

Yaşam kalitenizi artırmak için diş sağlığına önem verin...

Konu insan sağlığı olunca beden ve ruh sağlığını birbirinden ayırmak neredeyse imkansızlaşıyor. Spor yapmak, insanın hem beden sağlığını hem de ruh sağlığını korumasında büyük önem taşıyor. Konu sağlık olunca da süreklilik ve kontroller bu sürecin bir parçasını oluşturuyor. RenewaClub, sağlığın, dolayısıyla yaşam kalitesinin sürekliliğini bizlere sunan seçkin bir spor merkezi. Ankara'nın bu en teknolojik, en estetik ve en konforlu spor merkezine üye olmak gerçekten ayrıcalık. Bir diş hekimi olarak ben de sağlığı ve yüksek yaşam kalitesini sağlayan önemli bir konuyu, vücut sağlığının vazgeçilmez bir parçası olan ağız ve diş sağlığı ile ilgili bazı bilgileri paylaşmak istiyorum. Paylaşacaklarım arasında yeni duyacağınız bilgiler olduğu kadar bildiğimiz ama uygulamayı unuttuğunuz bilgilere de özellikle yer vermek istedim.

Şunu unutmamak gerekir ki vücut gerçekten bir bütün ve bu bütünün herhangi bir yerinde olan aksaklık ve sıkıntılar, bütün bedeni etkileyebiliyor ve bunda da vücudun bağışıklık sisteminin etkisi çok büyük. Bağışıklık sisteminde oluşabilecek bir çöküntü olası rahatsızlıkları tetikleyebiliyor. Özellikle ağız ve diş sağlığında göz ardı edilen sorunlar aslında vücutta patlamaya hazır bir bombaya benziyor.

Örneğin dişinizde çürük var ve hiç bir şikayetiniz yok. Bir gün üşütüyorsunuz ve grip oluyorsunuz, bir de bakıyorsunuz ki çürük olan dişiniz ağrımaya başlamış ya da abse yapmış ve yanağınızı şişirmiş. "Gelince de her şey üst üste gelir zaten" diyorsunuz ve diş hekiminizin kapısını çalıyorsunuz. Diş hekiminiz ise olayın bir süredir orada mevcut olduğunu ve direncinizin düşmesi ile oradaki olayın akut hale geldiğini size anlatmaya çalışıyor.

Benzer olaylar dişeti iltihaplanmalarında, gömülü yirmi yaş dişlerinin abselerinde, dişlerin kök ucundaki kronik abselerde de görülebilir. İlginçtir 20 yaş dişleri tam sürememiş ya da gömülü kalmış pek çok genç, üniversite sınavı öncesinde yaşadıkları stresli günlerden dolayı, vücut dirençlerindeki düşmeye bağlı olduğunu düşündüğümüz, benzer tablolarla karşımıza çıkarlar.

"Tam da sınava bir kaç gün kala bu diş niye sorun

çıkardı bilmiyorum. Sınavdan sonra gelip çektirecektim zaten." derler.

Benzer durumları büyük üzüntü, stres ve sıkıntı sonrasında dişetlerinde zaten sorunu olan hastalarda dişeti iltihabı ve abselerinin akut durumlarında da rastlamak mümkündür.

Günümüzde herkes bembeyaz ve düzgün dişlere sahip olmak istiyor. Diş kliniklerine başvuran hastaların büyük çoğunluğunu da bu istekler oluşturuyor. Bu isteklerin dışında ağrı, eksiklik nedeniyle estetik ve fonksiyon kaybı, ağız kokusu gibi sorunlarla da hastalar diş hekimine başvurabiliyor.

Estetik ve güzel sıralanmış, güldüğümüzde estetiğimizi bütünleyen çekici dişlere sahip olmak hepimiz için önemli. Ancak ağız ve diş sağlığımızı oluşturmak ve sürdürmek de bir o kadar önemli ve değerli. Bunun için de bazı temel gereklere dikkat etmek durumundayız.





