Mevcut kaynakların/ekipmanın farkındalığı kazanma</li> <li>• Beslenme için destek materyali bilgisi edinme</li> <li>• Optimum işlevsel yeme, içme ve yutmayı en üst düzeye çıkarmak için bireyin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını anlama, örneğin özel bardak veya yemek kapları sağlama</li> <li>• Anormal yutma belirtilerini anlama.</li> <li>• Hidrasyon ve beslenme değerlendirmesiyle ilgili protokolleri anlama</li> <li>• Ağız hijyeni hakkında farkındalık kazanma</li> <li>• Disfaji yönetimiyle ilgili olabilecek profesyonelleri öğrenme</li> </ul>	
<b>İçindekiler (2 saat)</b> Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	Lütfen her bir ünite için içerik listesini (ppt, pdf, vb.) oluşturun.
<b>ReKaynaks (30 dakika)</b> 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.
<b>Assignments (30 dakika)</b> Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	Lütfen her bir ünite için ödev listelerini oluşturun (örneğin alıştırmalar, dosya yükleme, forumda tartışma vb.).
<b>Anahtar kavramlar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yemek ortamı</li> <li>• Vücut pozisyonu</li> <li>• Besleme</li> <li>• Teknikler</li> <li>• Ekipman</li> <li>• Yönetim</li> <li>• Besleme ekipmanı</li> <li>• Uyarlanmış gereçler</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ağız bakımı</li></ul>
--	---



## 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 örtüleri 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 dakikadır.
- 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.).


Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

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

## BESLENME ORTAMI




Yutma güçlüğü yaşayan kişilerin beslenme vakitlerinde güvenli ve uygun bir yemek ortamına ve yemek saatine sahip olmaları önemlidir.

İstenmeyen bir ortam, yutma güçlüğü çeken bireyleri yemek yemekten caydırabilir. Rahatsız edici bir ortam dikkat dağıtabilir ve beslenme sorunlarına yol açabilir.

Aşağıdaki ipuçları, bu bireyler için uygun bir yemek zamanı ortamı oluşturmanıza yardımcı olabilir:




### DİKKAT DAĞITICILARI AZALTIN!

- Aydınlık, rahat, sessiz ve dikkat dağıtıcı unsur olmayan bir ortam oluşturun.
- Yemek alanında dolaşan insan sayısını en aza indirin.
- TV, cep telefonu, tablet vb kapatın veya sesini kısın.
- Mikrodalga veya fırın alarmı gibi yüksek seslerden kaçınin.
- Beslenme sırasında fevri davranışları engelleyin veya kontrol altında tutun.



### DAVETKAR BİR ORTAM OLUŞTURUN


- Yemek alanını masa örtüleri, servisler ve bitkilerle süsleyin
- Duvarda uygun resimler ve hoş perdeler, beslenme zamanını keyifli kılacak sıcak bir ortam oluşturur
- İhtiyaca uygun oda ve uyarlanmış mobilyalar (sandalye, masa, dolaplar, rampalar vb) tercih edin.
- İhtiyaca uygun uyarlanmış mutfak gereçleri (çatal-bıçak, bardak, tabak, masa örtüsü vb.) yemek için erişilebilir ve rahat bir şekilde masanın üzerine yerleştirin.

### BESLENME ZAMANI VE GIDA SUNUMU


- Yiyeceklerin kokusu ve çekici görünümü iştahı artırmaya yardımcı olabilir.
- Öngörülen tıbbi durumlar dışında sofraya gıda koymayın.
- Oral besleme sırasında besleme şırıngaları veya pipetler kullanmayın. Tehlikelidir.
- Tüm günlük öğünler için sabit bir program oluşturun.
- Öğünlerin maksimum süresi 40 - 45 dakika arasında olmalıdır.
- Beslendikten sonra, gastrit reflüden kaçınmak için 30 - 40 dakika boyunca 45°nin üzerinde rahat bir duruş sağlayın.










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

İNDEED Ortaklığı:



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

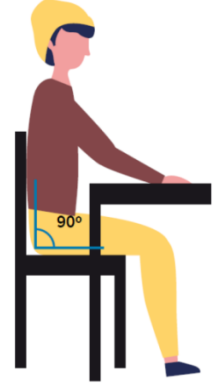
Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

## 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 eğilidir.
- Ayaklar yere ya da ayak desteğine düz basar.
- Çatal bıçak takımı masanın her iki tarafında olmalıdır.

