

## AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZLA İLGİLİ

### 10 YANLIŞ

- ❌ Dişleri fırçalarırken ya da durup dururken diş etlerinin kanaması normaldir.
- ❌ Dişlerimde ve diş etlerimde sorunum yok. O halde diş hekimine kontrole gitmeme bir sebep yok.
- ❌ Çocukların süt dişlerinde oluşan çürükleri yaptırmaya gerek yok, nasıl olsa büyüdüklerinde değişecekler ve daimi dişler gelecek.
- ❌ Herkes dişlerini sıkabilir ve gıcırdatabilir. Bunun için bir şey yapmaya gerek yoktur.
- ❌ Ağız ve diş sağlığı konusunda ehil olmayan kişilerin önerilerini dinlemek, diş teknisyenlerine protez yaptırmak.
- ❌ Yemek yedikten sonra dişlerin arasına çok yemek artığı kaçırırsa, kürdanla temizlemek.
- ❌ Dişim ağrıdığımda gecenin bir yarısı doktora gidemeyeceğimden, ağrıyan yere alkol, kolonya ya da aspirin koyarım. Ya da evde antibiyotik varsa kullanır ağrımı geçiririm.
- ❌ Dişlerimi sert bir şekilde ve uzun süre fırçalarım, hatta karbonat ve tuzla fırçalamak dişlerimi çok daha beyaz yapar.

### 10 DOĞRU

- ✓ Dişleri fırçalarırken ya da durup dururken sağlıklı diş etleri kanamaz. Kanıyorsa bir sorun var demektir. Diş hekimine muayene olunması gerekir.
- ✓ Diş hekimleri ağızınızı muayene ettiğinde ve röntgen çekerek baktığında, varsa sizin göremeyeceğiniz yeni çürükleri, eski dolgunuzun ve kaplamalarının altındaki çürükleri, diş etlerindeki sorunları ve bazen de bunların dışındaki sorunları görüp, tanı koyabilir. Böylelikle henüz sizin fark edemediğiniz sorunlara erken müdahale edip, problemler büyümeden müdahale edebilir.
- ✓ Çocukların süt dişleri, daimi dişler sürünceye kadar, çocukların yemek yeme fonksiyonuna, alttan gelecek daimi dişlerin yerini korumaya, düzgün konuşmalarına ve estetik olarak kendilerini iyi hissetmelerine yarar. Çürüdüklerinde ağrı yapar ve altında yer alan daimi dişin enfeksiyondan etkilenmesine neden olabilir. Çürük görülür görülmez yapılmalı ve hemen çekim düşünülmemelidir.
- ✓ Dişlerimizi sıkamak ya da gıcırdatmak normal fonksiyonel bir davranış ya da alışkanlık değildir. Dişlerde aşınmaya, dişlerin görünüşünün bozulmasına ve eklem sorunlarına sebep olabilir. Mutlaka diş hekimini görüşü alınmalı ve gerekiyorsa gece plağı gibi bir apacey kullanılmalıdır.
- ✓ Ağız ve diş sağlığı konusunda bilgi alınabilecek tek uzman diş hekimleridir. Komşular, sözde uzmanlar, arkadaşların tavsiyeleri, gerçeği tam yansıtmayabilir. Yanlış öneriler sorunların büyümesine sebep olabilir. Diş teknisyenlerine protez yaptırmak son derece yanlıştır. Onlar bir protezi ancak diş hekimlerinin isteği doğrultusunda üretebilirler. Üretilen protezin uygunluğuna diş hekimini karar verir.
- ✓ Dişlerin arasına gıda artığı çok kaçırırsa, ya ara yüz çürüğü vardır, ya dolgu kantağında bozulma ya da dolgu altında çürük vardır.
- ✓ Bazen de çekilen bir dişin yerine hemen yeni bir diş yapılmamıştır ve komşu dişler boşluğa hareket etmiş olabilir. Bu durum dişlerin arasında olmaması gereken bir boşluğun oluşmasına neden olabilir.
- ✓ Mutlaka diş hekimine muayene olup, bu rahatsızlıktan bahsetmek doğru olacaktır.
- ✓ Gecenin bir yarısı eğer diş hekimime ulaşamayacaksam, ağrı kesici alıp, sabaha kadar beklemeye çalışırım. Kendi kendime başka ilaç kullanmam. Alkol, kolonya, ya da aspirin gibi maddeleri dişetime koymam. Çok ihtiyacım varsa o bölgede karanfil çiğner veya karanfili o bölgede tutar, ağrımın hafiflemesini beklerim. Hiç dayanamıyorsam gece açık olan nöbetçi bir klinik bulup, diş hekimine gösteririm.
- ✓ Dişlerimizi orta sert bir fırça ve çok az bir macun ile 2 dakika fırçalamak yeterlidir. Sonrasında diş ipi kullanmak ağız bakımı için çok önemlidir. Dişleri tuz, karbonat vb. şeylerle fırçalamak doğru değildir.





Dr. Dt.  
Zerrin Tüfekçi

