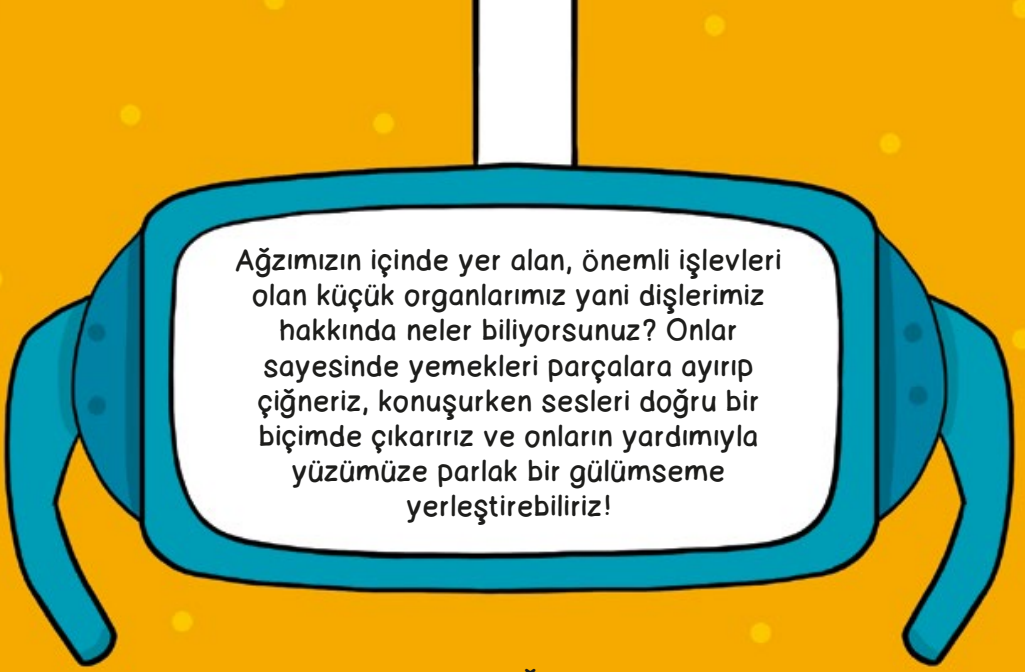


DİŞ KİTAPÇIĞIM





Ağızımızın içinde yer alan, önemli işlevleri olan küçük organlarımız yani dişlerimiz hakkında neler biliyorsunuz? Onlar sayesinde yemekleri parçalara ayırıp çiğneriz, konuşurken sesleri doğru bir biçimde çıkarırız ve onların yardımıyla yüzümüze parlak bir gülümseme yerleştirebiliriz!

Bu kitapçığın sahibi

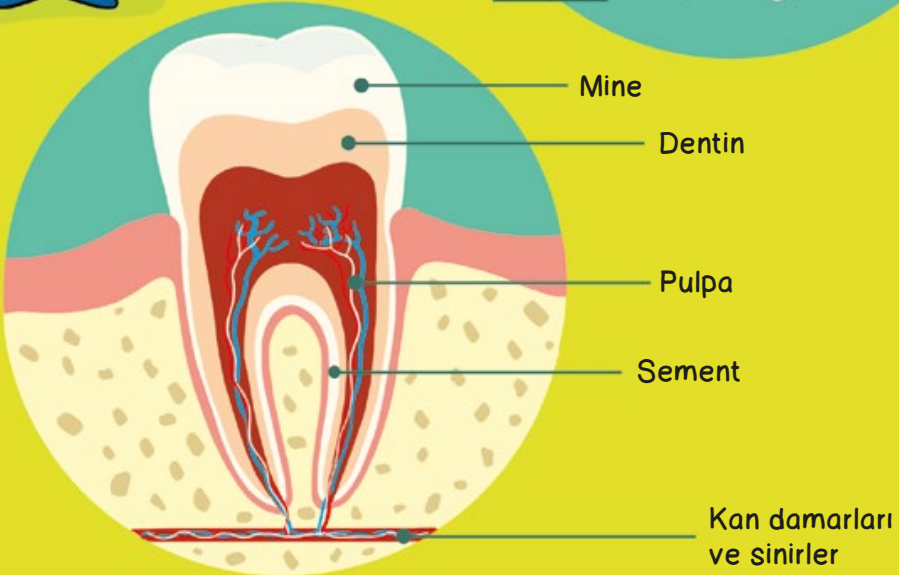
Siz de dişlerinizi
göstererek kocaman
güldüğünüz bir
fotoğrafınızı bulun ve
buraya yapıştırın.

