

Ağız ve Diş Sağlığı



Günümüzde diş ve diş eti hastalıkları bütün dünyada yaygın ve önemli bir sorundur.

Çünkü ağız ve diş sağlığı genel sağlığımızla yakından ilişkilidir.



Ağız sağlığı:

Dişler ve onları çevreleyen sert ve yumuşak dokuların tümünün hastalıklarının tedavisi ve korumasını içeren bir kavramdır.

Dişler ve içine yerleştiği çene kemiği, dudak, dil, yanak ve diş etleri ağız sağlığı kapsamına girer.

Dişler ve çevre dokuların temizliği ağız sağlığının temelini oluşturur.



Diş sağlığı:

Dişler ve dişlerin içine oturduğu diş yuvalarının hastalıklardan korunması ve mevcut problemlerin tedavisi diş sağlığı olarak ifade edilir.

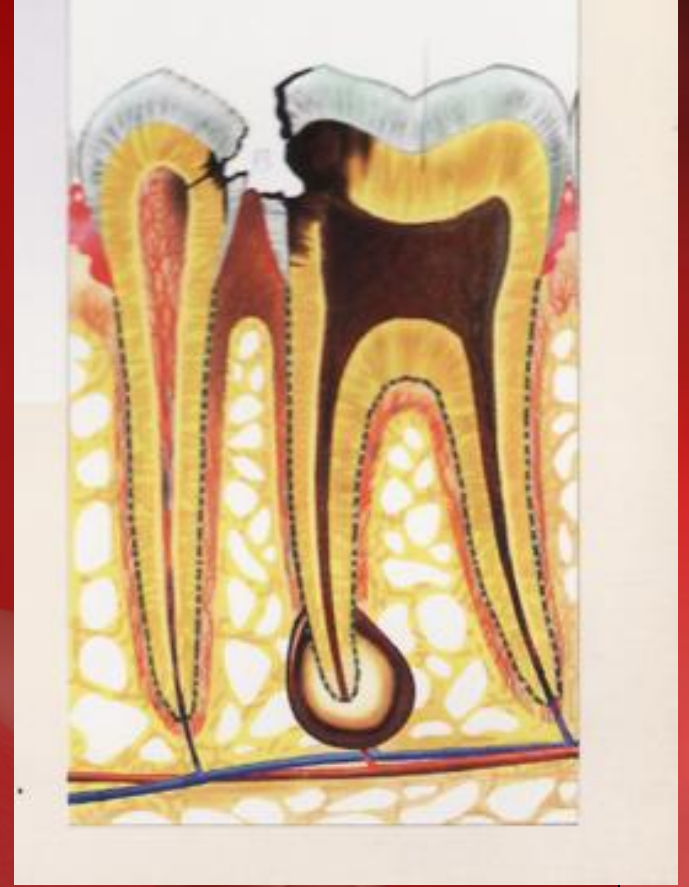


Diş Çürümesi:

Diş çürüğü diş minesinin ve sert dokuların tahrip olmasıdır. Bu olay dişlerin dış yüzeyinden başlayarak derinleşir.

Temelde diş çürüğünün sebebi ağızda meydana gelen sebeplerdir. Asitlerle diş minesi ve kemik kısmı aşınır. Bunun dışında çürük enzimlerin etkisiyle ilerler.

Karbonhidratlar ağızdaki mikroorganizmalar tarafından parçalanarak asitleri meydana getirir. Bundan sonra çürük diş özüne ulaşır ve ağrı başlar. Daha sonra çürük, diş köküne geçer ve apse oluşur.



Büyüme ve gelişme döneminde kalsiyum, fosfor ve flor yönünden yetersiz beslenme çürükleri artırır.

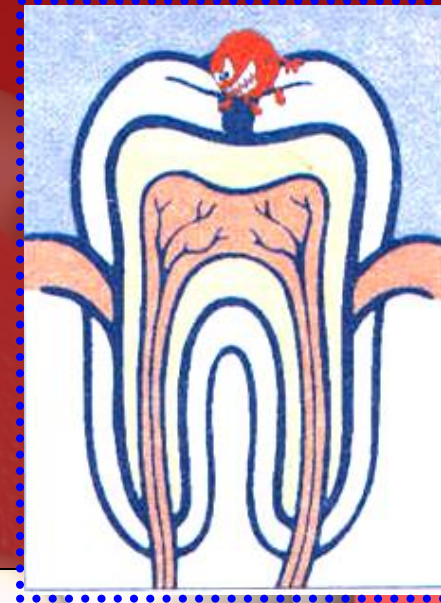
Flor diş minesinin sertliğini sağlayan temel maddedir. Flor fazlalığında dişlerde renk bozukluğu ve çürük oluşur.



