



DİŞ BAKIMINDA DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

Tezin Amacı: Ağız Bakımında toplumu bilinçlendirmek

Aynimah Zeynep Bülbül

Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi-3. Sınıf

Karbonat-limon gibi maddelerle dişleri fırçalamak

- Karbonat, limon, tuz gibi iri partikülleri olan bir maddelerle mine üzerini fırçaladığımız zaman sert mine yüzeyi çizilir, aşınır ve leke tutmaya daha müsait bir hale gelir. Bu nedenle partikülleri olan maddelerle diş fırçalamak doğru değildir.

Diş ipi- gargara kullanmamak

- Sağlıklı dişler için sadece diş fırçalamak yetmez. Çürükler en çok diş aralarında gözlenir. Bu bölgelere diş fırçası ulaşamadığı için mutlaka arayüz fırçaları ya da diş ipleri kullanılmalıdır.

Asitli gıdalardan hemen sonra dişleri fırçalamak

- Bu yiyeceklerden hemen sonra dişleri fırçalamak hasara sebep olur çünkü asit dişlere fırçalanmış olur.
- Bunun yerine yemekten sonra ağız suyla çalkalamak ve en az 30 dakika sonra dişleri fırçalamak gerekir.

Diş fırçasını yeterince sık değiştirmemek

- Eski diş fırçası hem yetersiz etki vermeye başlar hem de enfeksiyona sebep olacak bakteriler barındırır.
- Diş fırçaları yaklaşık 3-4 ayda bir değiştirilmelidir.

Sert fırçalar kullanma, fırçayı sert hareketlerle uygulamak

- Sert fırçaların daha iyi temizleyeceği yaygın bir inanış. Oysa çok sert fırçalar dişleri aşındırabilir. Bu nedenle genellikle orta sertlikte ya da yumuşak diş fırçaları kullanılmalı.
- Sert fırçalamak diş minesine zarar verir, diş üzerinde kronik travma yaratarak aşındırır.

Diş fırçası ve macunu ıslatmak

- Diş fırçası dişler fırçalanmaya başlamadan önce ıslatılmamalıdır. Diş fırça kılları ıslatıldığında sertliğini kaybeder. Macunun köprümesi için yeterli sıvı zaten ağızda mevcuttur.

Kanamamanın olduğu b6lgeyi fıralamamak

- Dişlerin fırçalama esnasında kanaması normal bir durum değil. Bu, dişeti iltihabının başladığını gösterir. Dişlerin mutlaka fıralanmaya devam edilmesi gerekir. Ayrıca diş ipi kullanımını alışkanlık haline getirirseniz; iltihaplanmanın ve dolayısıyla kanamanın önüne geçebilirsiniz. Devam ettiği durumda da diş hekimine gidilmelidir.

Süt dişlere gerekli önemi vermemek

- ‘Nasıl olsa düşeceğinden dolgu yapmadan çekilsin, ağrıdan kurtulsun’ demek doğru değildir. Süt dişinin erken çekimi, alttan gelen daimi dişlerde çapraşıklığa ve çene kemiği gelişiminde bozulmalara neden olur. Ayrıca çocuklarda süt dişlerindeki çürüğe bağılı çiğnemedede oluşan ağrı, beslenmeyi güçleştirir.

Sadece ağrı olunca diş hekimine gitmek

- Düzenli olarak diş hekimine gitmek gerekir. Gözle görülmeyen ara yüz çürükleri, diş taşları, dişte oluşan plaklar diş hekimi muayenesinde ortaya çıkar.
- Asıl tedavinin uygulanacağı kronik vakalarda ağrı gözlenmez.

Dili fırçalamamak

- Kadifemsi yapısından dolayı bakteri tutunmasına elverişli olduğundan dil fırçalama ihmal edilmemeli.

Diřteki ağrıyı alkol- asprin gibi maddelerle geçirmek

- Alkol ve aspirin türevleri yumuşak dokuda yanıklara neden olur ve yanığın verdiği acı, ağrıyı bastırabilir. Doktor gözetimi dışında alınan antibiyotik ve ağrı kesici ilaçlar yalnızca problemin alevlenmesini önler ancak esas etken yani ağrının kaynağı tedavi edilmediği, ortadan kaldırılmadığı için aynı problemle daha sonra tekrar karşılaşılr.

‘En kolay çözüm diş çektmek’

- Doğal olmayan hiçbir diş doğal dişin yerini tutmaz. Diş hekimliğinde olabildiğince dişi kurtarmaya yönelik tedavi uygulanır. Var olan dokuya olabilecek en az hasar verilir.

‘Ağız kokusu engellenemez’

- Çeşitli araştırmaların sonuçlarına göre, kötü kokunun başlıca nedenleri; sindirim sistemi rahatsızlıkları ve ağız – diş rahatsızlıklarıdır. Sindirim sistemi rahatsızlıkları için doktora gidilmelidir. Ağız ve diş rahatsızlıklarının nedeni çürük diş ve diş eti enfeksiyonudur. Bunlar için en kısa zamanda hem bir diş hekimine gidilmeli, hem de diş fırçası, diş ipi ve bakteri plağına karşı etkili, sürekli kullanıma uygun bir ağız gargarası ile etkin bir ağız bakımı alışkanlık haline getirilmelidir.

‘20 yaşı dişı mutlaka çekilmeli’

- 20 yaşı dişleri çiğnemedede fonksiyon görüyorsa, ağız içine sürebilmesi için yeterince yer varsa, diğer dişlerde çapraşıklığa neden olmayacaksa, komşu dişlere zarar vermeyecek bir pozisyondaysa ağız içinde veya kemiğin içinde gömülü olarak kalmasının bir sakıncası yok.

‘Florür zararlı, florürlü macun kullanmamalıyım.’

- Florür toksik dozda alınılırsa zararlı fakat macunlarda bulunan florür bu miktarın çok çok altında. Ayrıca macun yutulmadan tükürüldüğü için vücut içine girmesi gibi bir durum söz konusu değil.

KAYNAKÇA

- <http://www.distedavisi.net/agiz-ve-dis-bakiminda-dogru-bilinen-yanlislar>
- <https://www.elele.com.tr/saglik/guncel-saglik/agiz-ve-dis-bakiminda-dogru-bilinen-10-yanlis>
- [https://muglaadsm.saglik.gov.tr/Eklenti/10185/0/agiz-sagligipdf.pdf? tag1=738DCC125A9D71B3D25433087CE32EBF02543830](https://muglaadsm.saglik.gov.tr/Eklenti/10185/0/agiz-sagligipdf.pdf?tag1=738DCC125A9D71B3D25433087CE32EBF02543830)
- <https://okandis.com/agiz-ve-dis-sagligi-ile-ilgili-dogru-bilinen-yanlislar>