

Ağız Bakımı Hasta Bilgilendirme Formu

Soru: Ağız sağlığı neden önemlidir?

Ağız, diş ve diş eti hastalıkları, ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ağız sindirim kanalının girişidir. Ağız içindeki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Aldığımız yiyeceklerin çiğnenip, tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirime hazır hale getirilmesi ağız içinde gerçekleşir.

Ağız aynı zamanda konuşma işlevi açısından da önem taşır. Konuşma sırasında seslerin doğru şekilde çıkmasını sağlayan dişler, estetik olarak yüzümüzle bütünlük halindedir. Dişleri eksilmiş kişiler bazı sesleri çıkarmada zorlanabilirler. Tat alma organı olan dilin; çiğneme, yutma, konuşma gibi çok önemli yan görevleri de bulunmaktadır.

Ağız sağlığının bozulması, vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişlerde ortaya çıkan çürükler; kalp, böbrek, eklemler gibi organ ve yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilecek enfeksiyonların kaynağı olabilir.

Soru: Diş çürüğü nedir?

Diş çürüğü, dişte oyuklar yaparak dişin yapısını bozan, mikropların yerleşmesine yol açabilen ve kendi kendine iyileşmeyen bir sağlık sorunudur. Ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmesi durumu, ağız ve diş sağlığının önemli bir göstergesidir. Dişler düzenli ve doğru biçimde fırçalanıp, bakımlarına özen gösterildiğinde diş çürüğü ve diş eti hastalıklarının ortaya çıkması da önlenmiş olur.

Soru: Diş fırçası kullanmak neden önemlidir?

Diş fırçalamadaki amaç, mekanik olarak besin artıklarını ağız ortamından uzaklaştırmaktır. Böylece bakteri plağı oluşumu, diş çürüğü oluşumu ve diş eti hastalıkları da önlenmiş olacaktır.

Soru: Hangi diş fırçasını seçmeliyiz?

Gerek diş fırçası gerekse diş macununun seçimi yapılırken onaylanmış ve diş hekiminin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya özen gösteriniz.

Diş fırçası satın alırken dikkat edilmesi gerekenler:

- Ağızın ulaşılması zor yüzeylerine erişmemize yardımcı olacak şekilde tasarlanmış kılırlara sahip olmasına dikkat ediniz.
- Diş fırçasının başlığının büyük olmamasına dikkat ediniz (ağız içinde kolay hareket edebilmesi için).
- Diş ve diş etlerinizi zedelemeyecek uygun sertlikte kıllı diş fırçalarını satın alınız. En uygun olanı, naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Sert kıllı fırçalar, diş minelerine zarar verebilirken, çok yumuşak kıllı olanlarsa amaca hizmet etmeyebilir.
- Islakken bile kaymayan, rahatça kavranabilen saplı diş fırçalarını seçiniz.
- Eğer mekanik (elektrikli, şarjlı, pilli) bir diş fırçası satın alacaksanız; ileri geri ve sağa sola hareket teknolojisi ile çalışan diş fırçalarını tercih ediniz.

Soru: Diş fırçasını ne sıklıkta değiştirmeliyiz?

Diş fırçası kişisel bir kullanım aracı olup, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçanızı en fazla 6 ayda bir değiştiriniz. Diş fırçanızın bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılması, dağılması, sağa sola eğilmesinden ve renginin sararmasından kolayca anlayabilirsiniz.

Soru: Diş macunu seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

- Diş taşı oluşumuna yatkın olan kişiler, tartar önleyici (anti-tartar) özellikte diş macunu seçmeye dikkat etmelidir.
- Ağız yapısı çürük oluşumuna yatkın olan kişiler ise “fluorid” içeren diş macunlarını tercih etmelidirler.
- Belirli aralıklarla farklı özellikte macun seçilerek her birinin içinde bulunan farklı maddelerden dişlerin yararlanması sağlanmalıdır. Ağza ferahlık hissi veren diş macunları tercih sebebi olabilir.
- Diş eti sağlığı için haftada bir kullanılacak macun, beyazlatıcı, ağız gargaraları vb. ürünler diş hekiminin önerisi alınmadan uzun süreli kullanılmamalıdır.