Öncelikle düzenli hekim kontrolünde olmak çok önemli. Bizim fark edemeyeceğimiz bazı sorunları, daha başlangıç döneminde hekimimiz fark edip erkenden gerekli önlemleri alacaktır. **Bunun için hiç bir şikayetimiz yoksa bile 6 ayda bir düzenli kontrol öneriyoruz.**

İkinci olarak ağız bakımı için dişleri mutlaka günde en az üç kere çok bastırmadan ama dişlerin temizlendiğine emin olacak kadar uzun süre fırçalamalı ve diş ipi kullanmaya özen göstermeliyiz. Ağız gargaraları da ağız bakımının sürdürülmesinde size yardımcı olacaktır. Dişleri fırçalama imkanı bulamıyorsak, en azından temiz bir su ile ağızı gargaralamak işe yarayacaktır. **Fransızlar yemekten sonra dişlerini fırçalama imkanı bulamazlarsa bir parça peynir alırlar ağızlarına ki bu da işe yarar.**

Diş taşlarının temizlenmesi dişlere zarar vermez ve dişleri çizmez. Fırçalarken diş etleri kanıyorsa, diş etlerinin rengi pembeden kırmızıya doğru gitmişse ve ağız da kötü bir koku varsa diş hekimine gitme zamanı gelmiş demektir.

Çocukların 6 yaşında ilk daimi dişleri çıkmaya başlar ve arkada süt dişlerinin arkasında çıkan dişler, çoğu zaman süt dişleri ile karıştırılır. Nasıl olsa değişecek yaklaşımı ile de dolguya gereksiniminin olmadığı düşünülür. Bunlar ömür boyu ağızda kalacak dişlerdir ve çürükten korumak için üzerleri koruyucu bir tabaka ile örtülmelidir. Ayrıca süt dişlerinde ki çürük, çok çabuk ilerleyebileceğinden görülür görülmez diş hekimine başvurulmalıdır. Alttaki daimi dişin sürmesine daha çok var ise diş hekimini süt dişine dolgu yapacaktır.

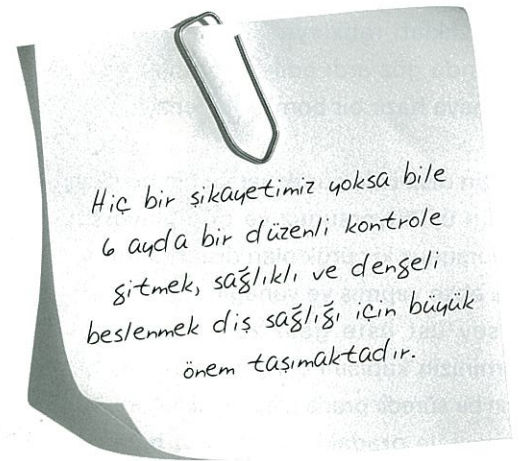
Süt dişleri sağlıklı ise diş hekimini bu sağlığı korumak için çocuklara flor uygulayacaktır.

Hamilelik planlanıyorsa, mutlaka öncesinde yapılacak kontrollere diş hekimi kontrolü de eklenmelidir. Varsa sorun hamilelik sonrasına ertelenmeden yapılmalıdır ki, hamileliğin daha rahat geçmesi sağlansın. Hamilelik sırasında dişetlerinin daha çok kanaması da yaşanan sıkıntılardan birisidir ve beşinci ayda diş hekimine dişetleri kontrolüne gidilmesinde sakınca yoktur. Mecbur kalındığında hamilelik esnasında da acil tedaviler yapılabilir. Hamilelik sırasında ortaya çıkabilecek acil olmayan tedaviler de hamileliğin bitimine bırakılabilir.

Ağız ve diş sağlığı açısından vitamin ve minerallerin önemi büyüktür. Örneğin A vitamini eksikliğinde kemik ve diş oluşumunu sağlayan hücrelerin aktivitesi azalır, tükürük salgısı azalır ve ağızda yaralar görülebilir. Diş çekimlerinden sonra oluşan pıhtılaşma içinse E ve K vitaminleri önemlidir. Bu örnekler çok daha artırılabilir. Burada önemli olan ağız ve diş sağlığı için sağlıklı ve dengeli beslenmektir.

Günümüzde dişlerini sıkın kişilerin sayısı oldukça artmıştır. Eğer siz de dişlerinizi sıkıldığınızı ya da çevrenizden böyle bir duyum aldıysanız, mutlaka diş hekiminize gitmeli ve bu durumdan bahsetmelisiniz. Diş hekiminiz bu alışkanlığınız için gerekli olan tedaviyi planlayacaktır.

Benim sizlerle paylaşabileceğim minik hatırlatmalar böyle. Umarım diş ağrısı diş hekimi korkusunu aşmadan diş hekimine gidemeyenlerden değilsinizdir. Çünkü diş hekimleri, sizin korkunuzu azaltmak ve tedavinizi rahat bir şekilde tamamlamak için ellerinde gelen her şeyi yapıyorlar. Ağız ve diş sağlığınızın daim olmasını diliyorum. Sağlıklı ve güzel gülümsemeleriniz yüzünüzden hiç eksik olmasın....



Dr.
Zerrin Işık Tüfekçi

