

EK-1

DİŞ PERİSİ Uygulaması Türkçe Kullanım Dokümantasyonu



**DİŞ PERİSİ UYGULAMASI
KULLANIM DÖKÜMANI**

Günsu HEPGÖKÇEN – Meriç KAYA

Danışman Öğretmen: Oğuzhan BİLİR

DİŞ PERİSİ mobil uygulaması ile diş sağlığı hakkında toplumu bilinçlendirme amaçlanmış ve Android işletim sistemine sahip mobil cihazlarda kullanıma sunulmuştur.



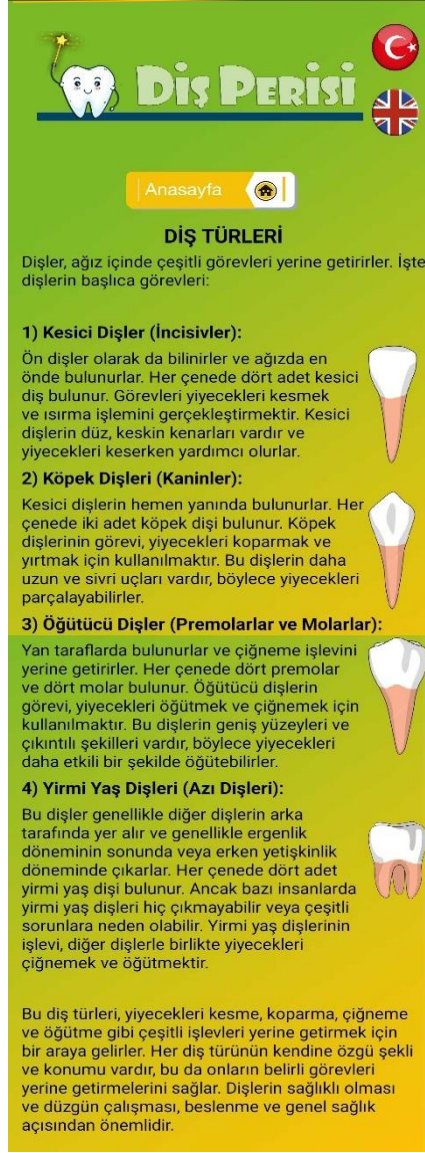
Şekil 1. - Uygulamayı indirmek için gereken QR kod.

Şekil 1’deki QR kod Android işletim sisteme sahip cihaz tarafından okutularak ya da QR koda tıklayarak uygulama indirilmelidir.



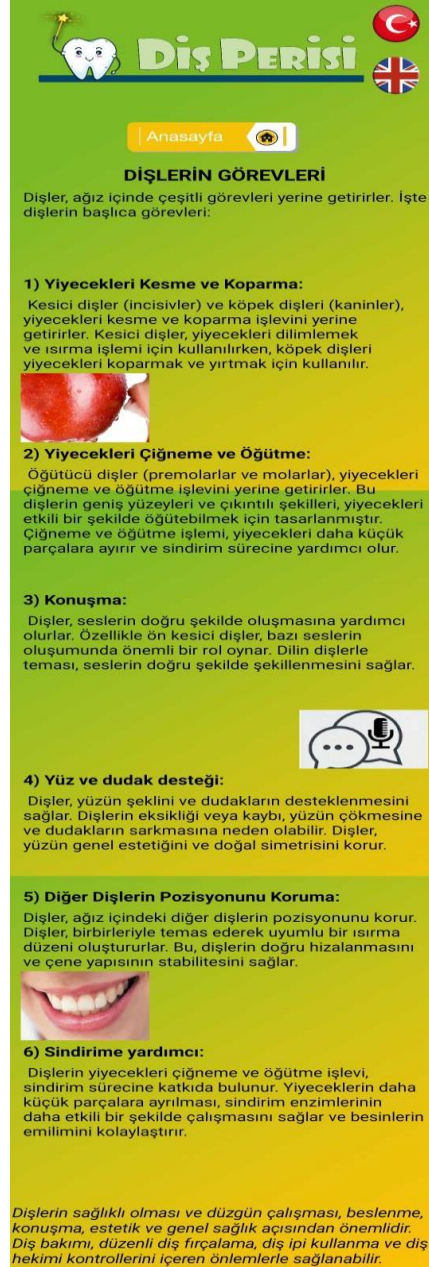
Şekil 2. – Ana Ekran

Şekil 2’de bulunan Ana ekranda, açmak istediğiniz ekrana ulaşımınızı sağladığınız ekran ayrıca da İngilizce veya Türkçe olarak da kullanılabilir. Eğer orada bulunan butonlara basarsanız butonun üzerinde yazan ekrana geçebiliyorsunuz.




