



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Ağız sağlığı

Sağlıklı ve inci gibi dişlere sahip olmayı hangimiz istemeyiz ki. Fakat bunun bir bedeli var, o da uygun diş ve dişeti bakımı. Ağız sağlığımıza, sadece dişimiz ağrıdığına değil, sürekli dikkat etmemiz gerekiyor. Ağız sağlığına dikkat edilmediği durumlarda diş eti hastalıkları ve diş çürükleri görülüyor. Çürükler, dişin koruyucu tabakası olan mine'nin hasar görmesiyle başlıyor. Buradaki çürük ilerleyerek alt tabakaya (dentin) ulaşıyor. Eğer çürük diş kökündeki sinir ve damarlara kadar ilerlerse iltihap ve apse oluşumuna yol açıyor. Diş çürüklerine yol açan temel etken, yemeklerden sonra dişlerimizin üzerinde biriken yemek artıkları ve bakterilerdir. Ağızda uzun süre bekleyen bakterilerin salgıladığı bazı maddeler çürümeye, diş taşlarına ve diş eti hastalıklarına yol açıyor. Diş hekimlerinin önerisi günde en az 3 kez ve 3 dakika süreyle dişlerin fırçalanması. Gece yatmadan önce ve sabah uyanınca fırçalamak çok önemli. Yemeklerden sonra fırçalama imkanı yoksa en azından ağız çalkalanması gerekiyor. Dişlerin iç ve arka taraflarını tam ve eşit miktarda fırçalamak gerekiyor. Genellikle dişlerin ön yüzleri fırçalandığından çürükler daha çok arka tarafta, diş taşları ise çok az fırçalanan alt ön bölgede oluşuyor. Elektrikli diş fırçaları tek başına diş temizliğinde yeterli olmadığı için normal fırçaya ek olarak kullanılması gerekiyor. Dişlerimizi sadece fırçalamak yetmiyor. Dilimizi de fırçalamak gerekiyor. Böylece dil üzerinde biriken bakteri sayısı azalıyor. Fırçalamaya ek olarak, diş aralarında biriken ve fırçalamayla geçmeyen yemek birikintilerinin diş ipiyle temizlenmesi gerekiyor. Uzmanların diğer bir önerisi de günde en az bir kere ağız çalkalama solüsyonları ile gargara yapılması.

Diş Eti İltihabı

Sağlıklı bir diş eti, hafif pürüzlü ve pembe görünümde oluyor. Dişlerle arasında oldukça düzgün sınıra sahip olan sağlıklı diş eti yemek yerken veya diş fırçalarken kanamıyor. Hastalıklı diş eti ise kırmızı parlak yüzeyle, şiş ve düzensiz hatlara sahip. Sağlıksız diş eti dokununca ağrıyor, en ufak bir temas dahi kanamaya yol açabiliyor. Ağız bakımının yetersiz olması veya yanlış fırçalama diş eti iltihabının en önemli sebepleri arasında. Vitamin eksiklikleri ve bazı hastalıklar da nadiren buna yol açabiliyor. Stres, sigara, vitamin eksikliği ve vücut direncini zayıflatan etkenler diş eti iltihabına zemin hazırlıyor. Diş eti iltihabı, ağrı, ağız kokusu, diş taşı oluşumuna ve dişlerde sal-

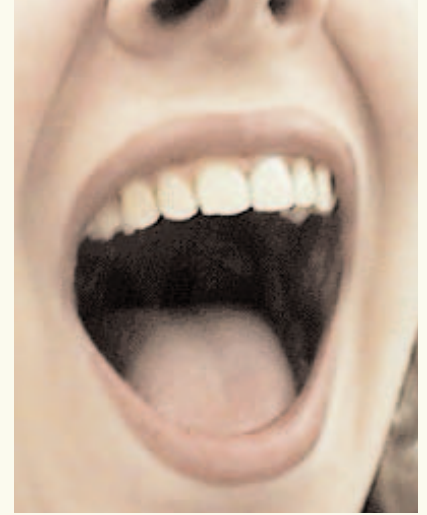
lanmaya yol açabiliyor. İleri dönemlerde, diş etlerinde çekilme ve önemli ölçüde kemik kaybına sebep olup, dişlerin çekilmesini dahi gerektirebiliyor. Diş eti iltihabının tedavisinde, diş taşlarının temizlenmesi, dişlerin doğru şekilde fırçalanması ve antibiyotik kullanımı öneriliyor. Ancak, uygun bir ağız ve diş bakımı en önemli koruyucu etken.

Beyaz Dişler

Bembeyaz dişlere sahip olmak artık hayal değil. Dişlerdeki renk bozukluklarını gidermek veya koyu renkli dişleri daha beyaz görünüme kavuşturmak mümkün. "Bleaching" denilen bir yöntemle dişler beyazlaştırılabilir. Hafif düzeydeki renklenmeleri gidermek için kullanılan yöntemde ilk olarak ağız yapısının elastik bir modeli hazırlanıyor. Bu model içerisine diş hekimi tarafından verilen beyazlatıcı jel (karbamid peroksit) konularak kişinin kendisi tarafından, gece veya hafta sonları ağıza yerleştiriliyor. Beyazlatılması daha zor dişler içinse diş hekimi tarafından ışık kaynağı ve "hidrojen peroksit" kullanılarak uygulanan çeşitli tekniklere ihtiyaç duyuluyor. Bu yöntemleri uygularken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar da var. Kullanılan jeller diş etlerine temas ettiğinde zarar verebiliyor. Taşan kısımların mutlaka silinmesi gerekiyor. Bu işlemler sonrasında her zaman istenilen beyazlık elde edilemeyebiliyor. İstenilen beyazlığın devamlı olması için sene de bir kez tekrarlamak gerekebiliyor. Beyazlatma işlemi sonrasında geçici süreyle dişlerde hassasiyet meydana gelebiliyor. Aşırı sigara veya kahve içen kişilerde veya dişin mine tabakasında hasar bulunan kişilerde bu yöntem önerilmiyor.

