

# MENOPOZ DÖNEMİNDE ÇENE KEMİĞİ ERİMESİ RİSKİ

## Menopoz Döneminde Diş Sağlığına Dikkat

Kadınlarda özellikle 40-50 yaş aralığında yaşanan menopoz dönemi, vücutta bir dizi hormonal değişikliğin gözlemlendiği ve kişinin alışma sürecinin kimi zaman zor olduğu bir dönemdir. Ortalama insan ömrünün 80'li yaşlar olduğu varsayıldığında, uzmanlar tarafından bir kadının ömrünün yaklaşık üçte birinin menopozal geçiş döneminin son safhası olan "postmenopozal" dönemde geçtiği belirtiliyor



## -MENOPOZ DÖNEMİNDE ÇENE KEMİĞİ ERİMESİ RİSKİ

İstanbul Aydın Üniversitesi (İAÜ) Diş Hekimliği Fakültesi öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Süleyman Emre Meşeli, menopoz dönemiyle birlikte değişen hormonal dengelerin ağız ve diş sağlığını tehdit eden bir takım sorunları da beraberinde getirdiğini söyledi. Kadınların bu dönemde özellikle dişetleri ile ilgili problemler yaşadığını vurgulayan Meşeli, "Artan dişeti kanamaları, daha parlak dişeti yüzeyi, dişetlerinde şişlikler, dişeti ve ağız içini döşeyen yumuşak dokularda incelme hissi bu sorunların başında geliyor. 'Dişetlerim

çekiliyormuş gibi hissediyorum' ifadesi menopoz dönemindeki kadın hastalardan sıklıkla duyduğumuz şikayetler arasında yer alıyor. Hormonal dengenin değişmesi tükürük akışını da azalttığı için hastalarda ağız kuruluğu ve dilde yanma şikayetleri görülüyor. Azalan tükürük miktarı, yeni oluşacak çürükleri de beraberinde getirebilir. Menopozla birlikte görülen osteoporoz (kemik erimesi) çene kemiklerinde erimeye doğrudan yol açmasa da, bir risk faktörü olarak görülebiliyor." dedi.

### **-“YUMUŞAK DİŞ FIRÇALARI KULLANILMALI”**

Kadın hastaların psikolojik olarak alışmakta zorlandığı bu süreçte diş hekimi kontrolünde olmasının önemine dikkat çeken Yrd. Doç. Dr. Meşeli sözlerini şu şekilde sürdürdü:

“Ağız ve diş sağlığının kazanılması için diş yüzeyi temizliği işlemleri yapılmalı, hastaya ev bakımıyla ilgili öneriler aktarılmalı ve mevcut çürük dişlerin tedavi edilmesi gerekiyor. Kemik erimesi görülen hastalarda implant tedavisi öncesi gerekli tahliller yapılarak uygun bir tedavi planlaması yapılmalı. Dişeti dokusunun hassaslaştığı bu dönemde yumuşak diş fırçaları kullanılmalı. Azalan tükürük akışını dengelemek için su ve ekşi gıdaların tüketiminin arttırılması önerilebilir. Bunun yanı sıra diş hekimi, hastasının ihtiyaçlarına uygun olan çeşitli diş macunları ve özel içerikli gargaraları reçete edebilir.”

Erken tanıyla olası sağlık sorunlarına karşı tedbirlerin alınmasının gerekliliğini belirten İAÜ Diş Hekimliği Fakültesi öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Süleyman Emre Meşeli, ağız ve diş sağlığının korunması için menopoz dönemindeki hastaların düzenli olarak yılda iki defa diş hekimine görünmesini tavsiye etti.