

Diş - Ağız Sağlığı ve Beslenme

Doç. Dr. İlhan ARAN *

GİRİŞ

Günümüzde birçok hastalıkların diş ve ağız sağlığı ile ilgili olduğu bilinmektedir. Genel vücut sağlığı ancak diş ve ağız sağlığının iyi bir düzeyde bulunmasıyla olanaklıdır. Sağlığın temeli ise yeterli ve dengeli beslenmedir. Gerek genel sağlığın, gerekse ağız sağlığının korunmasında ve hastalıkların iyileştirilmesinde yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşır. Diğer yandan bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için sağlıklı bir ağıza ve dişlere gereksinimi vardır. Bu yazıda yaşamın değişik dönemlerinde diş ve ağız sağlığı sorunları ve bu sorunların beslenmeyle ilişkisi üzerinde durulacaktır.

GEBELİK DÖNEMİNDE ANNENİN DİŞ VE AĞIZ SAĞLIĞI SORUNLARI

Gebeliğin özellikle ilk üç ayı, dölün şekillenmekte olan baş, yüz ve çene yapısı yönünden önemlidir. Bu dönemde annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, şu çiçeği gibi virütik hastalıklar, alınan ilaçlar veya röntgen ışınlarına maruz kalınması gelişmekte olan dölün baş, yüz ve çene yapılarını önemli derecede ve kötü yönde etkileyebilmektedir (1,2,3,). Bunların yanında yakın akrabalık evlenmelerinin de damak ve dudak yarıkları gibi oldukça ağır çene bozukluklarına neden oldukları görülmektedir. (Resim 1). O halde gebe bir annenin meydana getireceği yavrusunun sağlığı yönünden beslenmesine önem vermesi, hastalıklardan korunması ve ilaç almaması gerekmektedir.

Gebelik sırasında değişen hormonal salgılar ve ihmal edilen ağız ve diş bakımı; diş çürükleri, diş eti iltihapları ve şişmeleri (gingivitis ve hipertrofi) gibi diş ve ağız hastalıklarına neden olurlar (Resim 2). Bu hastalıklar gebe kadının beslenmesini olumsuz yönden etkiler. Şişen ve iltihaplanan diş etleri iyi bir ağız bakımı ile doğumdan

(*) Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ortodonti Bilim Dalı Öğr. Üyesi



Resim 1 : Doğumsal bir dudak - damak yarığı vakası

sonra düzelebilir (4). Ancak diş çürükleri kendiliğinden düzelme göstermez bunların mutlaka dişhekimi tarafından tedavileri gerekir.



Resim 2 : Gebelik Gingivitis'i

ÇOCUĞUN DIŞ GELİŞİMİ (DIŞLENME)

Doğumda çocuğun süt dişlerinin kronları çene kemiği içinde oldukça gelişmişlerdir. Normal olarak çocuk doğduğunda ağızında

diş bulunmaz. Ancak 6-7 aylık olduğu zaman kesici dişlerin sürmeye başlamalarıyla ilk dişler ağıza açılmış olur. Süt dişleri olarak adlandırılan bu dişlerin sürmeleri sırasında çocuğun damaklarında oluşan kabarcıklar, diş eti altındaki diş kronunun belirtisidir. Bu sırada çocukta huzursuzluk, uykusuzluk ve iştahsızlık görülebilir.

Dişlerin sürmelerine yardımcı olabilecek oyuncakların çocuğa verilmesi bu konuda yararlı olabilir. Yalnız unutulmamalıdır ki, tamamlanması 2,5 - 3 yaşına kadar süren bu ilk dişlenme döneminde çocuklar, solunum yolları ve kulak hastalıklarına çok duyarlıdır. Dolayısıyla çocuğun bütün huzursuzlukları dişlenmeye bağlanmamalı; ateşlenme, kırıklık ve aşırı huzursuzluk gösteren çocuklar bir çocuk hekiminin muayenesinden geçirilmelidirler.