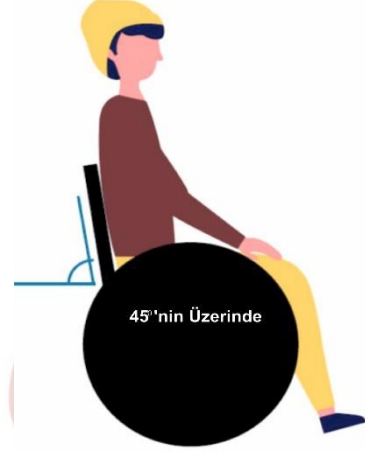


Şekil 2. Yemek yeme sorunu olmayan bir bireyin pozisyonu

(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 eğilidir.
- 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)



Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları



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

## VÜCUT POZİSYONU

Beslenme sırasında vücudu uygun bir pozisyonda tutmak, güvenli bir besleme süreci için önemlidir:

### HAREKET ENGELİ OLMAYAN BİR KİŞİNİN POZİSYONU

- Sandalyenin arkasına sırtı dayalı, 90 derece dik oturma pozisyonu.
- Baş ve boyun sırt hizasında.
- Çene hafifçe göğse doğru eğimli.
- Ayaklar düz pozisyonda yere veya ayaklığa basar.
- Kollar masada, çatal bıçak takımının her iki tarafında.



### HAREKET ENGELİ OLAN BİR KİŞİNİN POZİSYONU

- Daima 45 derecenin üzerinde ve mümkün olduğunca 90 dereceye yakın dik bir oturma tercihi.
- Baş, boyun uzamasından kaçınarak hafifçe öne eğik.
- Çene hafifçe göğse doğru eğimli.
- Gövde ve ayaklar göğüs hizasında.
- Bacakların pozisyonu kişinin durumuna bağlı olarak, dizler düz veya ayaklar ayrı olacak şekilde dizler bükük.
- Kollar, göbekte bağlı veya sandalyenin kol dayamalarından destekli.
- Uygun duruşu korumak için gerektiğinde minder, yastık veya diğer araçların kullanımı.
- Beslenme süreci boyunca gerektiğinde duruşun düzeltilmesi.



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

INDEED Ortaklığı:





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

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

##### Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Bu alıştırmada yutma sürecini aşamalarıyla ele alacağız.

Materyaller: Yenmeye hazır bir meyve

İzlenmesi gereken adımlar:

**1- Meyveyi alın ve ağza koyun.** Ağız nasıl açıldığını ve dişlerin yiyeceği ağız içinde küçük parçalara nasıl böldüğünü gözlemleyin.

**2- Meyveyi çiğneyin ve gıda kütesini (bolus) oluşturun.** Bu aşamada gıdanın nasıl çiğnendiğini, dil yardımıyla ağzın bir tarafından diğer tarafına nasıl atıldığını ve tükürük ile birleştiğini fark edin.

**3- Ağızdaki tüm gıdayı dilin üzerinde toplayın.** Bu esnadaki ağız hareketlerine ve dilin gıda bolsunu nasıl topladığına dikkat edin.

**4. Gıda kütesini (bolusu) yutun.** Yiyecekleri boğaza iterken dilin nasıl hızlı bir şekilde hareket ettiğini gözlemleyin.

**5. Son olarak, yutmanın son iki aşamasının ne kadar hızlı bir şekilde gerçekleştiğini far edin.** Yiyeceklerin ağız ile mideyi birbirine bağlayan kanaldan nasıl geçtiğini gözlemleyin.

### 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.



**BESLENME YARDIMCISI İÇİN TEKNİKLER**

Beslenme sırasında aşağıdaki önerileri dikkate alınız:

- Yemekleri beslenme gereksinimlerine göre uyarlayın, hoş bir ortam, uygun duruş sağlayın, sakin ve kendinden emin bir tutum sergileyin.
- Yemek sırasında dikkat dağıtıcı şeylerden kaçının. Tüm yiyeceklerin ağızda kalıntı bırakmadan yutulduğundan emin olun. Tamamı yutulmamışsa, bu kalıntıları çıkarmak için gerekli prosedürü uygulayın.
- Beslenme sırasında kişinin uyanık olduğundan emin olun. Mümkün olduğunda kendi kendine beslenmeyi teşvik edin, gerektiğinde destek sağlayın.
- Yemeklerden önce ve yemek sırasında hijyeni sağlayın. Yemeklerden sonra da ağız hijyeni ve gerekli beslenme araçlarının temizliğinden emin olun.