Ağız Kokusu

Ağız kokusu sıklıkla ağız ve diş sağlığındaki bozulmalardan kaynaklanıyor. Bunun başta gelen sebebi de ağız bakımının yeterince yapılmamış olması. Ağızda biriken yemek artıkları zamanla bakterilerin etkisiyle koku üretiyor. Uygun ve düzenli bir diş fırçalama ve diş ipi kullanımı ile bu tür kokular giderilebiliyor. Ağız kokusuna yol açan diğer sebepler arasında diş çürükleri, diş taşları ve diş eti iltihabı geliyor. Ağız kuruluğu, sigara kullanımı ve eskimiş dolgular da ağız kokusu yapan sebepler arasında sayılabilir. Ağız kokusunun sebebini belirlemek için ilk olarak bir diş hekimine başvurmak gerekiyor. Ancak, ağız kokusu her zaman ağızdan kaynaklanmayabilir. Üst solunum yollarının hastalıkları, sindirim sistemi, karaciğer



veya böbrek hastalıkları da ağız kokusuna yol açabiliyor. Bu nedenle, eğer ağız ve dişlerde sorun olmadığı anlaşılırsa kişinin mutlaka genel bir hekim muayenesinden geçmesi gerekiyor.

Çarpık Dişlerin Tedavisi

Çarpık dişlerin düzeltilmesi "ortodonti" uzmanları tarafından yapılabilir. Çocuklarda süt dişlerindeki çarpıklık veya aralıklar, kalıcı dişler çıkana kadar tedavi gerektirmeyebilir. Genellikle 7 yaşından sonra çıkan kalıcı dişlerde oluşan çarpıklıklar daha sonra tedaviye ihtiyaç gösterebilir. Ortodontik tedaviden alınan cevap erken yaşlarda daha hızlı olsa da genellikle bu tür tedavilerde yaş sınırı yok. Erişkinlerde dahi dişler yerinden oynatılıp düzgün hale getirilebilir. Ortodontik tedavide, diş üzerine tel veya özel lastiklerle bir kuvvet uygulayarak dişlerin kuvvetin yönünde hareket etmesini sağlanıyor. Dişler hareket ettikçe, hareket yönünde kemik dokusu yıkımı olurken, hareketin aksi yönünde ise yeni kemik dokusu oluşuyor. Bu tür edaviler ortalama 2 yıl sürüyor. Yeni kemik yapıları oluşup dişler için yeni yuvalar hazırlanırken dişlerin bu duruma uyum sağlaması için zaman ihtiyaç oluyor. Bu nedenle, dişlerin hareketini sağlayan tellerin (aparey) uygun süre ve şekilde kullanılması gerekiyor. Dişlerin hareketini sağlayan teller hareketli veya sabit olabiliyor. Hareketli teller ağızdan çıkartılıp takılabilir. Sabit teller ise dişler üzerine yapışıyor ve kişi tarafından çıkartılamıyor. Hangi tür sistemin, hangi süreyle kullanılacağına ortodonti uzmanları karar veriyor. Tedaviye başlamadan önce diş çürükleri ve diş eti hastalıklarının tam olarak tedavi edilmesi gerekiyor. Tedavi başladıktan sonra diş bakımı ve tellerin teiz tutulması da oldukça önemli.

Vizite Ücretsizdir!..

İnsanlar yaşlandıkça da neden boyları kısalmıyor ve derileri kırışıyor? Bu soruları cevap verirsiniz çok sevinirim. Bütün ekibimize teşekkür ederim. Saygılarımla,

İnsanlar yaşlandıkça iskelet sisteminde eğrilmeler ve eklem aralığında daralmalar meydana gelir. Bunun sonucunda boya kısalmaya görülür. Derinin kırışması ise, ciltteki bağ dokusunun içeriğinin ve kollagen miktarının değişmesine bağlıdır. Buna ek olarak yaşanan cilt hücreleri de kırışıklığa yol açan sebepler arasındadır.

Elektrik uyarıları ile ağrının tedavisi nasıl olmaktadır?

Sinirlere uygulanan elektrik tedavisi ile bazı nöronlar arasındaki geçiş bloke edilebilir. Sinirler arasında iletili sağlayan lifler olmasının yanı sıra bu iletili bloke eden lifler de bulunur. Elektrik sinyalleri ile, ağrıya yol açan sinirler arasındaki iletimi engelleyen baskılayıcı sinirleri uyarıp ağrıyı engellemek mümkündür.

Göz önünde oluşan ve görmeyi olumsuz etkileyen siyah noktaların sebebi nedir.

Göz önünde oluşan siyah noktaların çeşitli sebepleri olabilir. Bunun en sık sebebi kan basıncının düşmesi yani hipotansiyondur. Ancak gözün arka tabakası olan ve görmeyi sağlayan retina bölgesindeki hasarlar da kara nokta şeklinde görme bozukluklarına yol açabilir. Bu tür şikayetler devam ederse mutlaka bir göz hekimine başvurmak gerekir.