Dişlerimizin, diş etimizin dışında kalan, ağız içinde gözle görülebilen kısmına kron adı verilir. Bu kısım diş minesiyle örtülüdür. Diş minesi vücudumuzdaki en sert dokudur ve dişlerimizi diş etkenlerden koruyan bir kalkan gibidir. Dişlerimizin çene kemiği içinde yer alan kısmına diş kökü denir. Diş kökünün dışındaki sert tabakaysa sement olarak adlandırılır. Sement, liflerle çene kemiğine tutunur. Diş minesi ve sement tabakasının altında dişin asıl kütlesini oluşturan dentin denilen tabaka yer alır. Dentin tabakasının altında bulunan, pulpa ya da diş özü olarak bilinen dişin en iç, yumuşak tabakasıysa kan damarları, sinirler ve bağ dokusunu barındırır.



Kron

Diş kökü



Ağızımızda birbirinden farklı görünümlere
ve farklı işlevlere sahip dişler vardır.

Kesici Dişler

Dördü alt, dördü üst
çenemizde olmak
üzere 8 kesici dişimiz
bulunur. Çenemizin
en ön bölümünde
yer alan kesici
dişlerimiz sayesinde
yiyecekleri ısırıp,
kesebiliriz.



Köpek Dişleri

İkisi üst, ikisi alt
çenemizde olmak
üzere toplam
dört köpek
dişimiz vardır. Bu
dişler yiyecekleri
koparmamızı
sağlar.



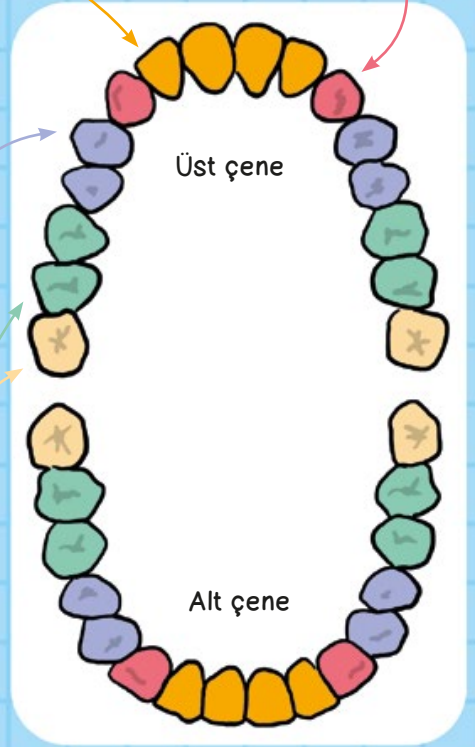
Küçük Azı Dişleri

Her bir köpek dişimizin hemen
arkasında ikiye küçük azı dişi
bulunur. Dördü üst, dördü alt
çenemizde olmak üzere toplam
8 tanedir. Üzerinde bulunan
tüberkül adı verilen çıkıntılar
sayesinde yiyecekleri
kolayca çiğneyebiliriz.
Küçük azı dişlerin iki
ya da üç tüberkülü
vardır.



Büyük Azı Dişleri

Küçük azı dişlerimizin arkasında
üçer büyük azı dişi bulunur.
Altısı üst, altısı alt çenemizde
olmak üzere toplam 12 tanedir.
Üst çenemizde bulunan büyük
azı dişlerinin 3 ya da
4, alt çenemizde
bulunanlarınsa 4
ya da 5 tüberkülü
vardır.



Diş diziliminin en arkasında bulunan ve genellikle 17-21 yaş aralarında sürdükleri için 20 yaş dişleri olarak bilinen dişler de büyük ağız dişleri sınıfına girer. Eğer çenemizde yeterli yer varsa bu dişler sorunsuz bir biçimde sürerek ağız içindeki yerine kolayca yerleşebilir. Bazı insanların çenelerinde yeterli yer olmayabilir. Bu da bu dişlerin sürmesi ile ilgili problemlere yol açabilir. Örneğin, diğer dişleri sıkıştırarak ağrıya neden olması gibi... Bazılarındaysa bu dişler hiç çıkmayabilir.