Soru: Diş fırçalarken nelere dikkat etmeliyiz?

Doğru fırça ve macun seçimi yapıldıktan sonra dişlerin fırçalanması aşamasında aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir:

- Diş fırçası ıslatılmamalıdır.
- Diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu konulur. Fazla macun konulursa dişlerin daha temiz olacağı düşüncesi doğru değildir.
- Diş fırçası, 45 derece eğimle diş ve diş etlerinin üzerine konulur.
- Diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru küçük dairesel hareketlerle fırçalama işlemine başlanır.
- Fırçalama esnasında normal düzeyde kuvvet uygulanmalıdır. Fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez aksine dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine sebep olabilir.
- Alt ve üst dişler ayrı ayrı fırçalanmalıdır. Üst çenede üstten aşağıya, alt çenede aşağıdan yukarıya süpürge hareketi ile yapılmalıdır.
- Dişlerin yanağa, dudağa, dil ve damağa bakan yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır.
- Çiğneyici yüzeyler, ileri geri hareketlerle fırçalanır. Çiğneyici yüzeyler ihmal edilirse besinler ağız boşluğunda yer alarak çürük oluşmasına sebep olabilir.
- Son olarak dil yüzeyinin fırçalanması ile işlem bitirilir.

Soru: Günde kaç kez diş fırçalanmalıdır?

Fırçalama işlemi sabah, yatmadan önce, her öğün sonrası yapılmalı ve en az 2 dakika sürmelidir.

Soru: Diş ipi kullanılmalı mı?

Diş ipi kullanmak, diş aralarında kalan yiyecek artıklarının uzaklaştırılması açısından çok yararlı bir uygulamadır. Dişlerin fırçalanması, gerekli olmakla birlikte, yeterli değildir. Dişler arasındaki erişilmesi zor bölgelere ulaşmak için her gün bir defa diş ipi kullanılmalıdır. Diş ipinin tercihen akşam yemeklerinden sonra veya yatmadan önce kullanılması önerilir.

Soru: Diş ipi nasıl kullanılır?

Diş ipi kullanımı fırçalamadan sonra yapılmalıdır.

- Uygun uzunluktaki diş ipinin bir ucu bir elin işaret veya orta parmağına diğer ucu da diğer elin işaret veya orta parmağına dolanır. Böylece ipin kullanılacak bölümü ortada kalır.
- Ortada kalan ip bölümü başparmak veya işaret parmağı ile geriye doğru itilir. İp, dişler arasından geçirilir. Bu hareket sırasında sert olunmamalıdır. İp diş etine kadar

indirildikten sonra ağız boşluğuna doğru diş aralarını sıyrarak biçimde indirilir. Bu sırada diş etinin kesilmemesine özen gösterilmelidir.

- Diş ipini her dişin çevresinde C harfi çizecek şekilde ileri-geri ve yukarı-aşağı hareket ettirerek ara yüzü temizleyin.
- Diş ipi önce üst çene sonra alt çene olmak üzere tüm diş aralarına uygulanır. İşlem sonrası hastanın ağız bol su ile çalkalanır.

Bu şekilde kullanamayan hastalarda sapan şeklinde alt ve üst çeneye uygun olarak açıldırılmış bir taşıyıcı üzerine sabitlenmiş diş ipi ihtiva eden hazır araçlar kullanılabilir.

Soru: Protez dişlerin bakımı nasıl olmalıdır?

- Protezler özellikle gece yatmadan önce çıkarılarak temizlenir.
- Dişler çıkarıldıktan sonra diş etleri ve dil üzeri yumuşak bir fırça ile fırçalanmalı ya da ağız solüsyonu ile çalkalanmalıdır.
- Protez dişler, bir mendil ya da gaz bezi aracılığı ile ağızdan çıkarıldıktan sonra diş macunu ve ılık su ile temizlenir.
- Takma dişlerin yüzeyleri fırçalanır.
- Fırçalama işleminden sonra protezler iyice durulanır ve eğer tekrar takılmayacaksa ağız kapalı bir kapta, su içinde saklanır.
- Protezler ağıza tekrar takılmadan önce, ağız içi mutlakayumuşak bir fırça ile fırçalanır ve su ile iyice durulanır.
- Protez dişler ağız içine yerleştirilirken, önce üst dişler sonra alt dişler yerleştirilir.

