



www.evrenseldis.com.tr

MS. c. Zerrin Işık Tüfekçi

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZLA İLGİLİ 10 YANLIŞ VE 10 DOĞRU

10 YANLIŞ

- Dişleri fırçalarken 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, kurdanla temizlemek.
- Dişim ağrıdığında 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 fırçalarken ya da durup dururken sağlıklı diş etleri kanamaz. Kanıyorsa bir sorun var demektir. Diş hekimine muayene olunması gerekir.
- Diş hekimleri ağzınızı 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 görüldür görülmaz yapılmalı ve hemen çekim düşünülmemelidir.

• Dişlerimizi sıkamak ya da gıcırdatmak normal fonksiyonel bir davranış ya da alışkanlık değildir. Dişlerde aşınmaya, dişlerin görün-tüsünün bozulmasına ve eklem sorunlarına sebep olabilir. Mutlaka diş hekimini görüşü alınmalı ve gerekiyorsa gece plağı gibi bir aparey 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 kaçırıyorsa, ya ara yüz çürüğü vardır, ya dolgu kontajında 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 arasına 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 ka-ranfil o bölgede tutar, ağrının hafiflemesine 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.

10 MISCONCEPTIONS AND FACTS ABOUT OUR ORAL AND DENTAL HEALTH

10 MISCONCEPTIONS

- It is normal for gums to bleed out of the blue when brushing your teeth.
- I have no issues with my gums and teeth. Therefore, there's no reason for me to visit the dentist.
- Children do not need to be treated for the caries that occur in their milk teeth, due to the fact that they will change when they grow and their permanent teeth will erupt.
- Anyone may grind and clench their teeth. There is no need to do anything for this.
- Listening to the suggestions of people who are not medically qualified about oral and dental health and getting dental technicians to make oral prostheses.
- Cleaning the food leftovers in the interdental spaces of the teeth with toothpicks, if there is a lot of food in between.
- Because of the fact that I won't be able to go to the doctor in the middle of the night when I have a toothache, I put alcohol, cologne or aspirin on the aching area, or if I have antibiotics at my disposal at home, I use them to relieve my pain.
- I brush my teeth vigorously for extended durations and brushing my teeth with carbonate and salt makes my teeth even whiter.

10 FACTS

- Healthy gums do not bleed when brushing for no reason. If it's bleeding, there's a problem. It is recommended to see your dentist for a consult.
- When dentists perform examinations with panoramic x-ray, they can see and diagnose the new caries that are not easily visible to the patient, the decay which are located underneath your old fillings or crowns, gum issues and sometimes other types of dental issues. Therefore, they can intervene early which you can not realize without letting them become worse dental issues.
- The milk teeth of the children help the children to eat, preserve the spaces and keep the permanent teeth coming from the

bottom to erupt properly, and facilitate speech as well as make themselves feel good aesthetically. It causes pain for the little ones when there is decay and can cause the permanent tooth under it to be infected. Caries should be immediately treated and extractions should not be primarily considered.

- Clenching or grinding our teeth is not a functionally normal behavior or habit. It can cause tooth erosion, deterioration of the shapes of teeth and temporomandibular joint problems. The dentist's opinion should be sought and an apparatus such as a night guard should be used if necessary.

- The only specialists who can be consulted about oral and dental health are dentists. Neighbors, so-called experts, friends' recommendations, may not fully reflect the truth. Incorrect suggestions may cause issues to grow. It is utterly wrong to have a dental technician make your dental prostheses. They can produce a prosthesis, but at the request and proper planning from a dentist. The dentist decides on the compatibility of the produced prostheses.

- If there is too much accumulation of food residue between the teeth, there is either interdental decay or deterioration on the filling contact.

- Sometimes an extraction zone hasn't been replaced by a new tooth, and the neighbor teeth may have moved into the vacant space. This may cause a gap which should not be between the teeth.

- It is highly recommended to go to the dentist for an oral examination and mention this issue.

- If I can't get to my dentist in the middle of the night, I'll take a painkiller and try to wait till morning. I don't self-medicate myself in any other form. I don't put substances such as alcohol, cologne or aspirin on my teeth. If the pain is unbearable, I chew gillyflower with that side or keep a few petals and wait for the pain to subside. If I can't withstand the pain, I find a clinic on duty overnight and see the dentist.

- It will suffice to brush our teeth for 2 minutes with a medium-hard brush and a little paste. Flossing afterwards is very important for oral care. Brushing with tooth salts, carbonate etc. will not be a proper practice.