Diş sürmesi terimini daha önce duymamış olabilirsiniz. Bu terim dişlerin ortaya çıkışını yani ağız içinde görünür hâle gelişini anlatmak için kullanılır.



Siz de kendi ağızınızı ve dişlerinizi bir ayna yardımıyla dikkatlice inceleyin. Aşağıdaki boşluğa ağızınızı ve dişlerinizi çizmeye çalışın.

Bebekler ilk doğduklarında genellikle, ağız içinde görünür dişleri hiç yoktur. Çünkü dişler henüz çene kemiklerinin içindedir. Dişler genellikle altıncı aydan sonra sürmeye başlar. Ancak süt dişleri denilen bu dişlerin sürme zamanı her bebekte farklılık gösterebilir. Öyle ki bazı bebeklerin dişleri altı aydan daha erken sürmeye başlayabilir. Bazı bebeklerin dişleri ise bir ya da bir buçuk yaşından sonra sürmeye başlayabilir.



İlk süren dişinizle ilgili neler biliyorsunuz? Ne zamandı? Hangi dişinizdi? Bu soruların yanıtlarını ailenizdeki bir yetişkinden öğrenerek buraya yazın!

.....

.....

Bebekler büyüyüp 2,5-3 yaşına geldiklerinde çoğunlukla bütün süt dişleri ağız boşluğundaki yerini almış olur. Başka bir deyişle, tüm dişleri sürmüş olur. Bu durumda ağızlarında toplam 20 süt dişi bulunur. 6-7 yaşına geldiklerindeyse, ağızdaki diş diziliminde en arkada yer alan süt dişlerin arka hizasındaki boşluktan kalıcı birinci büyük azı dişler sürmeye başlar. Bu dönemde, genellikle öndeki kesici dişlerden başlayarak süt dişleri sallanıp düşer ve ardından



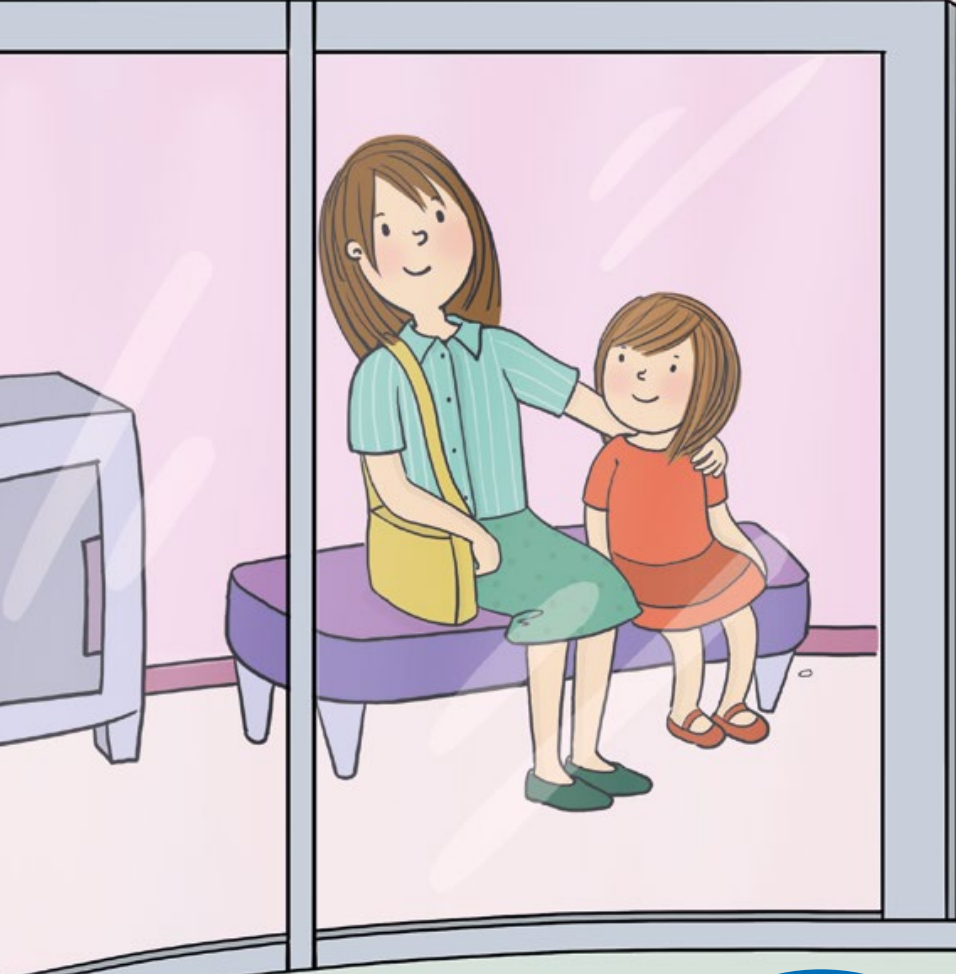
yerlerine kalıcı dişler gelmeye başlar. Bu süreç 13-14 yaşlarına kadar devam eder. Bu yaşlardan sonra, kalıcı dişlerin yer aldığı ağızda 28 daimi diş bulunur. Yirmi yaş dişlerinin sürmesiyle birlikte de yetişkin bir bireyin ağızında toplam 32 diş olur.

