

NIĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

RESTORATİF DİŞ TEDAVİSİ ANABİLİM DALI

1. Diş fırçası seçilirken nelere dikkat edilmelidir?

Cevap: Fırçanın kıllarının yuvarlatılmış olmasına, yapıldığı hammadde ve kullanılan boyaların sağlık açısından uygunluğuna, TSE standartlarına uygun olup olmadığına, kişisel olarak da; ağız yapısına, dişetinin sağlığına ve el becerisine göre uygun şekilli fırça alınmasına dikkat edilmelidir.

2. Diş fırçası çeşitleri nelerdir?

Cevap: Diş fırçası çeşitleri kıl sertliklerine göre; Sert, Orta Sert, Yumuşak olmak üzere çeşitlendirilmiştir. Bu fırçalar manuel veya elektrikli olarak da satılmaktadır.

3. Diş fırçasının temizliği nasıl yapılmalıdır?

Cevap: Fırça her kullanımdan sonra, su ile kıl diplerinde macun kalmayacak şekilde iyice çalkalanmalı ve tozlanmayacak şekilde muhafaza edilmelidir.

4. Diş fırçası en fazla ne kadar kullanılmalıdır?

Cevap: Diş Hekimleri fırçanızın, en geç üç ayda değiştirilmesini önermektedir. Fırça kılları yıprandığında, plak uzaklaştırma etkinliği, giderek azalır. Bu nedenle diş fırçasının düzenli olarak değiştirilmesi gerekir. Fırçalamayı nasıl yaptığınız da değiştirme süresini doğrudan etkilemektedir. Örnek olarak; eğer bütün kıllar 1 hafta sonra düzleşmişse, fırçalama çok sert yapılıyor demektir. Kıllar 6 ay sonra hala düzse, ya çok baskısız fırçalıyor ya da her gün fırçalanmıyor demektir. İdeal bir diş fırçasında kıl uçları, dişetini zedelememesi için yuvarlatılmış olmalıdır. Diş fırçasının yapısı, dişlerin tamamına ve tüm yüzeylere ulaşabilir olmalıdır. Unutulmamalıdır ki, her diş fırçası bir kişi içindir!

Diş fırçası kişiye özel üründür ve hiçbir şekilde birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır. Ağızda problem olan kişilerin kullandığı diş fırçalarının gerek sertlik derecesi ve gerekse tipi bir diğer kişi için uygun olmayabilir. Ağız içinde barınan bakteriler ve mikroplar fırça yolu ile diğer kullanıcıya rahatlıkla geçebilmektedir.

5. Diş fırçalarken dikkat edilmesi gereken kurallar nelerdir?

Cevap: Diş fırçalarken uygulamamız gereken en önemli şey tüm yüzeyleri en etkili ve doğru biçimde fırçalamaktır. Bunun için; alt çenede ve üst çenede bulunan dişlerin ön-arka ve geride bulunanların da çiğneyici yüzeyleri ile tüm dişlerin arasını iyice fırçalamak gerekmektedir. Fırçalama yaparken; Diş yüzeylerin fırçalanması sırasında, diş fırçası, kılların yarısı dişin yüzeyinde diğer yarısı da dişetinde olacak biçimde tutulmalıdır. Sonrasında; fırçayı yerinden oynatmadan üst çenede yukarı, alt çenede aşağı doğru 45 derece eğim verilmelidir. Yine fırçayı yerinden oynatmadan, yan yüzeyler, 8-10 kez küçük dairesel hareketlerle, çiğneyici yüzeyler ise öne – arkaya hareketlerle fırçalanmalıdır. Bu işlemler tamamlandığında, ağız içi bol suyla çalkalanmalıdır. Fırçalama sırasında gereğinden fazla kuvvet uygulayarak fırçanın dişetine zarar vermesine sebep olunmamalıdır. Sağlıklı bir ağız , sağlıklı dişetlerine sahip olmakla elde edilir. Fırçalama sırasında kanayan dişetleri bir dişeti hastalığının habercisidir.

