



T.C.
ZONGULDAK VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
KDZ EREĞLİ AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
EĞİTİMİ

- Diş ve diş eti hastalıkları
ülkemizde ve dünyada en önemli
sağlık sorunları arasındadır.
Ancak hayatı doğrudan tehdit
etmediği için gereken önem
verilmemektedir.

- Ağız sindirim kanalının girişidir. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Ağızla aldığımız yiyecekler çiğnenip, tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirime hazır hale getirilirler.

Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Dişleri eksilmi  kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorla ır,  ı nemedede ve/veya ısırmada da zorluk olur.

Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık ;

- -Diş Çürükleri
- -Diş eti iltihaplanmalarıdır.

DİŞ ÇÜRÜKLERİ

Diş çürüklerinin oluşmasında üç temel etmen bulunmaktadır:

- Duyarlı bir diş yüzeyi,
- Mikroorganizmalar için elverişli yiyecek artıkları,
- Bunların parçalanmasına ve asit oluşumuna yol açacak mikroorganizmaların varlığı

DİŞ ÇÜRÜKLERİ

- Dişler iyi temizlenmeyecek olursa, üzerinde besin artıkları ve mikroplar birikir. Ağız içerisindeki bakteriler yiyecek artıklarındaki şekerli maddeleri kullanarak onu saydam, yapışkan bir madde haline getirir ve dişler üzerine yapışmasını sağlar. Bu birikintilere plak denir.

DİŞ ÇÜRÜKLERİ

- Asitler dişin koruyucu tabakası olan diş minesi üzerinde küçük delikçikler oluşturur. Bu delikler giderek genişler ve küçük oyuklar haline gelir. Diş minesinin erimesinden sonra çürük hızla ilerler, alttaki tabakada geniş ve derin bir oyuk meydana getirir. Diş çürüğü diş özüne doğru ilerledikçe dişler ağrımaya başlar.

Diş plakları

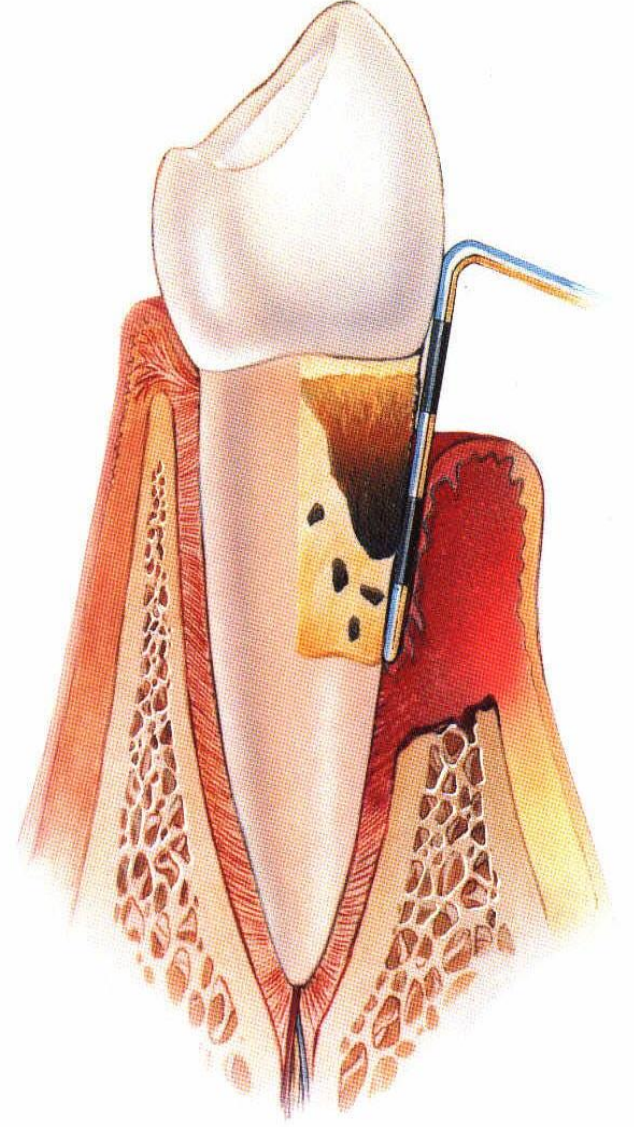
- Diş üzerinde oluşan diş plakları ağzın çalkalanması veya ağza su sıkılması ile dişin üzerinden temizlenemez. Dişlerin mutlaka ovalanarak ve sürterek temizlenmesi gerekir.