Soru: Ağız kokusunun nedenleri nelerdir?

Toplumda çok yaygın olan ağız kokusu kişinin hem kendisini hem de çevresini rahatsız eden dolayısıyla sosyal yaşamı olumsuz etkileyen bir rahatsızlıktır. Ağız kokusu yiyecek içecek veya vücuttaki fizyolojik olaylardan kaynaklı geçici bir durum olabileceği gibi bazı hastalıkların belirtisi de olabilir. Son durum patolojik ağız kokusu olarak da adlandırılır. Buna neden olan hastalıklar; diş çürüğü, diş eti hastalıkları, sinüzit, bademcik iltihabı, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sorunları, ağız bakımı yetersizliği şeklinde sıralanabilir. Bazı metabolizma hastalıkları da ağızda kendine özgü kokuya sebep olabilmektedir.

Soru: Ağız kokusuna neden olabilen yiyecekler nelerdir?

Sigara ve Maraş otu gibi bazı özel tütünler (dumansız sigara) hem kendine özgü kötü kokusu nedeniyle doğrudan hem de tükürük salgısını azaltıp ağız kuruluğu yaparak dolaylı yünden ağız kokusuna yol açabilir. Diğer taraftan soğan, sarımsak, çeşitli baharatlar kendine has kokuları olan yiyeceklerdir ve ağız kokusuna yol açarlar.

Soru: Ağız kokusunu önlemek için ne yapılmalıdır?

Tedavi için öncelikle ağız kokusuna yol açan etmenler ortadan kaldırılması gerekir. Günde iki defa diş fırçalama ve günde bir defa diş ipi kullanılarak sürekli bir ağız bakımının sağlanmasıyla ağız kokusu önlenir. Buna ilaveten; iş yerinizde yedek bir diş fırçası ve diş macunu bulundurun, böylece öğle yemeklerinden sonra dişlerinizi fırçalayabilirsiniz. Bol su için. Ağızınızı nemli tutarsanız, ağız kokusuna neden olabilecek bakterilerin miktarını en aza indirmiş olursunuz. Diş fırçalama imkânı olmayan durumlarda ağız su ile yıkanmalıdır. Eğer imkan varsa tuzlu su ile ağız gargarası yapılabilir. Yemek sonrası parmak ucuyla çok az miktarda alınan tuz, ağız içi ortamı bazik hale çevirir ve bakteri faaliyetini azaltarak hem çürük oluşumunu hem de ağız kokusunu önler. Ağız hijyeni için tavsiye edilen ağız gargaraları da kullanılabilir.

Ortodontik tedavi görenlerin daha uzun süreli ve daha özenli diş fırçalama yapması gerekir. Ağız içi aparatları olanların diş fırçalamayı ortodontik fırça ile yapmaları gerekir. Yine, ağız

içi aparatın dipleri ve ağız içi tellerin alt yüzü günde en az bir defa, ara yüz fırçası ile fırçalanmalıdır.

Soru: Ağız sağlığı açısından nasıl beslenmelidir?

Hem genel vücut sağlığı açısından hem de ağız diş sağlığı açısından ihtiyaç duyduğumuz besinlerin yeterli ve dengeli olarak tüketilmesi gereklidir. Aksi takdirde kas ve kemik yapısında yeterli gelişme olmayacak, vücut enfeksiyonlara yatkın hale gelecek ve ağız sağlığıda bundan etkilenecektir. Özellikle çocuklarda kalsiyum, fosfor ve flor içeren dengeli bir beslenme programı uygulanmalıdır.

Karbonhidratlı, şekerli yiyecekler dişlerin üzerinde kolaylıkla bakteri plağı oluşmasına ve diş çürümelerine neden olabilir. Özellikle öğün aralarında bu gıdalar çok tüketilmemelidir. Gazlı içecekler içeriğindeki asitler nedeniyle dişlerde aşınmalara ve çürüğe neden olabilmektedir. Bu nedenle de az tüketilmeli, tüketildikten sonrada ağız içi su ile çalkalanmalıdır.