6. Fırçalama için kullanılması gereken DİŞ MACUNU miktarı ne olmalıdır?

Cevap: Diş macunu fırça başını bir uçtan bir uca kaplayacak şekilde sıkılmamalıdır. Bu kadar fazla macun fırçalama sırasında zaten dökülüp ziyan olacaktır. Fırça kıllarının ortasına fırça kıllarının yarısı uzunluğunda macun sıkmak yeterlidir.

Sabah ve akşam yatmadan önce fırçalanmalıdır. Gerçekte her yemekten sonra fırçalamak

uygundur. Bu olanak sağlanamıyorsa, yemekten sonra ağız mutlaka bol su ile çalkalanmalıdır. Gece, yatmadan önce fırçalama kesinlikle yapılmalıdır. Yiyecek artıklarının bulunduğu bir ağız bakteri plağının oluşmasına zemin hazırlar.

7. Dişler hangi sıklıkta fırçalanmalıdır?

Cevap: En az; günde iki kere,

8. Dişleri çok sık fırçalamak zararlı mıdır?

Cevap: Diş fırçasının kıl yapısı yumuşak ve fırçalama da doğru yapılırsa dişlere zarar vermez. Ancak gereğinden fazla sert ve uçları deforme olup iyice yuvarlatılmamış kıllara sahip bir fırça ile yapılan yanlış fırçalama diş minesinin aşınmasına neden olur.

9. Her fırçalamada diş macunu kullanmak gerekir mi?

Cevap: Macun olmadığı durumlarda sadece su ile dişlerin fırçalanması yeterli olabilir. Ancak günde en az iki kere diş macunu ile fırçalanması gereklidir.

10. Fırçalanmayan dişlerin zararı nedir?

Cevap: Fırçalanmayan dişler, öncelikle rahatsızlık yaratan kötü ağız kokusu ile kendisine ve çevresine zarar verir.

Fırçalama olmadığı için dişler arasında ve diş-dişeti birleşiminde biriken yiyecek artıkları bu bölgelerde bakteri plağının oluşumuna neden olur. Zamanla biriken bakteri plağı dişeti iltihaplarına ve daha ileride dişeti çekilmelerine zemin hazırlar. Sağlıklı dişler bile bu nedenle kaybedilebilir. Diş aralarında biriken bakteriler dişlerin çürümmesine sebep olur. Bir süre dişler fırçalanmaz ise, ilk fırçalamalar sırasında dişeti kanaması meydana gelir. Bu kanama, düzenli ve sürekli bir ağız bakımı ile düzeltilebilir.

11. Tüketilen yiyeceklerden hangileri diş sağlığı açısından zararlıdır?

Cevap: Genellikle şekerli ve asitli yiyecekler diş sağlığını olumsuz etkiler. Ancak bu tür gıdalar tüketildikten sonra, ağız bolca su ile çalkalanırsa bakteri üretimi geciktirilebilir. Özellikle dişlere yapışan bisküvi, çikolata gibi yiyecekler yedikten sonra ağız iyice çalkalanmalı, eğer olanak varsa fırçalanmalıdır.

12. Ağız sağlığı nasıl korunur?

Cevap: Ağız sağlığı düzenli bir ağız bakımı ile korunabilir. Ağız yapısı için uygun bir diş fırçası, diş macunu, doğru fırçalama yöntemi, diş fırçasını uygun aralıklarla değiştirmek, diş fırçasının beraberinde diş ipi kullanarak ara yüzleri temizlemek ve herhangi bir problem olmasa dahi, altı ayda bir, kontrol için Diş Hekimine gitmek, ağız sağlığını korumada yeterli olacaktır.

13. Diş çürümelerinin ana nedeni nedir?

Cevap: Diş çürümelerinin ana nedeni; “Mikrobiyal Dental Plak” tır. Nedeni ise; ağzın temizlenmemesi sonucu, dişlerin bütün yüzeylerinde, diş-dişeti birleşiminde biriken milyonlarca mikroptur. Bu plak temizlenmezse mikropların ürettiği zararlı maddeler diş çürüklerine ve dişeti hastalıklarına neden olur. Plak, ağız çalkalama veya parmaklarla yapılan ovma sonucu çıkmaz. Bunu yok etmek için, kesinlikle diş fırçası kullanılmalıdır.