

DİŞ VE AĞIZ SAĞLIĞI NEDİR? NİÇİN ÖNEMLİDİR?



Diş ve ağız sağlığı denilince akla, öncelikle diş ve diş etlerinin sağlığı gelir. Bu arada ağzın diğer bölgelerinin sağlığı da unutulmamalıdır. Sağlıksız ağız ve dişler birçok hastalığın başlangıcı olabilir.

- İyi beslenmemiz,
- Güzel konuşmamız,
- Güzel görünmemiz için diş, diş eti ve ağız sağlığımıza önem verelim.

DİŞ ÇÜRÜĞÜ VE DİŞ ETİ İLTİHABININ ORTAK ETKENİ OLAN BAKTERİ PLAĞI NEDİR?

Yemeklerden sonra dişler üzerinde ve diş aralarında kalan ve temizlenemeyen besin artıklarının üzerine bakteriler (mikroplar) yerleşirler ve buralarda ürerler.



İşte dişler üzerinde renksiz, çok ince tabakalar halinde oluşan bu mikrop topluluğuna **"bakteri plağı"** adı verilir.

Bakteri plağındaki mikroplar; gıdaları, özellikle şekerli gıdaları ayrıştırarak **"asit"** oluşumuna neden olurlar. Bu asitler hem diş çürüğünün, hem de diş eti iltihabının ana nedenidir.

Bakteri plaklarını siz de özel boyalarla boyayıp görebilir ve diş fırçası ile uzaklaştırabilirsiniz.



DİŞ TAŞI NEDİR?

Diş taşı, bakteri plağının sertleşmiş şeklidir.

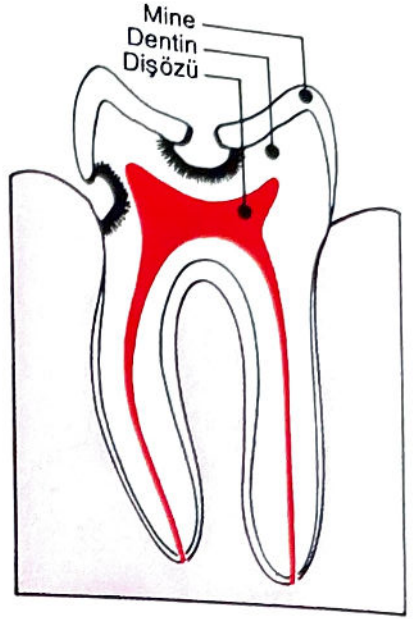
Uzaklaştırılmayan bakteri plaklarının üzerine zamanla tükürükteki maddeler çöker ve **"diş taşı"** oluşur.

Oluşan diş taşının pütürlü yüzeyi daha çok bakteri plağı oluşumuna neden olur. Diş taşı giderek büyür.

DİŞ ÇÜRÜĞÜ NEDİR? NASIL OLUŞUR?

Bakteri plağındaki mikropların oluşturduğu asitler diş minesini eriterek dişi çürütürler.

Diş çürüğü, dişin en dış tabakası olan mineden başlar ve onun altındaki dentine doğru ilerler. Diş çürüğü tedavi edilmezse diş özü de iltihaplanır ve ağrı daha da şiddetlenir.



Daha sonra dişlerin kökleri de iltihaplanarak dişler mikrop odağı haline gelir. **Bu dişler, vücudun diğer bölgelerinde de iltihaba ve hastalığa neden olabilirler.**

DİŞ ETİ İLTİHABI NEDİR? NASIL OLUŞUR?



Diş çürüğüne neden olan asitler, diş etlerini de iltihaplandırırlar ve hastalık giderek diş çevresini sarar, çene kemiği içindeki daha derin dokulara yayılır. Diş eti iltihabının en önemli ve ilk belirtisi **“diş eti kanaması”** dir.



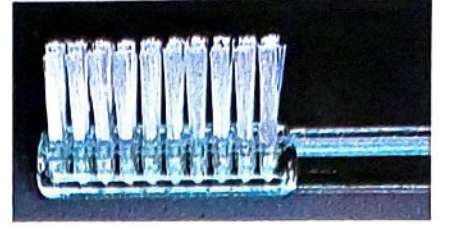
İltihaplı diş etleri ve derin dokular tedavi edilmezse, bir süre sonra dişi artık sıkıca saramazlar ve dişler sallanıp düşerler.

İltihaplı diş etleri de mikrop yuvasıdır ve vücudun diğer bölgelerinde de iltihaba ve hastalığa neden olabilirler.

DİŞ ÇÜRÜĞÜ VE DİŞ ETİ İLTİHABINDAN KORUNMA

Bunun için tek yol, **dişlerin fırçalanması** ve diş aralarının **diş ipliği** ve **dişlerarası fırça** ile temizlenerek bakteri plaklarının uzaklaştırılmasıdır.