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

NDEED Ortaklığı:

codis/biosca | idrea | 2 | BwFA | ENRICO FERARI

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

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

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayının [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.  
2020-1-ES01-KA204-083288

## 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.

Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

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

## BESLEME EKİPMANLARI VE UYARLANMIŞ KAPLAR

Beslenme sırasında destekleyici ürünlerin kullanımı beslenme sürecinin normalleşmesini kolaylaştırır ve kişiye daha fazla kendine yetme hissi verir. Bu, sosyal ilişkilerin kurulmasına olumlu etki eder, günlük aktivitelerini artırır, yaşam kalitelerini ve dolayısıyla özgüvenlerini yükseltir.

### ÇATAL BIÇAK TAKIMI

Farklı şekil, kulp, boyutlarda çeşitli malzemelerden üretilen birçok özel çatal bıçak takımı bulunur.

Tutuşu kolaylaştırıcı çatal-kaşıklar

Ayarlanabilir sepi açılı çatal-kaşıklar

Oval bıçaklar

Yumuşak PVC kaplamalı çatal-kaşıklar

Plastik çatal-kaşıklar

Sepili ve kaygılı çatal-kaşıklar

### BARDAKLAR

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

Buruş bardak

Çift kulplu bardak

Çift kulplu emzikli bardak

Ağızlık kapaklı veya kapaksız yeşil bardak

Muceta bardak

### TABAKLAR

Tabakların farklı türleri vardır, farklı kenarlara sahip olabilirler, eğimli olabilirler veya yiyecekleri daha kolay almak için bölümlü olabilirler.

Polikarbonat tabak

Çukur eğimli tabak

Bölümlü tabak

### KAYMAZ ÖRTÜ

Kaymaz örtüler tabakların, bardakların, kesme tahtalarının vb. kaymasını önlemek için bu eşyaların altına yerleştirilen çeşitli şekillerde uyarlanabilen ve kullanılabilen çok basit ama etkili eşyalardır.

KAYMAZ ÖRTÜ

Piyasada yutma bozukluğu yaşayan bireylerin beslenme süreçlerini kolaylaştırmak üzere tasarlanmış yüzlerce teknik yardım ekipmanı bulunmaktadır.

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

İNDEED Ortaklığı:

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

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

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

## 2.5 Ağız Bakımı

### 2.5.1 Ağız bakımı ve disfaji durumundaki bireylere etkisi

Optimum ağız sağlığının korunması, iyi bir genel sağlık ve esenliğe ulaşmak için çok önemlidir. Ağız sağlığının bozulması, ciddi ağrı ve ıstıraplara 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.

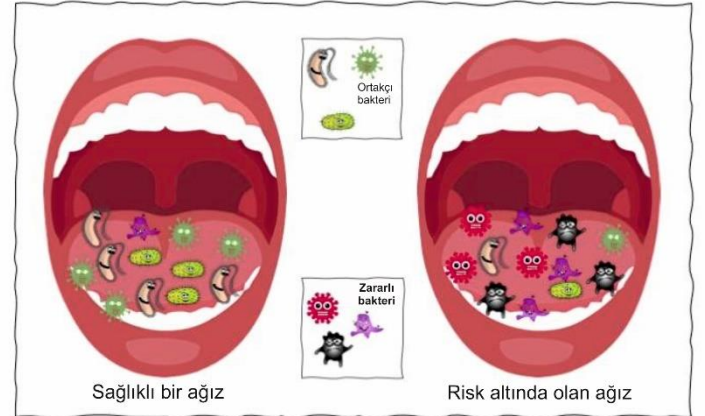
- **Etkili ağız hijyeni**

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 ağızın 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 diş eti 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