	SÜRME	DEĞİŞME
ÜST ÇENE		
ORTA KESİCİ DİŞLER	7-8 AY	7.5 YAŞ
YAN KESİCİ DİŞLER	9-10 AY	8.5 YAŞ
KÖPEK DİŞLERİ	16-18 AY	11.5 YAŞ
I. SÜT AZI DİŞLERİ	12-14 AY	10 YAŞ
II. SÜT AZI DİŞLERİ	24-30 AY	11 YAŞ
DAİMİ I. AZI DİŞLER	6 YAŞ	DEĞİŞMEZ
ALT ÇENE		
DAİMİ I. AZI DİŞLER	6 YAŞ	DEĞİŞMEZ
II. SÜT AZI DİŞLERİ	24-30 AY	11.5 YAŞ
I. SÜT AZI DİŞLERİ	12-14 AY	10.5 YAŞ
KÖPEK DİŞLERİ	16-18 AY	10.5 YAŞ
YAN KESİCİ DİŞLER	8-9 AY	8 YAŞ
ORTA KESİCİ DİŞLER	6-7 AY	6.5 YAŞ

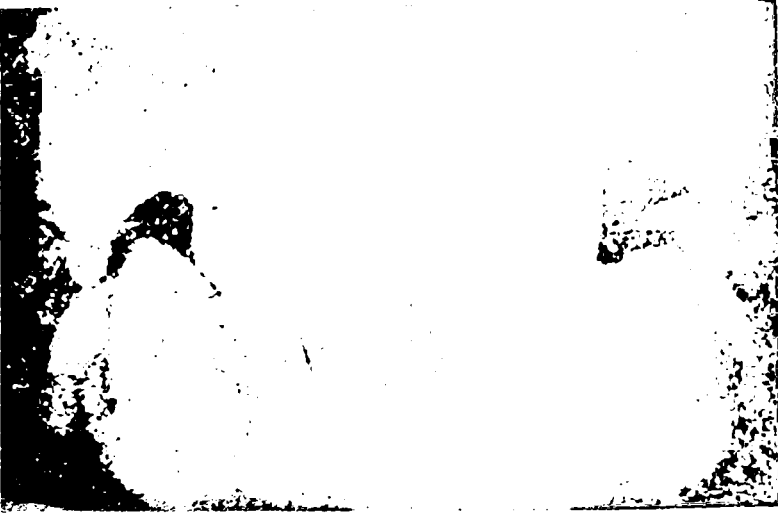
Şekil : 1 — Süt dişlerinin normal sürme ve değişme zamanları (Erkek çocuklar için ortalama değerler), (Kız çocuklarda birkaç ay daha erkendir).

Süt dişlerinin sürmelerinin tamamlandığı, yani 3 yaşına kadar geçen dönemde çene kemikleri içinde daimi dişlerin oluşması da başlamaktadır. Bu dönemde çocuğun geçirdiği ateşli hastalıklar ve bu hastalıklar sırasında uzunca bir süre kullanılan tetrasiklin grubu ilaçlar daha sonra çocuğun daimi dişlerinde giderilemeyen ve beyazdan sarıya ve kahverengine kadar değişen renklerde lekeler meydana getirecektir.

Çocuk 6 yaş civarına geldiği zaman daimi dişlerin ilki olan 1. azı dişleri ağızdaki süt dişlerinin en arkasından sürmeye başlarlar. Bu dişlerin önünde bulunan bütün süt dişlerinin değişecek olmasına karşılık, 6 yaş dişleri de denilen, bu birinci azı dişleri artık değişmeyecek olan dişlerdir. İlk süren ve dolayısıyla ağızda en uzun süre kalan bu daimi dişler bu nedenle de diş çürüklerinin en çok görüldüğü dişlerdir. Bu durum özellikle toplumumuzda çok belirgindir. Bu dişlerin süt dişleri ile karıştırılmamaları, nasıl olsa değişecek inancıyla tedavilerinin ihmal edilmemesi çok önemlidir. Daha sonra 7 yaş civarında ön taraftan (kesici dişler bölgesinden) başlayarak süt dişleri dökülür ve yerine daimi dişler sürerler. Bu olay 12 yaş civarına kadar devam eder. Altı yaş dişlerinin önündeki bütün dişlerin değişmesi dışında arka tarafta da 2. ve 3. azı dişleri sürer ve dişlenme böylece tamamlanır. Son olarak süren 3. azı ya da akıl dişlerinin sürme zamanı 20 yaş civarına rastlar, ancak bu kesin bir zamanla sınırlandırılmaz. Sürmeleri daha önce olabildiği gibi çok daha sonraki yaşlara kadar gecikebilir veya hiç oluşmamış ya da sürememiş olabilirler (Şekil 1).