Aşağıdaki çizimlerin bazı kısımları eksik. Eksik kısımları tamamlamak sizin elinizde! Soldaki dişlerin sahibi sizce nasıl biri? Dişlere dilediğiniz gibi bir yüz çizerek çizimi tamamlayın. Peki, sağdaki yüz sizce nasıl dişlere sahip olabilir? Ona da dişler çizerek çizimi tamamlayın!



Kapaktaki çocuğun dişlerinden ikisinin eksik olduğunu fark ettiniz mi? Bu kitapçıkta bir yerlere düşmüş olmalılar. Nereye düştüklerini bulabilir misiniz?





Bizim için oldukça önemli olan dişlerimiz de tıpkı vücudumuzdaki diğer organlarımız gibi zarar görebilir. Bu zararlar genetik nedenlerden, beslenme alışkanlıklarından ya da ağız ve diş sağlığımıza yeterince dikkat etmememizden kaynaklanabilir.

Bebeklerin, çocukların ve gençlerin ağız ve diş sağlığıyla ilgilenen diş hekimlerinin uzmanlaştığı alana pedodonti (çocuk diş hekimliği), bu alanda çalışan diş hekimlerineyse pedodontist (çocuk diş hekimi) denir.

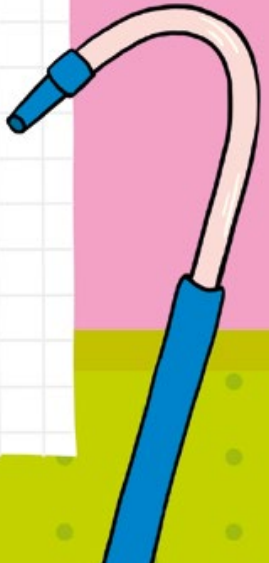
Gün içinde pek çok besin tüketiriz. Özellikle şeker içerikli olan besinlerden kalan artıklar ağızımızda bulunan bakterileri besler. Zamanla dişlerin yüzeyinde, bakteriler ve yiyecek artıklarından oluşan, diş plağı denilen yapışkan, yumuşak, kremi bir birikinti oluşur. Eğer dişlerimizi doğru ve etkili bir biçimde temizlemezsek diş plağını dişlerimizin yüzeyinden uzaklaştıramayız. Böylece dişlerimizin üzerinde biriken diş plağının içinde bakteriler çoğalır ve şekerli gıda artıklarını tüketerek asit oluşturur. Oluşan asit dişlerimizin sert dokuları olan diş minesi ve dentinin erimesine neden olabilir. İşte böylece diş çürükleri oluşur. Diş çürüğü, önce dişlerin diş etlerine yakın alanlarında mat beyaz renklenmeler biçiminde daha ileri dönemdeyse açık ya da koyu renkli boşluklar olarak kendini gösterir.



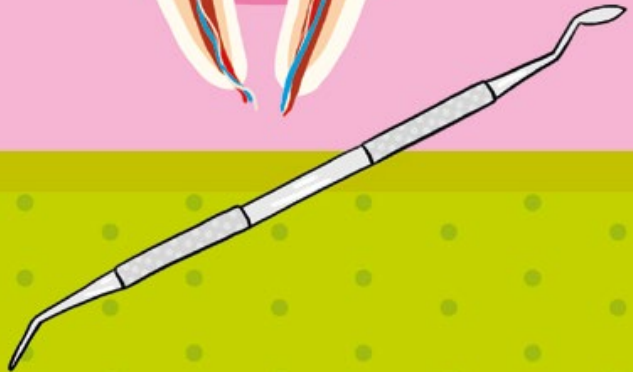
Peki hangi diş problemleri için hangi tedavi yöntemleri uygulanır biliyor musunuz?