Şekil 3. - Diş Türleri Hakkında Bilgi Ekranı

Şekil 3'te bulunan Diş Türleri Hakkında Bilgi Ekranında, dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil-2 deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Şekil 3 yani Diş Türleri Hakkında Bilgi Ekranında diş türleri olan Kesici dişler, Yirminci yaş dişleri olmak üzere 4 çeşide ayrılan diş türlerinden bahsediliyor.






Şekil 4. – Dişlerin Görevleri Ekranı

Şekil 4'te bulunan Dişlerin Görevleri Ekranında da dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil-2 deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Şekil 4 yani Dişlerin Görevleri Ekranında dişlerimizin neye yaradığından bahsediliyor. Bu bahsedilen yararlardan bazıları ise sindirime ve konuşmaya olan katkısıdır.



Diş Perisi



Anasayfa

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Dişler ne kadar sert fırçalanırsa o kadar temiz olur. YANLIŞ

✗
Diş minesini zarar görür ve diş eti kanar.

Diş ipi kullanmak gerekli değil YANLIŞ

✗
Önemli olan dişlerin ara yüz temizliğinin etkin bir şekilde yapılabilmesidir. Diş ipi yerine ara yüz diş fırçası ya da ağız duşu kullanmak da aynı görevi yerine getirebilir.

Şekersiz sakız çiğnemek, en az diş fırçalamak kadar işe yarar YANLIŞ

✗
Diş fırçası ya da diş ipi kullanımının yerine geçmez. Ama yardımcı olur.

Dişlerinizi fırçalarken diş etleriniz kanıyorsa, en iyisi dokunmamaktır YANLIŞ

✗
Bakteri oluşumları ise diş eti iltihaplanmalarına yol açar. Bu sürecin bir aşamasıdır. Ancak, diş ipi kullanımını alışkanlık haline getirirseniz; iltihaplanmanın ve dolayısıyla kanamanın önüne geçebilirsiniz.

Çürük oluşumunun en büyük nedeni şekerdir YANLIŞ

✗
Genellikle karbonhidratlar da dişlere zarar verebilecek düzeyde şekere sahip olurlar ve diş yüzeyine yapışırlar.

Diş eti hastalığı, sadece ağız sağlığımızla ilgili bir problemdir YANLIŞ

✗
Fakat, diş eti hastalığınız var ise diyabet ve hipertansiyon gibi rahatsızlıklarınız olabilir. Bunun yanı sıra kronik iltihaplanmalar ile ilgili bazı kanserlerin olması bile muhtemel olabilir.

Diş macunu reklamdaki gibi tüm fırçayı kaplamalıdır YANLIŞ

✗
Diş macunu leblebi büyüklüğünden daha fazla sürülmemelidir. Özellikle çocuklar için çok önemlidir.

Diş fırçalamaya başlamadan önce fırçanızı musluk altında suyla ıslatın YANLIŞ

✗
Diş fırçalamadan önce fırçanın kılları mümkün olduğunca kuru olmalıdır. Yeterli temizlik diğer türlü olamaz.

Şekil 5. – Doğru Sanılan Yanlışlar Ekranı

Şekil 5'te bulunan Doğru Sanılan Yanlışlar Ekranında da dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil 2'deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Bu ekranda toplumların doğru sandığı fakat yanlış olan bilgilerin doğruları veriliyor.



Şekil 6. - Diş Bakım Rehberi Ekranı

Diş Bakım Rehberi Ekranında karşımıza Şekil 6'da bulunan ekran gelmektedir. Dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil 2'deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Ayrıca videoların üzerine tıkladığınızda açılan ekrandan videoları izleyebilirsiniz. Bu sayfada anlatmak istediğimiz diş bakımımızın nasıl yapılması gerektiğidir.