DİŞ VE AĞIZ SAĞLIĞI SORUNLARI VE NEDENLERİ

Diş sağlığı bakımından 3 ile 14 yaşları arasındaki dönem önemlidir. Bu süre içinde gerek dişlerin sürmeleri tamamlanmakta gerekse ihmal nedeniyle diş çürüklükleri tüm yaşam boyunca görülen en yüksek oranda ortaya çıkmaktadır. Bu süre içinde çocuğun dişlerinin sağlıklı, sayı olarak tam ve dizilişlerinin düzgün olması gerekmektedir. Eğer toplumda diş sağlığı açısından fazlaca önemsenmeyen bu dönemde dişler tam ve sağlıklı olarak korunabilirse ileride ortaya çıkabilecek bir çok sorunun önlenmesi de gerçekleşebilir. Diş çürüklükleri bugün toplumumuzun ağız sağlığı ve genel sağlığını tehdit eden başlıca sorunlardan biri olarak görülmektedir. Süt dişleri ve daimi dişler dönemlerinde yaygın olarak karşımıza çıkan diş çürükleri dışında da ağız ve diş sağlığını tehdit eden etmenler vardır. Fakat tüm diş ve ağız sağlığı sorunlarında diş çürüklerinin payı çok büyük olmaktadır. Diş çürükleri sonucunda vaktinden önce kaybedilen süt dişleri, daimi dişlerin düzgün dizilmelerini önleyen durumlara neden olmaktadır (Resim 3). Bunun dışında çocuğun bu süre içinde kazanabileceği bazı kötü ağız alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır. Çocuğun doğum sonrası ilk aylarda başlayarak uzun süre biberon ve yalancı emzik kullanması çene yapısının değişmesine, çocuğun çiğneme ve yutkunmasının bozulmasına neden olabilir. Bundan başka; çocuğun parmak emmesi, dilini - dudağını emmesi,



Resim 3 : Süt dişlerinin erken kayıpları sonucunda daimi dişlerde oluşan çarpıklıklar

yutkunurken dilini itmesi gibi alışkanlıkları diş ve ağız sağlığı yönünden hoşla gitmeyen durumlara neden olurlar (Resim 4). Bu alışkanlıkların 4 yaşından sonra da devam etmesi düzeltilmeyen kalıcı bozukluklar ortaya çıkarır. Süt dişlerinin erken kaybedilmeleri yada ağızda uzun süre kalmaları da yine istenilmeyen durumlara neden olabilir.

DIŞ VE AĞIZ HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ VE TEDAVİSİ

Çocukların çürük dişlerinin tedavi edilmeleri yanında, bahsettiğimiz gibi çeşitli etkenler sonucunda oluşan, çene ve diş dizileri bozuklukları da tedavi edilebilmektedir. Dişhekimliğinin bir bilim dalı olan ortodonti'nin amacı budur. Böylece çiğneme sisteminin düzgün çalışması, dişlerin sağlıklarının ve genel sağlığın düzenli ve tam olması sağlanır.

Çocuklarda özellikle süt dişleri döneminde görülen diş çürüklerinin zamanında tedavi edilmeleri daimi dişlerin düzgün dizilmelerini büyük ölçüde etkiler. Fakat bizce bundan daha önemlisi; gerek süt gerek daimi dişlerde diş çürüğünün meydana gelmesini önlemektir. Diş çürüklerinin oluşmasını önlemenin en etkin yolu çocuğa iyi bir beslenme ve dişlerini temiz tutma alışkanlığının kazandırılmasıdır. Çocuk, süt dişlerinin tamamlanmasından sonraki dönemde artık dişlerini fırçalamaya başlamalıdır. Bunda anne ve babanın çocuğa örnek olacak bir tutum içinde olmaları önem taşır. Çocuklar 3 yaş civarında anne ve babalarının bütün yaptıklarını taklit etme, onları örnek alma çabası içindedirler. Eğer anne ve baba



Resim 4 : Parmak ve dil emilmesi, dil itilmesi alışkanlıkları sonucunda oluşan diş - çene yapısı bozukluğu

diş sağlığına önem veriyorlarsa bu çocukta da yararlı bir alışkanlık kazanılmasına yardımcı olur.

Üç yaşına kadar geçen dönemde yemeklerin sonunda verilecek elma gibi sert meyvalar ve sebzeler dişlerin temizlenmesi için yeterlidir. Çocuklara, çikolata, şekerleme, bisküi gibi tatlı besinlerin fazla yedirilmemesi, yemeklerden sonra ağzın iyice çalkalanması diş çürüklerinin önlenmesinde yararlı olur. Üç yaşından itibaren ise, çocuk dişlerini fırçalamaya başlayabilir ve giderek bunu iyice öğrenir. Sabah ve akşam olmak üzere günde en az iki kez dişlerin fırçalanması diş çürüğünü önemli derecede önler. Diş fırçalarının küçük boyda olması ve her 2-3 ayda bir yenilenmesi de gereklidir.

