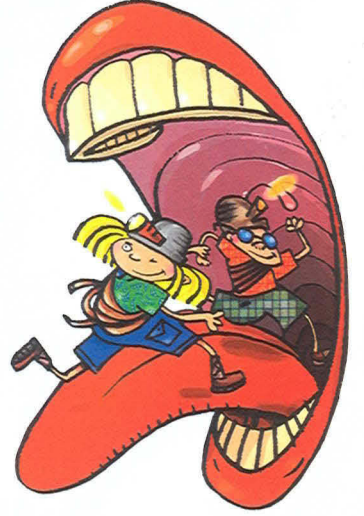


Dişlerimize İyi Bakalım



Dişlerimizi korumak için küçük yaşlardan başlayarak ağız temizliğimize özen göstermeliyiz. Bunun için düzenli olarak dişlerimizi fırçalamamız ve sık sık diş hekimine gitmemiz gerekir.

Dişlerimiz için en büyük tehlike çürüklerdir.

Çürükler, zamanında tedavi edilmezse önemli

hastalıkların oluşmasına yol açarlar. Dişlerimizi temiz tutarsak çürük oluşumunu daha kolay önleyebiliriz. Bunu nasıl yapabileceğimizi

öğrenmek için, önce dişlerimizin yapısına göz atmaya ne dersiniz? Bir dişin ağızda görünen kısmına kron denir. Kron, mine denilen bir tabakayla örtülüdür. Mine tabakası diş etkenlere karşı çok dayanıklıdır. Açık sarıdan beyaza kadar değişen renklerde olabilen mine tabakası vücudumuzdaki hemen hemen en sert dokudur. Mine tabakasının altında daha yumuşak olan dentin tabakası vardır. Dentin tabakası, yiyeceklerin sıcaklığına, soğukluğuna ve şekere karşı duyarlıdır. Mine tabakasıysa bu gibi etkenlere duyarlı değildir. Bu nedenle, çürük yalnızca mine tabakasındaysa bir rahatsızlık hissetmeyiz. Oysa, çürük dentine ulaştığında, sıcak, soğuk ya da şekerli yiyecekler ağrıya yol açabilir. Çünkü dentinin içinde bu etkileri fark edebilen sinir hücreleri vardır. Dişin orta kısmında pulpa denen, çok sayıda kan damarı ve sinir hücresi içeren bir tabaka vardır. Diş, bu

tabakadaki kan damarları aracılığıyla beslenir. Dişler, kökleri sayesinde çene kemiğine tutunur. Dişlerin kök kısmının ve çene kemiğinin üzeri diş etiyle çevrilidir. Normalde pembe olan diş eti renginin kırmızıya dönmesi ve şişmesi sağlıksızlık belirtisidir.

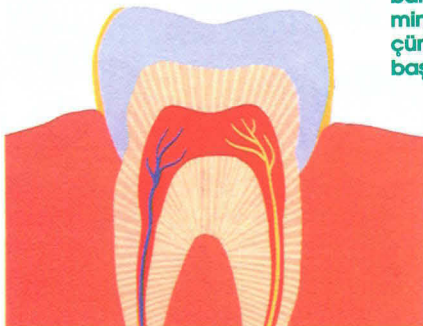
Süt Dişlerimizi Tanıyalım

İlk süt dişimiz biz 6-8 aylıkken çıkar. 20-30 aylık olduğumuzda süt dişlerimiz tamamlanır. Süt dişlerimiz 20 tanedir. Kalıcı dişlerimiz 6 yaşımızdayken çıkmaya başlar ve 12-13 yaşlar arasında tamamlanır. Ancak, yirmi yaş dişimiz daha sonra çıkar. Kalıcı dişlerimiz 28 tanedir. Süt dişlerimiz, kalıcı dişlerimiz çıkana değin onlara yer tutar. Bu nedenle kalıcı dişlerimiz çıkana değin, süt dişlerimizin sağlıklı kalması gerekir. Süt dişlerimizi zamanından önce yitirmemiz, çenemizde değişikliklere yol açabilir. Kalıcı dişlerimiz kendilerine yer bulamayabilir. Böylece dişlerimizde sıkışıklıklar, çarpıklıklar ve hatta kalıcı dişlerimizin hiç çıkmaması gibi durumlar ortaya çıkabilir.

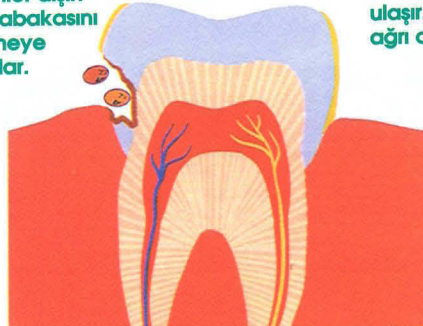
Dişlerimize Nasıl Bakmalıyız?

