



# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI



**A**ğız ve diş sağlığı konusunda farkında olmadan yaptığımız hatalar, kimi zaman telefisi çok güç sonuçlar doğurabiliyor. Buna rağmen, toplumumuzda her konuda olduğu gibi diş bakımı konusunda da kulaktan dolma bilgilerle hareket etmek oldukça yaygın.

Beyazlatmak isterken başvuru alan yanlış yöntemler nedeniyle sağlıklı dişler kaybedilebildiği gibi, söz gelimi “ağız kokusu herkeste olur” tar-

zında yanlış bir bilgi yüzünden tedavi edilebilecek bu sorundan kurtulmak akla bile getirilmez. Oysa ağız kokusu; çürük diş, diş eti hastalığı, sindirim sistemi ile ilgili rahatsızlıklar, sinüzit yahut üst solunum yolu enfeksiyonlarından kaynaklanabilen bir ağız problemidir ve kişinin sosyal yaşam kalitesini düşüren bir etkidir.

Çocuklarda süt dişinin erken çekimi, yeni sürececek olan daimi dişlerde çapraşıklığa ve çene kemiği gelişiminde bozulmalara neden olacağı için,

bu dişlere dolgu yapılması gerekirken, diş bakımı konusunda yeterli bir bilince sahip olmayan ebeveynler, nasıl olsa yeni diş gelecek diye çocuklarına dolgu yaptırmaya yanaşmazlar. Bu saydıklarımız, ağız ve diş bakımı konusunda yapılan onca yanlıştan sadece birkaçı.

## Doğrular ve Yanlışlar

1- Sert diş fırçası daha iyi temizler. (Yanlış)

Dişleri iyi fırçalamak; fırçanın sertliğiyle değil, fırçalama tekniğiyle ilgilidir. Genellikle orta sertlikte diş fırçaların kullanılması uygundur. Çok sert fırçalar, dişleri aşındırabilir.

2- Bastırarak fırçalamak daha iyi temizler. (Yanlış)

Bastırarak fırçalamak; dişleri temizlemek yerine, “fırça çürüğü” dediğimiz aşınmalara neden olur. Dişlerin mine tabakası aşındığı için, alttaki sarı tabaka ortaya çıkar ve dişler daha sarı görünür. Ayrıca sert fırçalamak, dişlerde hassasiyete ve diş eti çekilmesine neden olur.

3- Beyazlatıcı diş macunları dişlere zarar verir, zamanla aşındırmalara sebep olur. (Doğru)

Diş beyazlatıcı olarak piyasada satılan macunlar aslında dişleri beyazlatmaz. Ayrıca anti-tartar veya sigara içenlere yönelik üretilen diş macunlarında da yoğun miktarda aşındırıcı maddeler olduğu için uzun süreli kullanımda diş minesine kalıcı zararlar verebiliyor.

4- Karbonat ve tuzla fırçalamak dişleri beyazlatmaz. (Doğru)

Karbonat ve tuz, iri granüllü maddeler olduğu için dişin mine tabakalarını çizer ve aşındırır. Bunun sonucunda dişler parlaklığını kaybeder ve yiyip içtiğimiz besinlerle, dişler daha kısa zamanda doğal rengini kaybeder.

5- Diş macununu fazla kullanmak dişleri çizer. (Yanlış)

Dişlerin mine tabakasının çizilmesi; macunun fazla kullanılmasıyla ilgili değil, kullanılan macunun granüllerinin büyük olmasıyla ilgilidir. O yüzden granülleri büyük olan macunların uzun süreli kullanımından kaçınılmalı. Fırçanın üzerine konulan macunun miktarı ise “merci-mek tanesi” büyüklüğünde olmalı.

6- Dişler, macun ve fırça ıslatılarak fırçalanmalı. (Yanlış)

Diş fırçası, fırçalamaya başlamadan önce ıslatılmamalıdır. Çünkü fırça kılları ıslatılınca, sertliğini kaybeder. Macunun köpürmesi için de yeterli sıvı ağızda mevcuttur.

7- Dişler kahvaltıdan önce fırçalanır. (Yanlış)

Dişler günde en az iki kez, kahvaltı ettikten sonra ve yatmadan önce fırçalanmalı. Dişler fırçalandıktan sonra, dilin üst yüzeyi de yumuşakça dili tahriş etmeden fırçalanmalı.

8- Estetik diş doğuştan olur, çarpık dişten kurtuluş yok. (Yanlış)

Dişte şekil bozukluğunu düzeltme, dişler ağızda mevcut olduğu sürece her yaşta uygulanabilir. Ortodontik tedavi veya porselen kaplama (lamina) sayesinde; dişler mevcutsa, her yaşta düzeltme yapılarak, güzel görünen dişlere sahip olunabilir.

9- İmplant çene kemiğine en uygun şekilde seçilir ve uzman hekim yaparsa düşme riski yüzde 1 oranına kadar düşer. (Doğru)

10- Bütün dişleri çekip yerine implant yerleştirilebilir. (Yanlış)

İmplant'ı, eksik olan dişlerin yerine çene kemiğine yerleştirilen yapay diş kökleri olarak tanımlayabiliriz. İmplant uygulaması sadece, yara iyileşmesini etkileyen bir sistemik hastalık ile kontrol altında olmayan kalp ve şeker hastalığı söz konusu ise yapılmaz.