Diş taşı

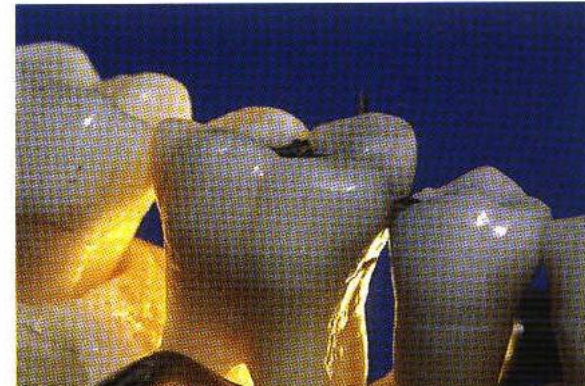
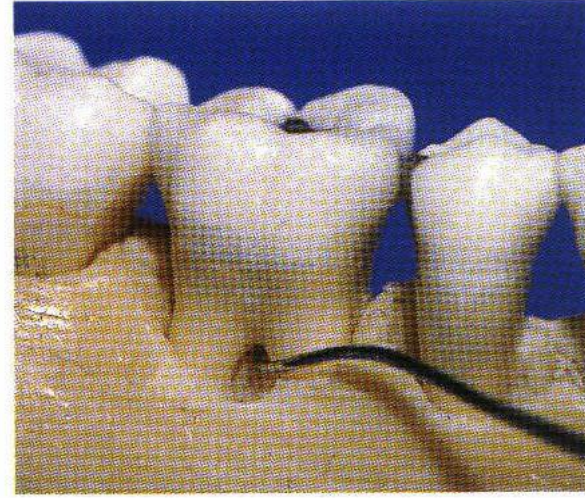
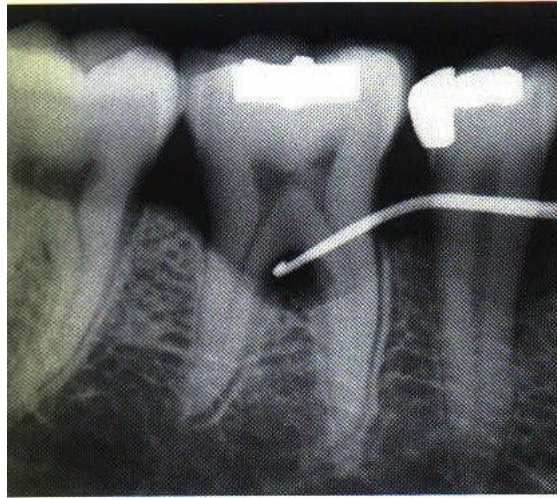
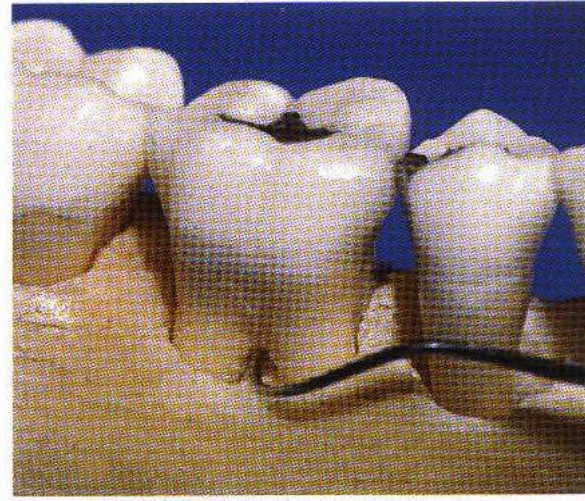
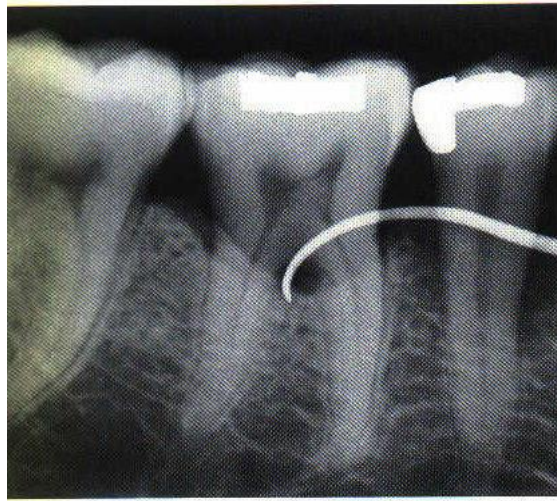
- Diş taşının başlaması diş plağının oluşumuna bağlıdır. Tükürükte bulunan kalsiyumun, diş yüzeylerinde biriken bakteri plağı üzerinde çökmesi sonucu diş taşları oluşur