Dişlerimizin bakımına 6-8 aylık bebekken başlanmalıdır. Bu dönemde, dişler temiz bir gazlı bezle sabah akşam silinmelidir. Beslenmeden sonra ağız temizlemek için su içilmelidir. Elbette biz bebekken bu işleri bir büyüğümüzün yapması gerekir. Ama biraz büyüdükten sonra dişlerimizin bakımını kendimiz yapmaya başlayabiliriz. 1,5-3 yaşlar arasında dişlerimizi macunsuz olarak günde iki kez fırçalayabiliriz. 4-6 yaşlar arasında süt dişlerimizin çıkması tamamlanır. İşte bu

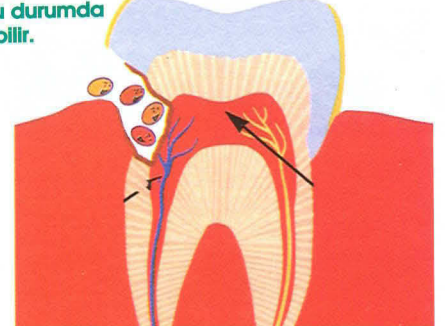
Sağlıklı bir diş



Şekerleri seven bakteriler dişin mine tabakasını çürütmeye başlarlar.

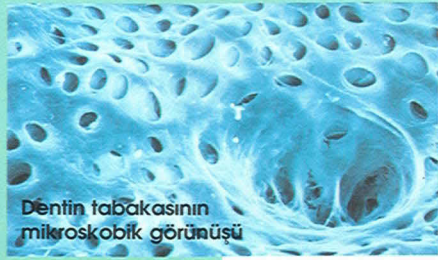


Çürük, ilerledikçe dentin tabakasına ulaşır. Bu durumda ağrı olabilir.





Dentin tabakası kanallı bir yapıdır. Bu kanallara bakteriler yerleşir. Kırmızı renkte görülenler bakterilerdir.



Dentin tabakasının mikroskopik görünüşü



Dentin tabakası bu liflerle çene kemiğine tutunur.



Bu resim, ince dentin kanallarını uzurlamasına gösteriyor.



Mine tabakasının üzerindeki bir çürüğün mikroskopik görünüşü. Yeşil renkte olanlar bakterilerdir.

dönemde büyüklerimizin de yardımıyla diş macunu kullanmaya başlayabiliriz. Diş macunu kullanırken dikkat etmek gereken şeyler vardır. Diş macunumuzun florlu olması bunlardan biridir. Flor dişlerimizin sağlıklı kalmasına yardım eder.

Dişlerimizin çürümesini önlemenin en iyi yolu düzenli olarak fırçalamaktır. Fırçalamayı önemsemesek dişlerimiz çürür. Diş çürümesine, diş üzerinde bulunan mikroorganizmalar yol açar. Bu mikroorganizmalar bakterilerdir. Bakteriler, asit üreterek dişlerimize zarar verirler. Asit üretimini, dişlerimizin üzerinde kalan yiyecek ve şeker artıkları sayesinde yaparlar. Asit dişlerimiz için çok zararlıdır. Çünkü, bunlar dişlerimizin mine tabakasının erimesine yol açarlar. Mine tabakasının erimesi dişlerimizin çürüdüğü anlamına gelir. Diş çürümesi ilerlediğinde dentin tabakasına geçer. Dentin tabakası çürürse, sıcak ve soğuk yiyecekler yediğimizde dişlerimizde duyarlılık hissederiz.

Tedavi edilmeyen bir çürük dentin tabakasının altında bulunan pulpa tabakasına geçer ve çok ağrı yapar. Çürük, daha da ilerleyince kök ucuna ulaşır. Bu aşamadan sonra önemli hastalıklar oluşabilir. Kök ucuna varan bakteriler vücut için tehlike oluştururlar. Çünkü, bu bakteriler kan dolaşımıyla tüm organlara taşınır. Örneğin, kalbe, böbreklere, beyne vb. organlara gidebilirler. Böylece bu organlarda da birtakım hastalıklar oluşabilir.

Diş çürümesini beslenme biçimimiz, özellikle yediğimiz şeker miktarı etkiler. Ayrıca, ağızımızı

nasıl temizlediğimiz, yani dişlerimizi fırçalama sayımız ve biçimimiz de çok belirleyicidir. Bundan başka, dişlerimizdeki çarpıklıklar, tükürük üretimimiz, mikroorganizmalar, kimi hastalıklar, sürekli ilaç tedavisi görmek ve anne babalarımızdan bize geçmiş olan kalıtsal özelliklerimiz de diş çürümesi üzerinde etkilidir.

Şeker sevmeyen çocuk yoktur; ama şekerli yiyeceklerin yenmesi ve bu yiyeceklerin ağızda kalma süresi diş çürüğü oluşumu üzerinde çok etkilidir. Diş çürümesi, özellikle geceleri olur; çünkü bu saatlerde tükürük salgısı azalır. Çürük oluşumunu önlemek için, gece yatmadan önce ve şekerli yiyecekler yedikten sonra dişlerimizi kesinlikle fırçalamamız gerekir.

Küçük yaşlardan başlayarak beslenmemize ve dişlerimizi fırçalamaya dikkat edersek dişlerimizin çürümesini azaltabiliriz. Bu konuda en büyük desteği büyüklerimizden alabiliriz. Düzenli olarak diş hekimi kontrolünden geçerek ve ağızımızı özenle temiz tutarak dişlerimizin çürümesini önleyebiliriz. Küçük yaşlarda flor kullanılması da diş çürümesini azaltır. Flor, diş minelerimizi asite karşı güçlendirir. Bu nedenle çocukluk dönemlerinde flor hapları kullanılabilir. Ayrıca, diş macunumuzun da flor içermesine dikkat etmemiz iyi olur. Ancak, florun gereğinden fazla alınmasının vücuda başka zararlar verebileceğinin unutmamalıyız.

Hakan Durgun
Diş Hekimi