



Dt. Zerrin Tüfekçi

Bugün Başlamaya Ne Dersiniz?

Günümüzde insan sağığıının bir bütün olduğı ve vücudun bir yerinde olan sorunun başka bölgelerini de etkileyebileceğı çok iyi anlaşıldı. Artık insanlar hasta olmadan önce, sağığıını korumak için nelere dikkat etmeleri gerektiğine önem vermeye başladılar.



Diş eti iltihabının oluşmasının ana nedeni, diş etine bakan komşu diş eti bölgelerinde bakteri plağının birikmesidir. Eğer ağız hijyenine yeterli kadar dikkat edilmezse, yiyecek artıkları dişler üzerinde kalır ve bakteri plakları bu artıklar üzerinde plak halinde birikmeye başlarlar. 20 dakikada bir bölünerek hızla sayıları artan bakteriler, 2-4 gün içerisinde diş etlerinde oluşturdukları ortam sayesinde kanamaya sebep olabilirler. Bakterilerin dişler üzerinde birikmesine neden olan kötü ağız hijyeni sürdürülürse, bu plak içerisinde zararlı bakterilerin sayısı artar. Bu artış kemikte erimeye bile sebep olabilecek bir durumun başlamasına neden olur.

Diş taşları bu plağın üzerine minerallerin çökmesi sonucu oluşur. İyi bir ağız bakımı ile hem diş plaklarının birikimi engellenirken, hemde diş taşlarının oluşumu engel-

“Hastalık” oluşmadan önce alınması gereken önlemlerini içeren ve “Koruyucu hekimlik” adı verilen bu dal sayesinde, sağılıklı yaşamın sırları tüm hekimlerce bizlerle paylaşılır oldu. Örneğin eskiden diş ağrısı zaman gidip çektiren hastalar, günümüzde dişlerinin çekilmemesi için diş hekimlerine rica ediyorlar. “Başka bir yolu yok mu?”, “Kurtaramaz mıyız?”, “Çok mu geç kalmışız?” Çünkü hem hiçbir şeyin kendi sağıklam dişlerinin yerini tutamayacağını, hem de sağılıklı diş ve diş etlerinin genel vücut sağılığı için de ne kadar önemli olduğunu çok iyi anlamış durumdadır.

Diş hekimleri dişlerin kök uçlarında oluşan ve diş absesi denilen oluşumların, tüm bedene zarar verebilecek odaklar olduğu konusunda yıllardır hastalarını uyarmışlardır. Son yıllarda çıkan yayınlar da, diş hekimlerinin bu konudaki duyarlılıklarında ne kadar haklı olduklarını ortaya koyar şekildedir.

Diş hekimlerinin günümüzde üzerinde en çok durdukları konulardan biri de “Periodontal Hastalık”lardır. Periodontal hastalık “dişlerin etrafındaki diş

etlerini, diş köklerini ve bu diş köklerinin çeneye bağlanmasını sağılayan lifleri ve çene kemiğini içeren iltihabi bir durum”dur. Çoğunlukla hastalığın başlangıç döneminde diş etlerinde sadece kızarıklık ve diş fırçolarken veya bir şeyler ısırırken kanamaya neden olduğundan, çok farkında olunmaz. Hastalığın ilerleyen dönemlerinde, diş etinde çekilmelere, kızarıklık ve şiş bir görünüme sebep olurken, hastalığın son aşamalarında ise, dişlerde sallanmaya neden olur ve bazen dişler kendi kendine düşebilirler. Bu hastalığa sahip kişilerde kötü bir ağız kokusu ve kendi kendine oluşan diş eti kanamalarına oldukça sıklıkla rastlanır.

Sigara kullanan kimselerde ağız içindeki damarsal yapı bozulmuş olabileceğinden ve diş etindeki keratinizasyon miktarı arttığından, diş etlerinde olması beklenen kanama da engellenebileceğinden, diş hekimleri kontrolünde olmayan bir hastanın şikayetleri diş eti problemleri çok ileri safhalara ulaştığında fark edilebilir. Bu sebeple sigara kullananların: “Benim diş etlerimde kanama yok, diş eti hastalığım da yoktur.” diye düşünmeden önce düzenli diş hekimleri kontrolünde olmak çok önemlidir.

lenmiş olur. Hastalığın başlangıç döneminde, diş taşı temizliği, polisaj adı verilen dişleri parlatma ve iyi bir ağız bakımı için, oral hijyen eğitimi yeterli iken, hastalık ilerledikçe yukarıda sayılan işlemlere ilaveten, kök yüzeyi kazıma, düzleştirme, cerrahi işlemler hatta bazı durumlarda dişlerin çekilmesine kadar giden süreçler izlenir. Bugün hala dişlerin kaybında en önemli sebebin çürükler değil, diş eti hastalıkları olduğu unutulmamalıdır. Diş hekimleri tarafında sağıklam çürüksüz çok sayıda diş çekilmektedir. Bununla birlikte diş eti hastalıkları ve kalp damar hastalıkları arasında çok yakın ilişki olduğunu anlatan pek çok yayın çıkmaya başlamıştır. İyi bir ağız hijyeni, sağılıklı diş ve diş etleri ile daha bir çok hastalığa zemin oluşturmadan, sağılıklı bir şekilde yaşamımızı sürdürebiliriz. Ağız hijyenimizi arzu edilen düzeyde tutmak içinde günde 2-3 kez dişlerimizi hekimimizin önericeğı şekilde fırçalamak, diş macununu fazla kullanmadan, diş ipi ile dişlerimizin arasını temizlemek ve en az 6 ayda bir dişhekimimize kontrole gitmek ve bunu hayatımızın bir parçası hayatına getirmek yeterlidir. Ağız ve diş sağığımızı kaybetmeden korumak, varsa sıkıntıları küçükken halletmek ve sağılıklı dişlerle mutlu gülebilmek için bugün başlamaya ne dersiniz?