Diş PERİSİ

Anasayfa

DİŞ TAKVİMİ

Diş takviminize bir anı ya da olay kaydetmek için isim, e-posta ve tarih bilgileriyle beraber olay bölümünü de doldurmalısınız.

E-Posta Bilgisi Giriniz

Ad-Soyad Bilgisi Giriniz

Anıya ait detayları giriniz.

Tarih Seçiniz: Tarih Seç

Eğer kayıtlı anılarınızı görmek isterseniz sadece anıyı kaydederken kullandığınız e-posta adresini girdikten sonra görüntüle düğmesine basmanız yeterlidir.

KAYDET GÖRÜNTÜLE

Diş Takviminiz

Şekil 7.– Diş Takvimi Ekranı

Diş takvimi ekranında karşımıza Şekil 7’de bulunan ekran gelmektedir. Dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil 2’deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Yazı yazabileceğiniz yerlere tıkladığınızda klavyeniz geliyor ve boşluğu istenilen bilgiyi yazıyorsunuz. Tarih seç butonuna basıldığında ise tarihi seçebileceğiniz bir takvim geliyor. Kaydet butonuna bastığınızda ise kaydedildiğini belirten bir yazı geliyor. Bu sayfa dişinizin düşmesi veya bunun gibi olayları kayıt alabileceğiniz bir yer olması için tasarlandı.



Diş Perisi



Anasayfa

AİLE REHBERİ

1) Diş Fırçalama Alışkanlığı:

Çocuğunuzun dişlerini düzenli olarak fırçalaması çok önemlidir. İlk diş çıktığında başlayarak, çocuğunuzun yaşına uygun yumuşak kıllı bir diş fırçası kullanabilirsiniz.

Diş fırçalama süresini en az iki dakika olarak hedefleyin. Bu süreyi eğlenceli hale getirmek için çocuğunuza bir şarkı söyleyebilir veya bir kum saati kullanabilirsiniz.

Çocuğunuzun dişlerini sabahları uyanır uyanmaz ve gece yatmadan önce fırçalamasını sağlayın. Böylelikle plak ve bakteri birikiminin önüne geçebilirsiniz.

2) Diş İpi Kullanımı

Diş ipi kullanımı, dişler arasındaki plak ve kalıntıları temizlemek için önemlidir. Çocuğunuzun diş ipi kullanmayı öğrenmesi için uygun yaşa geldiğinde ona yardımcı olun.

Çocuğunuza diş ipinin nasıl kullanıldığını gösterin ve doğru teknikleri öğretin. Diş aralarına nazıkçe geçirip yukarı ve aşağı hareket ettirmesini sağlayın. Çocuğunuza diş ipinin nasıl kullanıldığını gösterin ve doğru teknikleri öğretin. Diş aralarına nazıkçe geçirip yukarı ve aşağı hareket ettirmesini sağlayın.

Başlangıçta, çocuğunuzun diş ipi kullanması zor olabilir. Ona yardımcı olmak için diş arası fırçalar gibi alternatif temizlik araçlarını kullanabilirsiniz.

3) Doğru Beslenme Alışkanlıkları:

Çocuğunuzun diş fırçalamayı öğrenmesine yardımcı olmak için ona iyi bir örnek oluşturun. Kendi dişlerinizi çocuğunuzun önünde düzenli olarak fırçalayarak ona doğru

Çocuğunuzun sağlıklı bir diş yapısına sahip olması için doğru beslenme alışkanlıklarını teşvik edin.

Şekerli ve asidik yiyeceklerin tüketiminin sınırlanması önemlidir.

Şekerli atıştırmalıklar yerine meyve, sebze ve süt ürünleri gibi diş dostu yiyecekleri tercih edin. Lifli gıdalar, dişlerin temizlenmesine ve tükürük salgısının artmasına yardımcı olur.

Ara öğünlerde veya öğün sonrasında su içmeyi teşvik edin. Su, ağızda asit seviyesini dengelemeye yardımcı olur ve dişleri korur.