DİŞ TEMİZLEME ARAÇLARI NELERDİR?

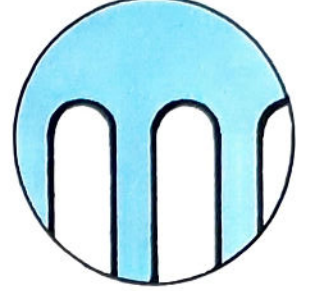


1.- **Diş Fırçası:** İyi bir fırça naylon kıllı ve her kılın ucu yuvarlatılmış olmalıdır. Fırça kıllarının oluşturduğu üst yüzey düz olmalıdır. Fırça küçük başlı ve sık kıl demetli olmalıdır.



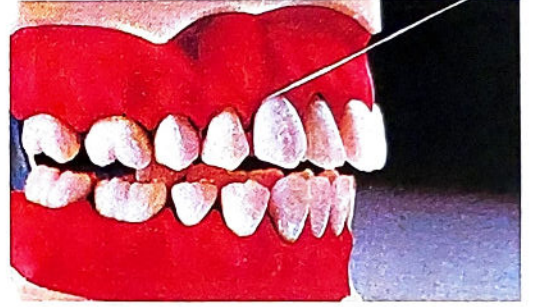
Diş fırçası en geç üç ayda bir değiştirilmelidir.

Fırçanızı yandaki fırça gibi olmadan değiştiriniz.



2.- **Diş İpi:** Diş fırçasına ilave olarak dişlerin birbirine bakan arayüzleri diş ipi ile temizlenmelidir.

Diş ipi birçok naylon lifden oluşan ve dişlerin arayüzlerini temizlemek için özel olarak yapılmış bir iptir.



3.- **Dişlerarası Fırça:** Normalden daha geniş olan dişlerarası bölgeleri ve köprü gövdelerinin alt bölgelerini temizlemek için dişlerarası fırça kullanılmalıdır.



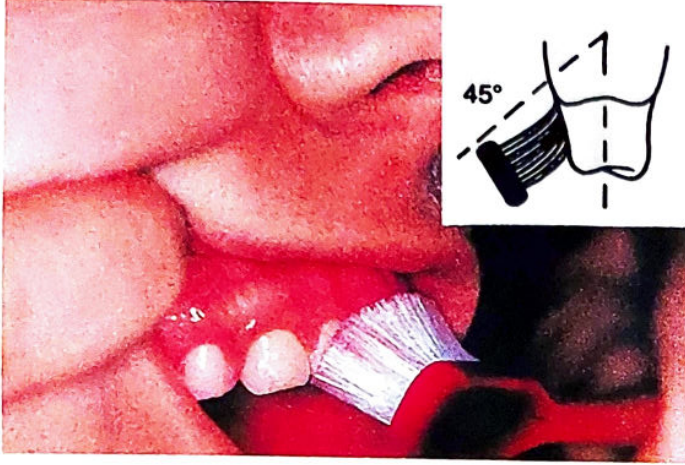
4.- **Diş Macunu:** Diş macunu bakteri plağını uzaklaştırmayı kolaylaştırır ve diş fırçalamayı zevkli bir hale getirir. Diş macunu floridli olmalıdır. Çünkü floridin, dişi çürüğe karşı dirençli hale getirdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Floridin yanısıra, diş macunundaki diş taşı oluşumunu önleyici maddelerin de yararı kanıtlanmıştır.

Diş etindeki en küçük kanamaları farkedebilmemiz için diş macunu, mümkünse beyaz olmalıdır.

DİŞLER NASIL FIRÇALANMALI?

Dişlerin fırçalanmasında bütün çene bölgelerinde aynı yöntem uygulanır. Belirli bir **temel hareketten** oluşan bu yöntem, resimlerde gösterildiği gibi uygulanmalıdır.



Temel Hareket:

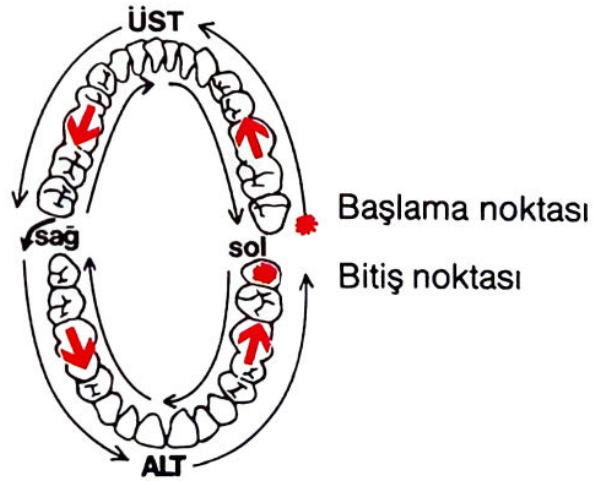
Fırça, diş -diş eti birleşimine; kılların yarısı diş, öbür yarısı diş eti üzerine gelecek şekilde 45° eğimli olarak yerleştirilmelidir.



