



Diş sağlığınımla ilgili bilgilerimizi test edelim

Halk arasında ağızdan ağıza dolaşan bazı bilgiler her alanda olduğu gibi diş hekimliğinde de bizi yanıltabilir. Gelin bu yanlışları ve doğruları mizansen içerisinde birlikte irdeyelim.

Gecenin bir yarısı, dişiniz çok ağrıyor ve o anda ulaşabileceğiniz kimse yok. Ne yaparsınız?

a) Ağrıyan bölgeye alkol, aspirin, kolonya, tütün veya tuz basarım.

Cevap: Yanlış. Bu davranış, o bölgede ciddi yaralara sebep olacaktır.

b) Karanfil çiğnerim, ağrı kesici alırım, sabaha kadar bekler ve hemen diş hekimime giderim.

Cevap: Doğru. Diş hekimini ağrının nedenini bularak, bu nedene yönelik tedaviyi yapacaktır.

Diş macununu fırçaya çok miktarda sürersem dişlerim çok daha beyaz olur mu?

a) Olur.

Cevap: Yanlış. Diş macununu çok kullanmak, ağızda çok tükürük birikmesine ve fırçalamanın çabuk sonlandırılmasına sebep olacaktır.

b) Olmaz.

Cevap: Doğru. Asıl olan mekanik temizliktir.

Dişleri sert fırçalamak ve sert diş fırçası kullanmak, dişlerin daha temiz olmasını sağlar mı?

a) Sağlar.

Cevap: Yanlış. Sert fırça kullanmak ve dişleri çok sert fırçalamak, dişlerde aşınmaya sebep olacaktır.

b) Sağlamaz.

Cevap: Doğru. Dişler, orta sert fırça ile ve dişetlerinden dişlere doğru dairesel hareketlerle ve çok bastırmadan fırçalanır. Böylece, dişlerle dişeti arasındaki bakteri plağı ve gıda artığı temizlenmiş olur.

Çocuklarınızın dişleri çürüdüğünde ne yaparsınız?

a) Çocukluktaki dişler nasıl olsa değişeceğinden bir şey yapmam.

Cevap: Yanlış. Çocuk dişleri hem gelecek daimi dişler için yer tutucu, hem estetiğe ve konuşmaya yardımcı, hem de yemek yeme fonksiyonu için gereklidir.

b) Çürük gördüğümde hemen diş hekimine götürürüm.

Cevap: Doğru. Çürük dişe mutlaka dolgu yapılmalıdır. Diş, dolgu yapılamayacak kadar çürüdüyse, çekilmesi gerekiyorsa, bir yer tutucu yapılarak alttan gelecek diş sürünceye kadar yerinin korunması önemlidir.

Dişinizde ağrı başladı ve bütün gece uyutmadı. Böyle durumlarda kanal tedavisi yapılabileceğini bir yerlerden duydunuz. Ne düşünüyorsunuz?

a) Kanal tedavili diş uzun süre dayanmaz. Hemen çektirir, yerine protez ya da implant yaptırım.

Cevap: Yanlış. Hiçbir protez ya da implant, doğal dişin alternatifi değildir.

b) Diş hekimim dişim için en doğru tedaviyi bana söyleyecektir.

Cevap: Doğru. Öncelikle kendi dişimizin ağızımızda kalmasına çalışmak, diş kurtarılmıyorsa diğer tedavileri düşünmek yerinde olacaktır.

Her hamilelikte en az bir diş kaybedilir mi?

a) Evet kaybedilir. Annemden duymuştum; her hamileliğinde bir dişini kaybetmiş.

Cevap: Yanlış. Hamilelik sürecinde diş kaybının pek çok sebebi vardır.

b) Hamilelikte diş kaybı varsa, başka sebebi olmalı.

Cevap: Doğru. Hamilelik öncesinde, diş hekimini muayenesi ve gerekli tedaviler yapıldığında ve dişeti sağlığının iyi olduğu durumlarda, hamilelik sürecinde de dikkatli bir bakım ve iyi bir ağız hijyeni sürdürüldüğünde, hamileliğe bağlı diş kaybı yaşanmaz.