Çoėunuz dolgu yaptırma işlemini duymuşsunuzdur. Bu işlem çeşitli nedenlerle çürüyen dişlerde, çürüğün ilerlemesini engellemek, bu dişlere eski işlevlerini ve görünümlerini kazandırmak için yapılır. Öncelikle uygun muayene yöntemleri kullanılarak çürük diş saptanır. Ardından dişin çürük bölgesi diş hekiminin kullandığı özel aletlerle temizlenir. Çürük bölge temizlendiğinde oluşan boşluk, dişe uygun olan dolgu maddesi seçilerek doldurulur ve dolgu işlemi tamamlanır!



Bazen dişteki çürük, dişin daha derinine yani pulpaya kadar ilerlemiş olabilir. Bu durum dişteki sinirlerin ve damarların iltihaplanmasına neden olabilir. Bu da dişte hassasiyet ya da ağrı hissedilmesine yol açabilir. Böyle bir durumda diş hekimi muayene sonrasında en uygun tedavi yöntemini seçerek dişi tedavi eder, dişin iyileşmesini ve ağrının giderilmesini sağlar.



Dişlerimizin sıralanışı olması gerekenden farklı olabilir. Bu da dişlerde çapraşıklığa neden olabilir. Dişlerin sıralanışı ya da alt ve üst çenelerin ilişkisiyle ilgili problemleri teşhis eden ve gerekli tedavi yöntemlerini uygulayan diş hekimlerinin uzmanlaştığı alana ortodonti, bu alanda çalışan diş hekimlerineyse ortodontist denir. Böyle durumlarda karşılaştığımız problem konusunda bir ortodontiste danışmamız ve gerekli tedaviyi almamız önemlidir.

Ortodontik tedaviler çocuklarda da yetişkinlerde de uygulanabilir. Bu tedaviler ısırma, çiğneme ve konuşmayı kolaylaştırır.

Ayrıca çapraşık dişlerin temizlenmesi zor olduğu için bu tedaviler dişlerin temizlenmesini de kolaylaştırır.



Ortodontik tedavilerin de farklı biçimleri vardır. Braket adı verilen aparatların dişlere özel bir materyalle yapıştırılması ve braketlerin üzerine tellerin yerleştirilmesi bunlardan biridir. Hasta tarafından takip çıkarılabilen farklı araçlar da bu tedavilerin bir parçası olabilir. Hasta için uygun olan tedavi, ayrıntılı muayeneler yapılarak ortodontist tarafından belirlenir. Bu tedavilerin amacı dişleri çene kemiğinin içinde hareket ettirebilmek ve olması gereken konuma getirerek dişlerin düzgün sıralanmasını sağlamaktır. Tedavinin tamamlanması, dişlerdeki probleme ve hastanın yaşına bağlı olarak birkaç ay ya da birkaç yıl sürebilir.

Diřlerimize daha iyi bakmak, onları korumak ve böylece dişle ilgili problemlerden uzak durmak için alabileceğimiz bazı önlemler var. Siz dişlerinizi korumak için neler yapıyorsunuz? şimdi sayfayı çevirmeden önce bu sayfadaki boşluğa aklınıza gelen, günlük hayatta uyguladığınız önlemleri yazın. Daha sonra sayfayı çevirerek yanıtlarınızı bizim verdiğimiz örneklerle karşılaştırın.



İşte diş sağlığınız için
yapmanız gerekenlerden
bazıları...



Pek çoğunuzun bildiği gibi diş sağlığınız için yapmanız gerekenlerin başında dişlerinizi düzenli ve uygun bir biçimde fırçalamak gelir. Yaşınıza uygun olan bir diş fırçasına, çocuk diş hekiminizin yaşınıza uygun olarak önerdiği miktarda florürlü diş macunu sürün. Üst ve alt çenenizde bulunan bütün dişlerinizin iç, dış ve çiğneyici yüzeylerini içerecek biçimde tüm yüzeylerini fırçalayın. Biri uyumadan önce olmak üzere dişlerinizi günde iki defa mutlaka fırçalayın. Diş fırçanızın kıllarında yıpranma, biçim değişikliği fark ettiğinizde diş fırçanızı yenisiyle değiştirin.