Bu durum bozulmadan, küçük dairesel titreşim hareketleri ile dişler fırçalanır. Daha sonra fırça, bir fırça boyu kaydırılarak fırçalamaya devam edilir.

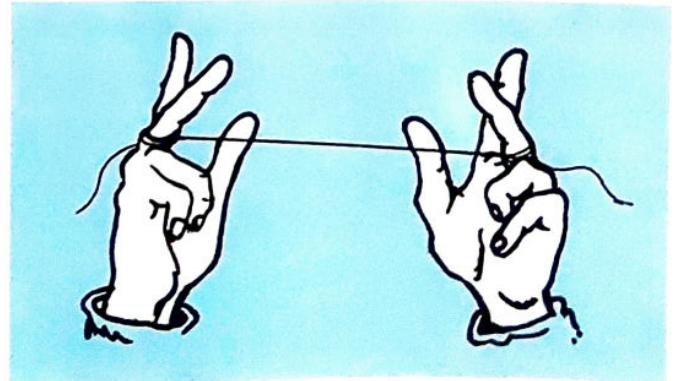
Diş fırçalama bütün yüzeylerde yandaki şemada gösterilen sıraya göre yapılmalıdır.

Dişler sabah kahvaltısından, öğle yemeğinden sonra ve gece yatmadan önce **günde üç kez** fırçalanmalıdır.



DİŞ İPİ NASIL KULLANILIR?

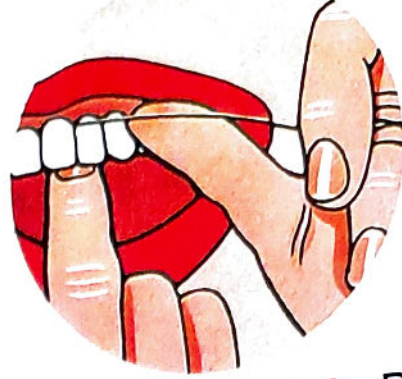
30 cm kadar diş ipi alınız. Sağ ve sol elin orta parmaklarının alt boğumlarına sarınız; bu **başlangıç tutuşudur**.



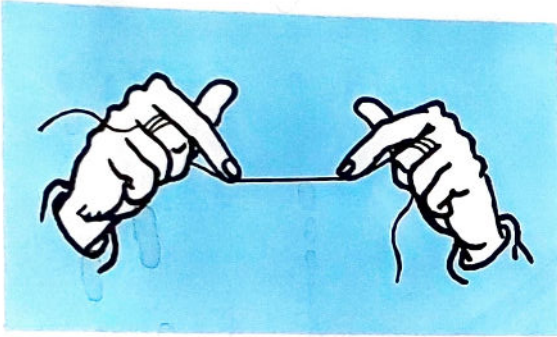
Bundan sonra temizlenecek bölgeye göre üç değişik tutuş şekli vardır:



Üst çene sağ bölge için: Diş ipini sağ elinizin baş parmağı ve sol elinizin işaret parmağı üzerinden geçirerek gergin tutunuz.



Üst çene sol bölge için: Diş ipini sol elinizin baş parmağı ve sağ elinizin işaret parmağı üzerinden geçirerek gergin tutunuz.



Tüm alt çene için: Diş ipini sağ ve sol elin işaret parmakları üzerinden geçirerek gergin tutunuz. Diş ipini, dişetini zedelemekten iki diş arasına dikkatlice sokunuz.



Aşağı yukarı hareketlerle her dişin arayüze bakan yüzeyini bakteri plaklarından temizleyiniz. Böylece bütün dişlerin ara yüzeyleri temizlenmiş olur.

Diş ipi, diş fırçalamadan sonra kullanılır.

Bu broşürdeki önerileri uygulayarak diş çürüğünden ve diş eti iltihabından korunabilirsiniz. Oluşmuş diş çürüğü ve diş eti iltihabının tedavisini ise ancak Diş HEKİMİ yapabilir.

UNUTMAYIN!

İhmal edilmiş her hastalık başlangıça oranla daha uzun sürede, daha zor ve daha fazla para ödeyerek tedavi edilir. Diş Hekiminize yalnızca diş ve diş etinizdeki sorunlar için değil; **altı ayda bir** kontrol için de gidiniz.

Prof. Dr. Özen Tuncer tarafından hazırlanmıştır (Nisan - 2008)