Kadınlar güçlü değildir. Diş çekimi kuvvet işidir. Bu yüzden diş çekiminde erkek diş hekimleri daha başarılıdır.

a) Evet, erkek diş hekimleri daha iyi diş çeker.

Cevap: Yanlış. Bu düşünce, ön yargıdan ibarettir.

b) Konunun güçle alakası yoktur.

Cevap: Doğru. Diş çekimi kuvvet işi değil, teknik bir işidir. Çekimin kolay ya da zor olması, çeken diş hekimin cinsiyetine değil, çekilecek olan dişin kök formuna, kemik yoğunluğuna ve dişteki deformasyona bağlı olarak değişir.

Arkadaşlarınız, diş taşlarını bir kez temizlettik mi sürekli temizletmek gerektiğine ve temizlenirken hekimin diş minesini çizip zarar verebileceğini söyledi? Dişleriniz sarardı ve diş taşlarınız birikti; ne yaparsınız?

a) Diş taşlarını temizletmem. Hem temizletince daha çabuk sararıyor. **Cevap:** Yanlış. Ağız ve diş sağlığı için düzenli diş taşı temizliği yapılması önemlidir.

b) Konuyu diş hekimime danışırım.
Cevap: Doğru. Diş taşları temizlenirken dişlere ve dişetlerine zarar verilmez, bilakis sağlıklı diş ve dişetleri için 6 ayda bir varsa diş taşlarının temizletilip dişlerin parlatılması gerekir. Böylece dişeti hastalıklarının oluşmasına engel olunur. Taşın tekrar oluşması, yapılan diştaşı temizliğine değil, dişlere iyi bakılmamasına bağlıdır.

Dişlerinizde çapraşıklık var. Görüntünüzden rahatsızsınız. Ne yaparsınız?

a) Keşke çocukken dişlerime tel taktırsaydım. Şimdi tek çarem dişlerimi düzelttirmek için kaplama yaptırmak.
Cevap: Yanlış. Günümüzde artık konuyla ilgili alternatifler mevcuttur.
b) Konuyu diş hekimime danışırım.
Cevap: Doğru. Dişlerde konum bozuklukları ve çapraşıklıkların tedavisini yapan ortodonti dalı, sadece çocukları tedavi etmez; erişkin yaşta da ortodontik tedavi yapılır. Son yıllarda metal braketlerden rahatsız olan erişkin hastalar için porselen braketler ve tel yerine şeffaf plaklar takılarak yapılan ortodontik tedaviler, tedavi alternatifleri arasına girmiştir.

Diş fırçasını ne kadar zamanda değiştirmek gerekir?

a) Çok önemli değildir. Yılda bir kez değiştirilebilir.
Cevap: Yanlış. Hiçbir diş fırçasının kullanma ömrü bir yıl değildir.
b) 3 ayda bir kez değiştirmek gerekir.
Cevap: Doğru. Uygun diş fırçasının ömrü en fazla 3 aydır. Zamanından fazla kullanılan diş fırçasının yapısı bozulur, etkin fırçalama sağlanamaz.

Günde kaç kez diş fırçalanmalıdır?

a) Günde bir kez fırçalamak yeterlidir.
Cevap: Yanlış. Her öğünde dişeti ve diş arasına gıda artıkları girer ve bakteri plağı oluşmaya başlar.
b) Günde en az 3 kez.
Cevap: Doğru. Mümkünse her öğünden sonra (günde 3 kez), değilse en az 2 defa dişlerimizi fırçalamak ve en az bir kez diş ipi kullanmak uygundur.

Dişinizde abse var. Çekilmesi gerekiyor. Ne yaparsınız?

a) İltihaplı diş çekilmez. İltihap geçsin diye beklerim, geçmiyorsa antibiyotik kullanırım. Daha sonra diş hekimime gider çektiririm.
Cevap: Yanlış. Beklemek, durumun daha da sorunlu bir hal almasına sebep olacaktır.
b) Derhal diş hekimimi ararım.
Cevap: Doğru. Bu durumda hangi ilacı kullanmanız gerektiğine ve çekimin ne zaman yapılacağına diş hekiminin karar vermesi doğrudur.

**Sağlıklı, mutlu,
güzel dişlerle bol bol
gülümsemeniz dileğiyle...**