Çocuğun yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmesi de, genel sağlık yanında, diş çürüğünün önlenmesinde önem taşır. Beslenmede süt ve sütlü yiyecekler (peynir, yoğurt v.b.), et, balık, yumurta gibi hayvansal, baklagiller gibi (fasulye, mercimek, bezelye) bitkisel proteinli besinler, sebze ve meyvalar çocuğa gerektiği kadar ve dengeli bir biçimde verilmelidir. Tek yönlü bir şekilde beslenmeden kesinlikle kaçınılmalıdır. Dişlenme ve okul çağı döneminde çocuk günde en az iki su bardağı kadar süt, yoğurt veya ayran almalıdır. Ayrıca fermente olabilen şekerler içeren bisküvi, karamela şekerler, çikolata, cikletler ve şekerli içeceklerden çocuğun mümkün olduğu kadar az alması gerekir (5). Bu çeşit yiyeceklerin özellikle öğünler arasında yenmemesi diş çürüklerinin ortaya çıkmasını önleyici önemli bir etkidir.

Bütün bunların dışında çocukta dişhekiminden bir korkunun yaratılmaması gerekir. Çocuk düzgün aralıklarla örneğin altı ayda bir dişhekimine muayene ettirilmelidir. Hekim eğer gerekiyorsa dişlerin gelişim dönemlerinde etkili olan ilaçları verecek, tedavi edici veya koruyucu girişimlerde bulunacaktır. Ayrıca çocuklarda özellikle ön dişlere gelen çarpma-vurma gibi durumlarda vakit geçirmeden dişhekimine başvurmak gerekir.

SONUÇ

Sonuç olarak anne ve babalara öğütlerimiz şunlar olacaktır :

- 1) Anne ve babalar çocuklarının diş temizliğine önem vermeli ve bunda çocuğa örnek olmalıdırlar,
- 2) Çocuklara florürlü diş macunları kullandırmalıdırlar,
- 3) Yemeklerden sonra olmak üzere günde en az iki kez (sabah ve akşam) dişler fırçalanmalıdır.
- 4) Diş fırçaları her 3 ayda bir yenilenmelidir,
- 5) Çocuklar altı ayda bir dişhekimine muayene ettirilmelidir,
- 6) Çürüyen dişlerin çekilmeleri değil, ağızda tedavi edilerek korunmaları için gerekli çaba gösterilmelidir,
- 7) Şekerli yiyecekler mümkün olduğu kadar sınırlandırılmalı ve bu gibi yiyeceklerden sonra dişlerin mutlaka fırçalanması sağlanmalıdır,
- 8) Yemek sonunda tatlı yerine meyva yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır,
- 9) Gebe annelerin ve çocukların yeterli ve dengeli beslenmesine önem verilmelidir.

ÖZET

Diş ve ağız sağlığının gebelik döneminden başlayarak bir çok etkenin etkisinde kaldığı gözlenmektedir. Sağlıklı bir ağız ve vücut yapısının kazanılmasında bu etkenlerden korunma ve alınması gereken önlemlerin bilinmesi ile dengeli ve yeterli beslenme büyük önem taşımaktadır. Bu yazımızda sözü geçen öğeleri belirtmeye ve vurgulamaya çalıştık.

SUMMARY

The child's dental and oral health could be influenced by many factors beginning from intrauterine life in early childhood.

Preventive measures and a balanced nutrition are essential for a child to have a healthy body as well as a healthy mouth.

These measures have been emphasized in this article.

KAYNAKLAR :

1. Barnes, A.G. : Intra - Uterine Development, Philadelphia, Lea and Febiger, 159 - 176, 362 - 419 1968.
2. Hughes, J.G. : Synopsis of Pediatrics, St. Louis, The C.V. Mosby Co. 122 - 139. 1975.
3. Walter, D.P. : Current Orthodontics, John Wright and Sons Ltd. Bristol, 400 - 456. 1968.
4. Noras, Y. Gebelik Esnasında Hormonal Dengenin Bozulmasıyla Artan Oestrogen'in Gingiva'ya Olan Etkileri, İ.Ü. Dişhekimliği Fakültesi Dergisi, Cilt : 4 : 2. 131 - 149, 1970.
5. Usmen, : Beslenme ve Dişhekimliği Etkileşimleri Beslenme ve Diyet Dergisi Cilt : 4 : 1 : 1 - 9, 1975