4) Diş Hekimi Kontrolleri:

Çocuğunuzun düzenli diş hekimi kontrollerine gitmesini sağlayın. İlk diş hekimi ziyareti genellikle ilk diş çıktıktan sonra veya en geç 1 yaşında yapılmalıdır.

Diş hekimi kontrolleri, erken teşhis ve önleyici tedbirlerin alınmasına yardımcı olur. Altı ayda bir diş hekimine gitmeyi hedefleyin.

Çocuğunuzun diş hekimi ziyaretleri öncesinde ve sonrasında düzenli diş fırçalama alışkanlığını sürdürmesini sağlayın. Diş hekiminin önerilerini takip edin ve gerekli tedavileri zamanında yaptırın.

5) Motivasyon ve Ödüllendirme:

Çocuğunuzun diş bakım alışkanlığını sürdürmesini teşvik etmek için motivasyon ve ödüllendirme yöntemlerini kullanabilirsiniz.

Örneğin, diş fırçalama sürecini eğlenceli hale getirmek için çocuğunuzla birlikte şarkı söyleyebilir veya oyunlar oynayabilirsiniz.

Başarılı bir diş fırçalama sonrasında çocuğunuza küçük bir ödül verebilirsiniz, örneğin çıkartmalar veya basit bir ödül tablosu kullanabilirsiniz.

Diş hekimine gittiğinde veya dişlerinde iyileşme olduğunda çocuğunuzun ödüllendirmek için birlikte bir etkinlik yapabilirsiniz, örneğin sinemaya gitmek veya birlikte hoşuna gidecek bir aktivite yapma.

Unutmayın, çocuğunuzun diş bakım alışkanlıklarını oluşturma zamanı alabilir ve sabır gerektirebilir. Ona iyi bir model oluşturarak ve süreci eğlenceli hale getirerek diş bakımına olan ilgisini artırabilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun diş sağlığı konusunda bilinçlenmesine ve sorumluluk almasına yardımcı olmak için ona bilgi vermek önemlidir.

Şekil 8. – Aile Rehberi Ekranı

Aile rehberi ekranında karşımıza Şekil 8’de bulunan ekran gelmektedir. Dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil 2’deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Bu ekranda ailenin tamamının bu konuda bilgilendiriyor.



Şekil 9.- Diş Perisiyle Sohbet Ekranı

Diş perisiyle sohbet ekranında karşımıza Şekil 9’da bulunan ekran gelmektedir. Dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil 2’deki sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Yazı yazabileceğiniz bölüme dişinizle ilgili probleminizi yazıp göndere basıyorsunuz. Bu sayede diş perisi size neyiniz olabileceğini ve ne yapmanız gerektiğini bildiriyor.



Anasayfa

DIŞ SAĞLIĞI TESTİ

1. Dişlerinizi günde kaç kez fırçalıyorsunuz?

Fırçalamıyorum.

1 kez fırçalıyorum.

2'den fazla kez fırçalıyorum.

2 kez fırçalıyorum.

2. Diş fırçalama tarzınız aşağıdakilerden hangisidir?

Daireler çizerek fırçalarım.

Yukarıdan aşağıya fırçalarım.

Soldan sağa fırçalarım.

İlk titreştirerek sonra dişin altından yukarıya doğru fırçalarım.

3. Haftada kaç gün fırçalıyorsun ?

Fırçalamam.

Bazen fırçalarım bazen fırçalamam.

Her gün fırçalarım.

4. Diş ipi kullanıyor musunuz?

Kullanmıyorum.

Kullanıyorum.

5.Arayüz fırçası kullanıyor musunuz?

Kullanmıyorum.

Kullanıyorum.

6. Gargara suyunu ne kadar süre ağzınızda tutuyorsunuz?

Kullanmıyorum.

30 saniyeden fazla tutuyorum.

30 saniyeden az tutuyorum.

Yaklaşık olarak 30 saniye tutuyorum.

7. Diş etlerinizde kanama, şişlik veya hassasiyet var mı?

Hepsi var.

Hassasiyet ve kanama var.

Şişlik ve hassasiyetim var.

Sadece hassasiyetim var.

Kanama ve şişlik var.

Sadece kanamam var.

Sadece şişlik var.

Hiçbiri yok.

8. Diş renginiz ne?

Dişim sarı.

Dişim beyaz.

