

DİŞLERİMİZ VE SAĞLIĞIMIZ

Dr. Kemal TÜRKER*

● İçme suyun florlandırılması : Dünyanın birçok ülkesi artık, sularına flor katmakta. İçme suyuna katılan florun, diş çürüklerini önemli miktarda azalttığı 36 senedir yapılan çalışmalar sonucu, artık kesin olarak bilinmektedir. Dişlerin kemikleştiği çocukluk ve bebeklik çağında flor almamış kişiler eğer dişlerini haftada 1 defa 1 dakika süreyle flor (% 2 lik NAF) ile ovalarsa yine çürük sayılarında, bu işlemi yapmayanlara göre önemli azalma göstermektedirler. Ayrıca kullanılan diş macununun flor içermesi de çürük sayısını azaltabilen bir faktör olarak bilinmektedir.

● Diş hekimlerinin basın ve yayın kurumları aracılığı ile halkı eğitmesi : Dişlerin nasıl fırçalanması gerektiği ve diş ipliklerinin (Floss) nasıl uygulanması gerektiği ve ağız sağlığının önemi halka anlatıldığında, diş çürük ve diş çekim sayısında önemli azalmaların kaydedildiği artık kesin olarak bilinmektedir. Toplum olarak sıhhatli kalmanın yolu sağlıklı diş ve ağız bakımından geçtiğinden bu konu vakit geçirilmeden ele alınmalı ve toplum aydınlatılmalıdır.

● Çürük yapmayan şekerler : Birçok sayıda şeker yedekleri, artık, bazı besin maddelerine katılarak çürüklerin azaltılması yoluna gidilmektedir. Şu anda sekiz değişik şeker yedeği bulunmaktadır. Bunlardan bir kısmı (Thaumatın), şekerden binlerce defa tatlı olup, çok az miktarlarda bile şeker yedeği olarak kullanılabilir durumdadır. Ancak, henüz yedeklerin yapılması pahalı olduğundan, önem olarak şeker yerine kullanılmaları gerçekleşmemiştir.

● Diş eti hastalıkları : Diş çekimi nedenleri arasında çürük ile aynı sırayı, diş eti hastalıkları (Periodontitis) almaktadır. Diş etlerinin kuv-

Avustralya'nın Adelaide Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak bulunan Yazarımız Dr. Kemal Türker, katıldığı "Dünya Diş Hekimliği Kongresi"nde (1 — 3 Ağustos 1983, Sydney) ele alınan konuların haber özetlerini duyuruyor. Yazar ayrıca, konu ile ilgilenen okuyucularımızın, doğrudan adresine yazabileceklerini de bildiriyor.

vetlendirilmesi için yapılacak en iyi tedavi, sigara ve alkolden uzak durmaktır. Çünkü sigara ve alkol, diş etlerinin genel kan dolaşımından besin ve oksijen alımını azaltmakta ve böylece diş etleri hastalanmaktadır. Ağızı temiz tutmak, dişleri ve diş etlerini ovmak ise kan dolaşımını arttırarak, diş etlerinin sağlıklı olmasını sağlar.

● Çene-yüz ağrıları : Bu ağrıların nedenleri arasında en ön sırayı gerilim (stres) almakta. Sınırlı (stres altında) olan kişilerde çok sık görülen bu ağrılar, genellikle sınırlılığı oluşturan nedenlerin ortadan kalkması ile kaybolmaktadır. Bunun yanı sıra, çekilen herhangi bir dişin yerine hemen o yeri koruyacak bir protez yapılmaz ise komşu dişler eğilerek o bölgeyi doldurmaya çalışmakta ve kişinin diş kapanışı bozulmakta, ayrıca, yüksek yapılan dolgu veya köprüler de kapanışı bozmaktadır. Bozulmuş kapanış da, kişinin çene kaslarını etkileyerek, onların uyumlu çalışmalarını bozmakta ve önce kas ağrılarına, sonra çene eklemi ve yüz ağrılarına neden olmaktadır. Eğer düzensiz kapanış, sınırlı bir kişide bulunursa iki büyük etken bir arada olacağından, kişi ağrılardan kolay kolay kurtulamayacaktır.

● Diş çürüklerini önleyecek aşı : Şu anda İngiltere'de geliştirilmekte olan bu aşı, maymunların diş çürüklerini önemli derecede azaltmakta. Bu aşılardan, çok yakın gelecekte geniş kullanım sahalarını kapsayacak.

Sonuç olarak diyebiliriz ki : Ülkemizde koruyucu diş hekimliği artık kurulmalıdır. Bu sayede içme sularının florlandırılması, basın-yayın yoluyla halkın eğitilmesi, diş çürükleri ve hastalıklarının azaltılması için etiyolojik (bölgesel nedenlere dayalı) araştırmaların yapılması ve dünyada bu konuda yapılan araştırmaların halka tanıtılması gerçekleşebilecektir.

* Department of Physiology, The University of Adelaide
Adelaide, South Australia