Şekerli besinlerin fazla tüketilmesi diş temizliğinin yapılmaması diş çürüklerini artırır.



Çürük diş özüne ulaşmadan ağrı meydana gelmediği için diş ağrısı olmaması diş sağlığının yerinde olduğunu göstermez.



Diş eti hastalıkları:

Diş eti iltihaplarına genel olarak **gingivit** denir. İltihaplanma diş eti hastalıklarının erken belirtisidir.

Diş eti hastalıklarının önemli bir nedeni diş taşlarıdır. Diş ile diş eti arasında biriken besin artıkları ve bakteriler diş plaklarına ve diş taşlarına sebep olurlar diş taşları temizlenmediğinde diş eti hastalıklarına zemin hazırlar. Bu dönemde diş etleri çabuk kanar ve diş etinde çekilmeler olur.



Diş çürüğü ve diş eti hastalıklarının genel vücut yapısı ile ilişkisi:

Diş çürüğü ve diş eti hastalıkları,sadece ağız içini ilgilendiren bir problem değildir.Bölgesel olduğu kadar bir çok bedensel hastalığa da yol açabilir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- * Eklem romatizması
- * Kemik iltihapları
- * Böbrek iltihapları
- * Göz hastalıkları
- * Alerjik hastalıklar
- * Baş ağrıları
- * Sindirim sistemi rahatsızlıkları
- * Kalp rahatsızlıkları
- * Beyin zarı iltihabı
- * Lenf bezlerinde büyüme ve iltihaplanma
- * Vücutta yorgunluk,halsizlik,vücut sıcaklığının yükselmesi



Dişlerin gelişim bozuklukları

Dişlerde meydana gelen birçok yapısal bozukluk vardır. Bunlardan başlıcaları şunlardır:

- * Dişlerin büyüklükleri farklı olabilir.
- * Büyük, üst üste binmiş dişler olabileceği gibi küçük, aralıklı dişler de görülebilir.
- * Dişlerde şekil ve diziliş bozuklukları olabilir.
- * Birkaç diş yapışık olabilir veya iç içe olabilir
- * Eksik veya fazla diş bulunabilir.



Diş koruması ve bakımı

Diş çürümelerinin önlenmesinde sularda yeterli flor olması, düzenli olarak dişlerin fırçalanması, diş ipi kullanılması, aşırı tatlı ve şekerli yiyeceklerden olabildiğince kaçınma bunlar yendiğinde mutlaka dişlerin fırçalanması, diş hekimi kontrollerine gidilmesi temel uygulamalardır.

Diş eti hastalıklarının önlenmesinde de diş fırçalama ve düzenli diş hekimi kontrolleri önemlidir.



Diş koruması ve bakımı

Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler mikroorganizmaların etkisini artırır.



Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır. Bunlar diş minesinin çatlamasına ve bakterilerin etkisinin artmasına neden olur. Diş minesinin koruyucu etkisi ortadan kalkar.



Dişlerimizi Nasıl Fırçalamalıyız?

Dişlerimizi korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır. Diş fırçalamanın ilk adımı doğru fırça seçimidir.

En uygun fırça naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Ağız içinde kolay hareket ettirilmesi ve arka dişlere rahat ulaşabilme açısından fırçanın kafasının fazla büyük olmaması tercih edilir.



Dişlerimizi Nasıl Fırçalamalıyız?

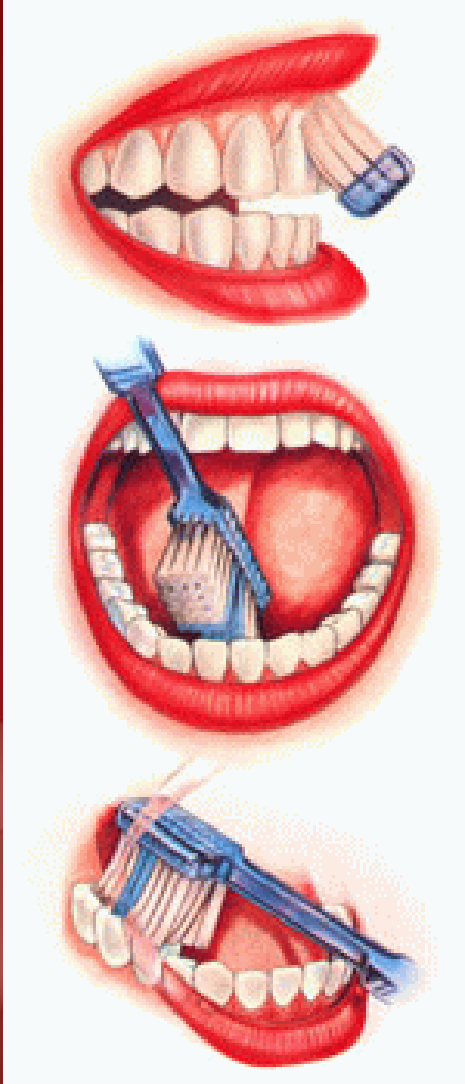
Uygun fırça seçildikten sonra dişler en az günde iki kere düzenli olarak fırçalanır.

