|  |  |
| --- | --- |
| 1 | * Yumuşak besinler içeren (patates püresi, yoğurt, blendırdan geçirilmiş yiyecekler, çırpılmış yumurta, pişmiş sebzeler vb. gibi) bir diyet uygulayınız. |
| 2 | * Sert (fındık, fıstık çekirdek gibi) ve çiğneme gerektiren (pişmemiş havuç, salatalık, marul gibi) yiyeceklerden uzak durunuz. |
| 3 | * Yiyeceğinizi ısırmak yerine, ufak lokmalar halinde yiyiniz. (sandviç, dürüm hamburger, elma, armut gibi yiyecekleri ağzı çok açarak ısırmak yerine ufak lokmalar halinde tüketiniz. |
| 4 | * Çenenizin her iki tarafını kullanarak çiğneme yapınız. Tek taraflı çiğnemekten kaçınınız. |
| 5 | * Çekirdek çitlemek, sakız çiğnemek, kalem ısırmak, parmak emmek, dişleri sıkmak, ön dişlerle ısırmak, koparma yapmak gibi hareketlerden kaçınınız. |
| 6 | * Aşırı çene hareketleri yapmayınız. Ağzınızı çok açarak gülmek, bağırmak, uzun süre konuşmak ve şarkı söylemekten kaçınınız. Esnerken veya gülerken çenenizi elinizle destekleyiniz. |
| 7 | * Elinizi çenenize yaslamaktan ve yüzüstü yatmaktan kaçınınız. |
| 8 | * Alt ve üst dişlerinizi hafifçe birbirinden ayrı tutunuz. Bu duruş çenenizdeki baskıyı hafifletecektir. |
| 9 | * Başınız ve omuzlarınızın dik pozisyonda durmasına dikkat ediniz. Öne eğik durmaktan kaçınınız. |
| 10 | * Ağızdan yüzeysel solunum yerine burundan derin solunum yapınız. |
| 11 | * Telefonunuzu kulağınızla omzunuz arasında sıkıştırarak konuşmaktan kaçınınız. |
| 12 | * Çene ekleminizden ses geliyorsa, ses oluşturan hareketlerden kaçınınız. |
| 13 | * Soğuk havalarda boyun ve yüz kaslarınızın kasılmasını ve bu bölgelerde ağrı oluşumunu önlemek için sıcak tutmaya özen gösteriniz. |
| 14 | * Ağrıyan eklem ve kas bölgelerinize nemli sıcak uygulama yapınız. (nemli bir sıcak havlu veya havluya sarılmış sıcak su torbasını, teninizi yakmayacak derecede, günde dört kez her seferinde 20 dakika süre ile ağrılı bölgeye uygulayınız. |
| 15 | * Mümkün olduğunca stresten kaçınınız. Size stres kaynağı oluşturan durumları belirleyip, bunlarla başa çıkmayı öğreniniz veya bunun için destek alınız. |
|  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Açıklama: Açıklama: http://adiyaman.edu.tr/content/image/adyu-logo.png | **ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ – (ADYÜ)**  **Diş Hekimliği Uygulama Ve Araştırma Merkezi**  **Temporomandibular Eklem Hastalarının Dikkat Etmesi Gerekenler Hakkında**  **Bilgilendirme Formu** | | |  |
| Doküman Kodu:  H.HB.FR.81 | Yayın Tarihi:  09.07.2025 | Revizyon Tarihi:  00 | Revizyon No:  00 | Sayfa No:  1/1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | * Yumuşak besinler içeren (patates püresi, yoğurt, blendırdan geçirilmiş yiyecekler, çırpılmış yumurta, pişmiş sebzeler vb. gibi) bir diyet uygulayınız. |
| 2 | * Sert (fındık, fıstık çekirdek gibi) ve çiğneme gerektiren (pişmemiş havuç, salatalık, marul gibi) yiyeceklerden uzak durunuz. |
| 3 | * Yiyeceğinizi ısırmak yerine, ufak lokmalar halinde yiyiniz. (sandviç, dürüm hamburger, elma, armut gibi yiyecekleri ağzı çok açarak ısırmak yerine ufak lokmalar halinde tüketiniz. |
| 4 | * Çenenizin her iki tarafını kullanarak çiğneme yapınız. Tek taraflı çiğnemekten kaçınınız. |
| 5 | * Çekirdek çitlemek, sakız çiğnemek, kalem ısırmak, parmak emmek, dişleri sıkmak, ön dişlerle ısırmak, koparma yapmak gibi hareketlerden kaçınınız. |
| 6 | * Aşırı çene hareketleri yapmayınız. Ağzınızı çok açarak gülmek, bağırmak, uzun süre konuşmak ve şarkı söylemekten kaçınınız. Esnerken veya gülerken çenenizi elinizle destekleyiniz. |
| 7 | * Elinizi çenenize yaslamaktan ve yüzüstü yatmaktan kaçınınız. |
| 8 | * Alt ve üst dişlerinizi hafifçe birbirinden ayrı tutunuz. Bu duruş çenenizdeki baskıyı hafifletecektir. |
| 9 | * Başınız ve omuzlarınızın dik pozisyonda durmasına dikkat ediniz. Öne eğik durmaktan kaçınınız. |
| 10 | * Ağızdan yüzeysel solunum yerine burundan derin solunum yapınız. |
| 11 | * Telefonunuzu kulağınızla omzunuz arasında sıkıştırarak konuşmaktan kaçınınız. |
| 12 | * Çene ekleminizden ses geliyorsa, ses oluşturan hareketlerden kaçınınız. |
| 13 | * Soğuk havalarda boyun ve yüz kaslarınızın kasılmasını ve bu bölgelerde ağrı oluşumunu önlemek için sıcak tutmaya özen gösteriniz. |
| 14 | * Ağrıyan eklem ve kas bölgelerinize nemli sıcak uygulama yapınız. (nemli bir sıcak havlu veya havluya sarılmış sıcak su torbasını, teninizi yakmayacak derecede, günde dört kez her seferinde 20 dakika süre ile ağrılı bölgeye uygulayınız. |
| 15 | * Mümkün olduğunca stresten kaçınınız. Size stres kaynağı oluşturan durumları belirleyip, bunlarla başa çıkmayı öğreniniz veya bunun için destek alınız. |