9. Diş fırçasını düzenli olarak değiştiriyor musunuz?

Hayır değiştirmiyorum.

Evet düzenli olarak değiştiriyorum .Çoğunlukla 3 aydan az sürede değiştiriyorum.

Evet düzenli olarak değiştiriyorum. Çoğunlukla yaklaşık 3 ayda değiştiriyorum.

10. Ağız içinde kötü bir tat veya koku fark ettiniz mi?

Evet var.

Bazen oluyor.

Hayır yok.

11. Sıcak veya soğuk içeceklerde diş hassasiyeti yaşıyor musunuz?

Evet yaşıyorum.

Hayır yaşamıyorum.

12. Düzenli olarak ağız içi bakımınızı yapıyor musunuz?

hayır yapmıyorum

evet yapıyorum

13. Diş düzeninizde bozukluk görüyor musunuz? Ayrıca ağız kapamada sorun yaşıyor musunuz?

Evet bu konuda sıkıntım var.

Hayır bu konuda sorunum yok.

14. Diş veya diş eti hastalığınız var mı?

Evet var.

Hayır yok.

15. Diş kırığınız var mı?

Evet var.

Hayır yok.

16. Sağlıklı besleniyor musunuz?

Hayır beslenmiyorum.

Pek sağlıklı beslenmiyorum.

Evet besleniyorum.

17. Dişinizle bir şeyler kırıyor musunuz?

Evet kırıyorum.

Bazen kırıyorum.

Hayır kırıyorum.

18. Şeker tüketimin ne miktarda?

Çok fazla tüketiyorum.

Çok fazla değil ama çok tüketiyorum.

Normal düzeyde tüketiyorum(Orta).

Az tüketiyorum.

Çok az tüketiyorum.

-

19. Doktorunuzun özel bir diş hastalığınız nedeniyle verdiği ayrı bir diş bakım malzemesi verdi mi?

Evet verdi.

Hayır vermedi.

20. Doktorunuzun özel bir diş hastalığı nedeniyle verdiği diş bakım ürününü kullanıyor musunuz?

Verdi ama kullanmıyorum.

Verdi ve kullanıyorum.

Vermedi.

21. Fırça kollarının birbirine eşitlik bakımından uzunluğu nasıl?

Fırçanın ortası üst ve alt tarafından uzun.

Fırçanın üst tarafı alt tarafından uzun.

Fırçanın alt tarafı üst tarafından uzun.

Fırçanın kollarının uzunluğu eşit.

22. Diş fırçasının kollarını sertlik bakımından değerlendirir misiniz?

Fırçanın kolları yumuşak.

Fırçanın kolları sert.

Fırçanın kolları orta sertlikte.

23. Diş fırçasının rengi ne tonda?

Diş fırçanın rengi koyu tonlarda.

Diş fırçanın rengi orta tonlarda.

Diş fırçanın rengi açık tonlarda.

24. Diş macununun rengi ne tonda?

Diş macununun rengi koyu tonda.

Diş macununun rengi orta tonda.

Diş macununun rengi açık tonlarda.

25.Doktorunuzun özel bir diş hastalığınız nedeniyle verdiği ayrı bir diş bakım malzemesi verdi mi?

Evet var.

Hayır yok.

TESTİ BİTİR

Şekil 10. –Diş Sağlığı Testi Ekranı

Diş perisiyle sohbet ekranında karşımıza Şekil 10'de bulunan ekran gelmektedir. Dil değiştirme yapmak için İngiliz bayrağının üzerine tıklıyorsunuz. Ve Türkçe yapmak için de Türk bayrağının üzerine tıklanıyor. Anasayfa yazılı olan sarı butona bastığınızda ise anasayfa yani Şekil 2deki sayfaya yani ana sayfaya yönlendiriliyorsunuz. Soruları okuduktan sonra doğru cevabın üzerine tıklıyorsunuz. Bütün sorular sona erdiğinde ise Testi Bitir yazılı butona bastığınızda sonuçlarınızın kaç olduğu ve iyi mi yoksa kötü mü olduğunu size bildiriyor. Ve sonuç olarak Diş Sağlığı Testi Ekranı dişinizin sağlığını kontrol etmek içindir.