



Ağız sağlığında doğru bilinen yanlışlar!

Dişler ne kadar sağlıklı ve sağlam olursa olsun, dişleri destekleyen diş etleri ve kemiğin de aynı düzeyde sağlıklı olması gerekir. Ancak, ağız bakımı ve sağlığında “doğru sanılan” öyle çok “yanlış” var ki! Ağız sağlığı için “yanlış” bazı inanışlar ve yöntemlerle vakit kaybetmeyin.

- **İyi bir ağız bakımı için dişleri düzenli olarak fırçalamak yeterlidir. (YANLIŞ)**

Sadece fırçalamak yetmez. Dişler ağız yüzeyinin sadece yüzde 25’ini kapladığından, kalan yüzde 75’lik ağız yüzeyi fırça ve diş ipi ile yapılan temizlikten sınırlı fayda sağlar ve ulaşılabilen yüzeylerdeki bakteriler hızla çoğalarak dişlerin üzerine ve tüm ağza yeniden yayılırlar. Bakteri plağına karşı etkili ve sürekli kullanıma uygun bir ağız gargarası, fırça ve diş ipi, günlük etkin bir ağız temizliği sağlar.

- **Dişler, yatay yönde (ileri geri) fırçalandığında daha temiz olur. (YANLIŞ)**

Dişetinden dişe doğru, her diş 8 kez süpürecek şekilde dişleri fırçalamak tavsiye edilen yöntemdir. Dişlerin her yüzeyini, dil ve damak yüzeyi, yanak yüzeyi ve çiğneyici yüzeyi 8er kez süpürülmelidir, ara yüzler diş ipi ile temizlenmelidir. Dişlerin günde 2 kez 3 dakika fırçalanması gereklidir. Dişler, sabah kahvaltıdan sonra ve gece yatmadan önce üçer dakika fırçalanmalıdır.

- **Ağız kokusu herkeste olur ve geçmez.(YANLIŞ)**

Çeşitli araştırmaların sonuçlarına göre, kötü kokunun başlıca nedenleri; sindirim sistemi rahatsızlıkları ve ağız – diş rahatsızlıklarıdır. Sindirim sistemi rahatsızlıkları için doktora gidilmelidir. Ağız ve diş rahatsızlıklarının nedeni çürük diş ve diş eti enfeksiyonudur. Bunlar için en kısa zamanda hem bir diş hekimine gidilmeli, hem de diş fırçası, diş ipi ve bakteri plağına karşı etkili, sürekli kullanıma uygun bir ağız gargarası ile etkin bir ağız bakımı alışkanlık haline getirilmelidir.

- **Diş etleri kanıyorsa fırçalamayı kesmek gerekir. (YANLIŞ)**

Aksine bir diş hekimine gidene kadar, fırçalama süresini uzatıp, diş ipi kullanıp, antibakteriyel bir ağız gargarası ile ağız bakımınızı etkin bir şekilde yapmayı alışkanlık haline getirmeniz tavsiye ediliyor.

- **Tüm dişeti sorunlarının kesin çözümü cerrahi tedavidir (YANLIŞ)**

Tüm dişeti sorunlarının çözümlenmesinde iyi ve etkin bir ağız hijyeninin sağlanması vazgeçilmez bir kuraldır. En gelişmiş tedavi yöntemleri bile kullanılsa, bireyler ağız hijyenine gereken önemi göstermezler ise tedaviden bir sonuç alınamayabilir.

- **Protezi temizleyip geri takmak ağız bakımı için yeterlidir. (YANLIŞ)**

Hayır, ağzın tamamı da etkin bir şekilde temizlenmelidir. Varsa dişleri fırçalamak ve sonrasında ağız boşluğunun hijyeni için bakteri plağına ekili ve sürekli kullanıma uygun bir gargara kullanmalıdır.

- **Diş eti yarıklarının olduğu bölgelere diş fırçası değdirilmez. (YANLIŞ)**

Öncelikle o bölgede hiçbir besin artığının kalmadığına emin olunmalıdır. Dişetinde yarık olması diş eti hastalığının göstergesidir. Tedavi olmak için en kısa zamanda hem bir hekime başvurulmalıdır hem de etkin bir ağız bakımı alışkanlık haline getirilmelidir. Bunun için; diş fırçası kullanımı ve diş ipi kullanımı öğrenilerek düzene sokulduktan sonra bakteri plağına etkili bir ağız gargarası ile desteklemelidir.

- **Her hamilelikte bir diş kaybedilir. (YANLIŞ)**

Halk arasında yaygın olan, her hamilelikte diş kaybedildiği ve çocuğun dişten kalsiyum aldığı düşüncesi yanlıştır. Aslında ağız bakımı eksikliği ve hamilelerin %70inde görülen kusmalara bağlı olarak dişlerde çürük ve dişeti rahatsızlıkları ortaya çıkar. Uzun süreli kusmalarla midedeki asidin ağız boşluğuna gelmesi nedeniyle annenin dişlerinde çürükler ve dişeti enfeksiyonları başlar. Hamilelik esnasında, diş fırçalama, diş ipi ve 3 ayda bir hekim kontrolü tavsiye edilir. İlk ve üçüncü üç ayda acil olmayan diş tedavilerinden kaçınılmalıdır.

- **Ortodontik tedavi sırasında dişler çürür. (YANLIŞ)**

Ortodontik tedavi esnasında dişler üzerine yapıştırılan braketler daha fazla besin artığının dişlerin üzerine yapışmasını sağlar. Bu nedenle daha fazla ve daha özenli diş fırçalamak, ortodontik arayüz fırçaları kullanmak ve bakteri plağına etkili bir ağız gargarası ile ağız bakımının üçüncü adımını da tamamlamanız gerekmektedir. Kanama varsa mutlaka hekime başvurulmalı ve bu üçlü bakım sürecine bir an önce başlamalıdır