Diş fırçası kullanmak dişlerinizin arasında kalan besin kalıntılarını çıkarmak için yeterli değildir.

Bu nedenle diş ipleri ya da ara yüz fırçaları çok işe yarar!

Eğer daha önce hiç diş ipi kullanmadıysanız bir yetiştikenden yardım isteyebilirsiniz.





Dişlerinizin sağlığı yediklerinizle ve içtiklerinizle de çok ilgilidir. Genel sağlığınız için olduğu gibi dişlerinizin sağlığı için de süt, yoğurt, ayran, kefir, peynir gibi kalsiyum içeren besinleri, taze meyve ve sebzeleri, et ve yumurtayı düzenli ve dengeli olarak tüketmeye özen gösterin. Şeker katkılı yiyecekler ve içeceklerin sık tüketilmesi dişlerinizde çürük oluşumunu arttırabilir. Asitli içeceklerin sık tüketilmesiyle dişlerinizin minesini aşındırarak dişlerinize zarar verebilir. Bunları tüketmekten mümkün olduğunca kaçınmak gerekir.



Bol su içmeye özen gösterin. Su tüketiminin vücudunuzdaki pek çok doku ve organa olduğu gibi dişlerinize de yararı var. Az su tüketimi, ağızdaki tükürük miktarının azalmasına ve ağızın kurumasına neden olabilir. Bu da kötü bir ağız kokusuna ve dişlerdeki çürüklerin artmasına yol açabilir. Çünkü tükürük, dişlerin üzerindeki yiyecek kalıntılarının yıkanmasında, ağız nemli kalmasında etkilidir ve içerdiği bazı maddelerle bakterilerin dişleri çürütmesini engellemede önemli bir rol oynar.

Unutmamanız gerekenlerden biri de düzenli diş muayenesi! 6 ayda bir düzenli olarak diş hekimine kontrole gitmek, ağız ve diş sağlığını korumak için diş hekiminin uygun gördüğü koruyucu diş hekimliği uygulamalarını yaptırmak ileride oluşabilecek sorunların engellenmesi ve daha sağlıklı dişler için çok önemli.

İşte sizler için bir diş bakım takvimi! Dişlerinize gereken bakımı yaptığınız ve diş sağlığınıza dikkat ettiğiniz her gün bu takvime derginizle birlikte verilen gülümseyen yüz çıkartmalarından birini yapıştırın. Amacınız bir ay boyunca her güne çıkartma yapıştırabilmek ve takvimin hiçbir gününü boş bırakmamak! Böylece diş sağlığınızı korumayı alışkanlık hâline getirebilirsiniz. Sonraki aylarda da düzenli bir diş bakımı kaydı tutmak isterseniz siz de kendi diş bakım takviminizi oluşturabilirsiniz. Haydi, şimdi diş bakımınızı yapın ve takviminize ilk çıkartmanızı yapıştırın.

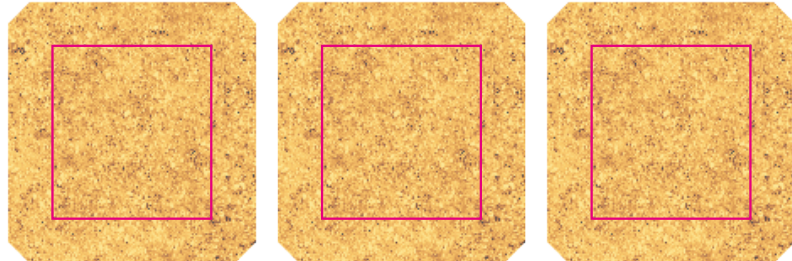
DİŞ BAKIM TAKVİMİM				1	2
3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	
28	29	30	31		



Çizim:
Pınar Büyükgöral

Ah Şu Sinekkapanlar Olmasaydı!
başlıklı etkinlikte kullanılacak
çıkartmalar

Bilim Çocuk dergisinin Kasım 2020 sayısının ekidir.



Çizim: Barış Hacıoğlu