

# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINDA ALTIN KURAL DİŞ FIRÇALAMAK



thi – Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Ali Kılıçarslan ağız ve diş sağlığına ilişkin önemli açıklamalarda bulundu. Tüm sağlık hizmetlerinde olduğu gibi ağız ve diş sağlığı konusunda da çağdaş yaklaşımın hastalığı tedavi etmekten önce, hastalığın ortaya çıkmasına engel olacak tedbirlerin alınmasına dayandığını söyleyen Prof. Dr. Kılıçarslan, “Ağız ve diş bakımının altın kuralı şüphesiz ki doğru ve etkin bir şekilde diş fırçalamaktır” dedi.

Ağız ve diş sağlığında yeme alışkanlıklarının etkisine değinen Prof. Dr. Kılıçarslan, “Sert ve işlenmemiş gıdaların dişler üzerinde plak birikimine yol açması, rafine gıdalar kadar kolay olmayacaktır. Ancak günümüzde bırakın fast-food alışkanlıklarını veya dışarıda tüketilen gıdaları, evimizde hazırladığımız yiyeceklerde bile rafine malzeme oranı son derece fazladır. Ağız bakımının etkin bir şekilde uygulanması şüphesiz ki altın kuraldır. Yediklerimiz veya içtiklerimiz ne kadar doğal veya sağlıklı olursa olsun, diş bakımımızı ihmal etme lüksümüz yoktur. Ancak tabii ki tüm sağlığımız için olduğu gibi, ağız sağlığımızın korunması için de dengeli beslenmenin rolü çok büyüktür. Özellikle süt, yoğurt veya peynir gibi ağızın asidik ortamını nötrleyecek, elma gibi sert, ısırılarak tüketilen ve mekanik temizliğe katkıda bulunacak gıdaları tüketmek önem taşımaktadır” dedi.

## **Yılda en az bir kez rutin muayene olmalı**

Ağız ve diş sağlığında, bakım ve hijyenin önemine vurgu yapan

Prof. Dr. Mehmet Ali Kılıçarslan, "Fırçalama işlemini desteklemek ya da protez veya implant kullanımını gibi durumlarda fırçanın yetersiz kaldığı alanları temizlemek amacıyla diş ipi, ara yüz fırçası gibi mekanik temizlik sağlayan aksesuarları ve gargaraları kullanmak da yine diş hekiminin tavsiyeleri arasında yer alabilmektedir. Tüm bu özene rağmen çürük riskli bireylerin veya implant kullanan hastaların yılda iki kez, ülkemiz gerçekleri göz önünde bulundurularak diğer bireylerin de yılda en az bir kez rutin diş muayenesi yaptırmaları, olası bir problemin önüne geçilmesi açısından son derece önemlidir."

### **Genetik faktörler önemli role sahip**

Ağız ve diş sağlığında, bakım ve gün içinde tükettiğimiz yiyecek ve içeceklerin etkilerine ek olarak genetik faktörlerin de önemine dikkati çeken Prof. Dr. Kılıçarslan şunları söyledi:

"Diş ve dişeti hastalıkları açısından orantısal olarak doğru bakım ve tedavilerle bireysel farklılıklar ortadan kaldırılabılır olsa da şüphesiz ki bireyin genetik veya kişisel yatkınlıkları da ağız ve diş sağlığı açısından önemli bir role sahiptir. Bireyin özellikle bazı spesifik durumlarda hastalığa yatkınlığı, sistemik rahatsızlıklarının ağız içi bulgu ve yansımaları, tükürüğünün yapısı ve kalitesi, bağışıklık sisteminin direnci gibi pek çok parametre ağız sağlığını da belirleyici olabilmektedir. Ancak ilk sözde olduğu gibi son sözde de ağız bakımının doğru yapılmasının altın kural olduğunu belirtmekte yarar vardır."