Diş macunu ağza verdiği hoş giden koku ve his nedeniyle diş fırçalanmasını kolaylaştırır.

Diş parlatma tozları diş hekimi önerisi olmadıkça kullanılmamalıdır. Aşırı kullanımlar diş sağlığı açısından zararlıdır.

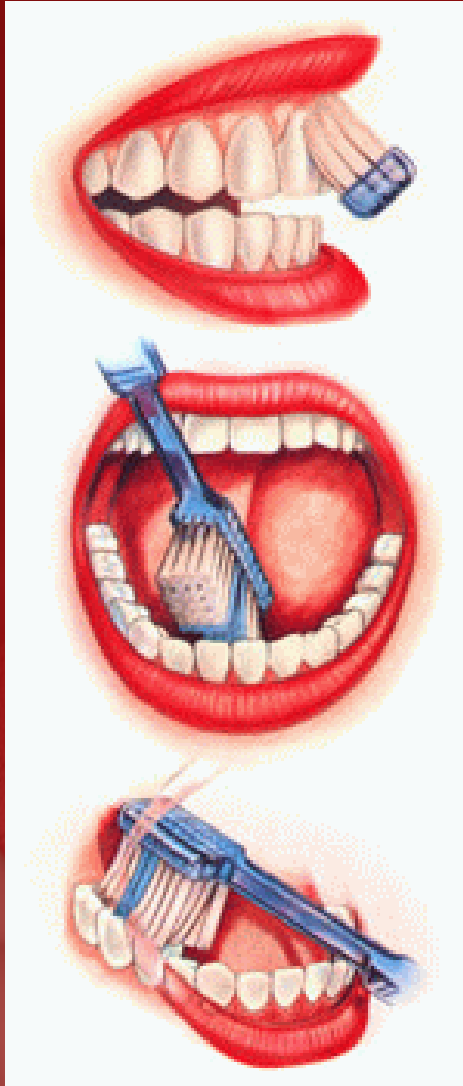


Dişlerimizi Nasıl Fırçalamalıyız?



Diş fırçası 45 derecelik açı yapacak biçimde tutulur ve diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru fırçalamaya başlanır. Diş yüzeylerden başlayan fırçalama sert darbeler halinde değil, yumuşak ve daireler çizecek biçimde, ön dişlerden arka dişlere doğru yapılmalıdır.

Dişlerimizi Nasıl Fırçalamalıyız?



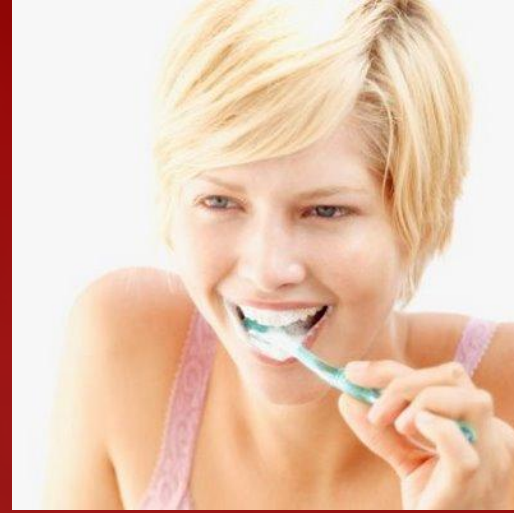
Daha sonra dişlerin iç yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır. Bu işlemde fırça eğik tutularak, diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilir.

En son dişlerin çiğneme yüzeyleri fırça düz olarak ileri geri hareket ettirilerek fırçalanır.

Dişlerimizi Nasıl Fırçalamalıyız?

Fırçalama işleminin en az iki-üç dakika sürmesi gerekir. Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz.

Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir.



Diş sağlığını korumada en önemli konulardan birisi, yılda en az iki defa diş hekimine muayene olmaktır. Böylece diş sorunları erken dönemde tespit edilir ve büyümeden engellenir. Tedavi gecikirse bu durum diş kaybına yol açabilir.



Ağız ve diş sağlığımızla beslenmemiz arasında büyük bir ilgi mevcuttur. Kalsiyum, fosfor, flor gibi mineraller ile A, C, D vitaminleri özellikle çocukluk döneminde yeterince alınmalıdır.