

BÜTÜNSEL DİŞ HEKİMLİĞİ

Sağlık denilince akla ilk önce hasta olmamak gelmektedir. Halbuki sağlık, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam olarak bir iyilik halidir. Sağlık, hastalığın zıttı bir durum değildir. Vücudumuzun dengede olma durumudur. Bütünsel tıbbın amacı, insanların bedenlerinde ki iyileşme kapasitelerini artırarak, hasta olmamalarını sağlamaktır. Sağlık önce zihinde başlayan bir süreçtir. Sağlıklı olmak için, iyi beslenmeli, spor yapmalı, bol su içmeli ve bedenimize aldığımız her şeye dikkat etmeliyiz. Yaşadığımız çevre, beslenme alışkanlıklarımız, soluduğumuz hava, insanın neşesi ve motivasyonu her şey sağlığımızı etkilemektedir.

Bütünsel tıbbın içerisinde beden sağlığımız için çok önemli bir konuma sahip olan, ağız ve dişlerimizin ve çevre dokularının sağlığını da içine alan bölgeyi, bütünsel diş hekimliği alanı olarak isimlendirmek yanlış olmayacaktır.

Çoğu zaman “aman bir diş ne de olsa, çektirir kurtulurum” diye düşünülse de, tek bir dişin kaybı bile önemli bir vücut parçasının kaybı olarak düşünülmeli ve çekim aşamasına gelmeden sağlıklı bir halde tutulmasına çalışılmalıdır.

Dişler ve çevre dokuları, bedenin tüm parçaları ile uyum ve denge halindedir. Damarlar, sinirler ve lenf sistemi ile dişler bütün beden ile iletişindedir. Ve tabi bedenin her hangi bir yerinde ki bir sorun, bedenin alakasız bir bölgesindeki dokuyu ya da organı etkileyebilir.

Sağlığımızı kaybetmeden, hastalığı iyileştirmeye çalışmadan önce sağlığımızı korumanın çok önemli olduğu bilincini taşımalyız. Ağız ve diş sağlığımızı korumanın yollarını açıklayacak olursak, önce koruyucu diş hekimliğinden bahsetmek yerinde olacaktır.

Dişleri düzenli fırçalamanın ve buna çok erken yaşlarda başlamanın önemini biliyoruz. Bugün tek başına diş fırçalamanın da yeterli olmadığını düzenli olarak diş ipi kullanmak gerektiğini, 3 ayda bir diş fırçamızı yenilerken, 6 ayda bir diş hekimine herhangi bir şikayetimiz olmasa da gitmemiz gerektiğini biliyoruz.

Dişetleri sağlıklı olmadan ne dişlerimiz ne de biz sağlıklı olamayız. Bu sebeple diş fırçalamanın yanı sıra düzenli olarak sadece çürük açısından değil, dişeti sağlığı açısından da hekimimize kontrole gitmeliyiz. Diş taşları varken, ağız ve diş sağlığından bahsetmek mümkün değildir.

Diş taşlarının temizlenmesi dişlere zarar vermez! Dişleriniz çizilmez!

Dişetleri hastalığı bugün en fazla diş kaybı sebebi olarak ilk sırayı almaktadır. Beslenme ile de yakından ilişkisi olabileceği gün geçtikçe çok daha fazla konuşulmaktadır.

Diş ve dişetlerimizle ilgili herhangi bir ağrımızın olmaması, sorunumuz olmadığı anlamına gelmez. Örneğin bir dişin kök ucunda sadece filmle anlaşılabilen kronik bir enfeksiyon varlığında, hasta ağrı hissetmeyebilir. Yıllarca bu enfeksiyon sessiz kalabilir ama sorun olmadığı anlamına gelmez.

“Benim bir şikayetim yok, varsın dişimin kökünde enfeksiyon olsun, bana ne zararı var” dememek lazım. Çünkü fokal enfeksiyon olarak adlandırılan bu problemin vücudun neresinde sorun yaratacağını kestirmek zor olacaktır.

Eksik dişler sebebiyle tek taraflı yemek yemek, eklem, boyun ve sırt ağrılarına sebep olabilir.

Dişleri sıkamak yine ç ağımızın bir sorunu haline geldi ve yine bedende pek çok sıkıntıya sebep olabilmektedir.

Ağızda bulunan gömülü dişler, yıllarca sessiz kalabilir ve etrafında pek çok istemeyeceğimiz soruna neden olabilir. Bunlarında düzenli olarak kontrolü ve gerektiğinde çekilmesi uygun olacaktır.

Eski ve uyumunu kaybetmiş dolgular, uyumunu kaybetmiş eski kaplama ve köprüler, eski ve oynayan protezler, bunların hepsi, ivedikle değiştirilmesi gereken ve bize zarar verebilecek unsurlardır.

Bedenin bir bütün olduğunu, bu bütünün dengesinin bozulduğunda telefisinin kolay olmadığını ve sağlığı korumanın, iyileşmekten çok daha kolay olduğu unutulmamalıdır.



Ms. Dt.Zerrin Tüfekçi