Temizlenmeyen plak diş taşına dönüşür. Gözenekli bir yapıya sahip olan diş taşları daha fazla miktarda plağın dişler üzerinde daha sıkı bir şekilde tutunmasına ve daha kolaylıkla çoğalarak çevre dokuların daha fazla zarar görmesine neden olur.



Plak çoğaldıkça doku kaybı fazlalaşır, sonuçta dişin desteğini kaybedip önce sallanmasına, sonra yer değiştirmesine ve nihayet dişin kaybına neden olur.



DİŞ APSESİ

Çürük daha da ilerlerse diş özü bölgesinde ve çene kemiği içerisinde cerahat oluşmaya ve birikmeye başlar. Buna diş absesi denir. Eğer diş hekimi tarafından daha başlangıcında tedavi edilmeyecek olursa çürük diş için daha zor, karmaşık ve pahalı tedaviler gerekebilir.

- Dişlerin ağrıamaması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Diş ağrısının olması için diş çürüğünün çok ilerlemiş olması gerekir. Diş çürüklerinin tedavi edilebilir dönemde belirlenmesi için ağrı oluşmasını beklemeden senede en az iki kez diş hekimine giderek dişlerin muayene ettirilmesi gerekir. Diş hekimleri gerektiğinde dişlerin filmini çekerek gözle görünmeyen diş çürüklerini de belirleyebilirler.

Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur?

- Diş hastalıkları ve diş sağlığının korunması açısından erken tanı çok önemlidir.
- Bu nedenle yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önerilir.

Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur?

- Günde iki defa kurallı ve doğru diş fırçalamak ve diş ipi kullanmak
- Dengeli beslenmek ve yemekler arasındaki atıştırma sayılarını azaltmak
- Diş macunu dahil olmak üzere florür, içeren diş ürünlerini kullanmak

Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur?

- Dişlerinizi fırçalarken veya diş ipi kullanırken dişetleriniz kanıyorsa veya acıyorsa; ya da sürekli kötü ağız kokusu oluşuyorsa diş hekiminize görünün!

Diş Fırçalama Tekniği

- Diş fırçası 45 derecelik açı yapacak biçimde tutulur ve diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru fırçalamaya başlanır.
- Diş yüzeylerden başlayan fırçalama sert darbeler halinde değil, yumuşak ve daireler çizecek biçimde, ön dişlerden arka dişlere doğru yapılmalıdır.



Diş Fırçalama Tekniği

- Daha sonra dişlerin iç yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır. Bu işlemde fırça eğik tutularak, diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilir.

Diş Fırçalama Tekniği

- Daha sonra dişlerin çiğneme yüzeyleri fırça düz olarak ileri geri hareket ettirilerek fırçalanır.
- Fırçalama işleminin en az iki-üç dakika sürmesi gerekir.



- Diş temizliğinde kullanılacak fırçaların sapı elde rahat tutulabilecek biçimde olmalı, fırça ağız içinde bütün alanlara rahatça ulaşabilmeli, fırçanın kıllarının naylondan yapılmış ve yumuşak olması da önemlidir.
- Kılların sert olması diş etinde travmalara ve diş eti enfeksiyonlarına neden olabilir



Diş Fırçalama Tekniği

- Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değıştirilmelidir. Gerektiğinde ara yüzlerin etkin olarak fırçalanmasını sağlamak üzere ara yüz fırçaları kullanılır.



SONUÇ OLARAK....
SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN;

Yılda **2** kez
dişhekimine
kontrole
gidin.⁵



Günde **2** kez
dişlerinizi **florürlü diş**
macunu ile fırçalayın.⁵



Diş fırçanızı
3 ayda
1 kez **değiştirin.**⁵



Günde **1** kez
dişlerinizin arayüzünü
diş ipi ile
temizleyin.⁵