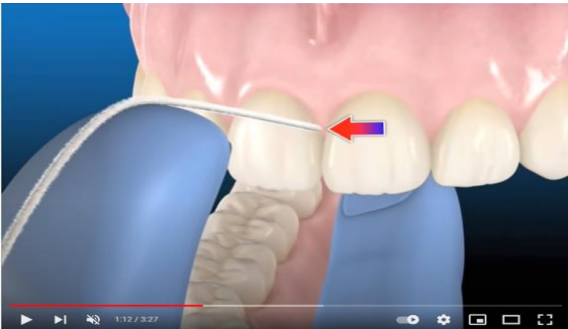


[Videoya git. Elektrikli diş fırçasının kullanımı](#)  
(Kaynak: İspanya Diş Hekimleri Genel Konseyi)

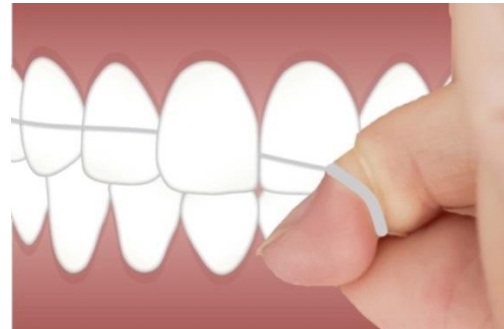


**Şekil 24. Elektrikli diş fırçası**  
(Kaynak: pixabay.com)

Diş İpi



[Videoya 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 grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

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

## AĞIZ BAKIMI

Doğru bakım uygulamalarıyla ağız sağlığını sağlamak ve korumak, bireyin genel sağlık durumu için çok önemlidir. Ağız bakımı, ağız hijyeninin sağlanması ile iyi oturan takma dişler ve ağız kuruluğu tedavisi gibi ağız fonksiyonunun rehabilitasyonunu içerir. Sağlıklı bir ağız çiğnemeyi, tükürük salgılamayı ve yutmayı kolaylaştırır.

### ETKİLİ AĞIZ HİJYENİ

Uygun ağız hijyeni için doğru tekniğin kullanımı alıştırmaya ve süreklilik gerektirir. Bunu yapmak için şu adımları izlemek gerekir:

- 1. Diş fırçalamadan önce:**  
Yetersiz çiğneme ve yutma zorluğu nedeniyle ağız boşluğunda yiyecek artıkları olması muhtemeldir. Bu nedenle kişinin ağız içini kontrol ederek kalıntıları steril eldiven ile çıkarmak çok önemlidir.
- 2. Diş fırçalama**  
Diş fırçalamanın etkililik düzeyini üç ana unsur belirler:  
1. Sıklık ve süre  
2. Doğru tekniği uygulayabilme  
3. Diş fırçasının tasarımı ve türü  
Diş fırçası tasarımı ve türü açısından, disfaji durumunda olan kişiler, ufak başlıklı yumuşak veya orta sert bir diş fırçası kullanılmalıdır; bu diş fırçası her üç ayda bir veya enfeksiyon durumunda daha erken değiştirilmelidir.
- 3. Diş ipi kullanımı**  
Diş ipi, bunu kendi başına kullanabilen kişiler için önerilir.  
Diş plaklarının %40'ının diş arası boşluklarda bulunduğu tahmin edilmektedir ve diş ipi bunları çıkarmak için en çok önerilen seçenektir.
- 4. Diş arası fırçası kullanımı**  
Özel tasarımlı diş arası fırçalar, geniş aralıklı dişleri olan veya periodontal hastalığı olan kişiler için gereklidir. Derin temizlik ile ulaşılmaz zor bölgelerdeki plakları çıkarırlar. Farklı boyutları mevcuttur.
- 5. Dil kazıyıcı kullanımı:**  
Ağız hijyeni dil kazıyıcı ile içten dışa hareketle dilin tüm yüzeyi temizlenerek tamamlanmalıdır.

Disfaji durumunda olan kişinin diş macunu ve gargara kullanıp kullanamayacağına uzman konuşma terapisti karar vermelidir. Yukarıdaki bilgiler ışığında, kişiler için uygun ağız hijyeni ve bakımına en uygun ürünleri göstermesi gereken kişi uzman diş hekimleridir. Bu ürünler belirli veya ticari markalara da ait olabilir.

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

NDEED Ortaklığı:

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

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.  
2020-1-ES01-KA204-083288

#### 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=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>