



## SAĞLAM DİŞLER!

Çürüklere geçit yok



Alman Diş Sağlığı Çalışma Grubu Diş  
çürükleri Koruyucu Hekimlik Bilgi Merkezi



## DİŞ ÇÜRÜKLERİNE FIRSAT VERMEYİN!

Diş çürükleri mi? Dişinizde bir delik mi var? Ağrı mı çekiyorsunuz? Bunu engelleyebilirsiniz! Dişleriniz sağlıklı olursa, yüzünüz parlar, kendinizi iyi hissedersiniz, yediklerinizi iyi çiğner ve besinlerin tadına varırsınız. Almanlar, dişleri için geçmiş yıllarda çok şey yaptı:

12 yaşında olanların yüzde 81'inin dişlerinde hiç çürük yok. 35 ila 45 yaşında olanların diş çürüğüne rastlama oranı 1997 yılından bu yana yüzde 30 düştü.

Süt dişleri için bu gelişme hala istenen ölçüde değil. Üç yaş grubundaki çocukların 15%'inin dişlerinde çürük bulunuyor. Oysa ki, süt dişlerinin bakım gereksinimi çok yüksek. Sağlıklı süt dişlerinin önemi beslenmeyle sınırlı değil.

Dişlerine doğru  
bakanlar uzun yıllar  
korkusuzca gülebilirler.



Süt dişleri konuşmanın gelişiminde ve kalıcı dişlerin yerlerini korumada önemli bir görev üstleniyor.

Öyleyse ilk süt dişi görüldüğünde, çürüklerden korunmaya başlamak için yaşa uygun önlemler almaya başlamalıyız.

Dişler ve diş etlerine düzenli aralıklarla ve özenli bir bakım yaparsanız, bir yaşam boyu sağlıklı kalırlar. Onları en doğru şekilde nasıl temizleyeceğiniz ve diş çürüklerini nasıl engelleyebileceğiniz bu broşürde detaylı bir şekilde anlatılıyor.

Bu bilgiler ve öneriler saygın uzman kuruluşların resmi tavsiyeleri doğrultusunda hazırlanmıştır.

Diş çürükleri koruyucu hekimlik bilgi merkezi keyifli okumalar diler.





## DİŞİMİZ NEDEN ÇÜRÜR VE AĞRIR?

1 | Temizlenen bir diş yüzeyinde saatler geçtikçe bakteriler birikir.

Yemek sırasında gıdalar alındıkça, bu bakteriler bölünerek çoğalırlar. Diş minesine yapışan bakterilerin sayısı giderek artar ve 24 saat gibi kısa bir süre içinde yoğun bir kalıntı (diş plağı) dişler üzerinde birikir.

2 | Diş plağının altında kalan diş minesi bakterilere karşı korumasız kalır. Bakteriler şekerden asit üretir, bu da diş minesindeki minerallerin çözülmesine neden olur. Diş minesinin yüzeyi uzunca bir süre sağlam kalabilir.

1 |



2 |



3 |



Örnek verirse salgılanan tükürük, mineral maddesinin daha fazla çözülmesini engeller. Mineral maddelerini tamamlar, asitle savaşıyor ve dişleri temizler.

3 | Ancak en dayanıklı diş minesi bile, nedenlerin önüne geçilmez ve uzun bir süre boyunca devam ederse çürür. Minedeki çürük ilk aşamada beyaz bir leke görünümünü alır. Özenli bir diş bakımı ile bu aşamada diş çürüğünün ilerlemesi engellenebilir.

4 | Çürük ilerlemeye devam ederse, rengi sarıya ve kahverengiye döner. En sonunda da bir “delik” açılır. Diş maddesi bu noktada yumuşak ve kaygan bir hal alır. Diş üzerindeki kalıntılar deliğin içine girer ve orada da mineral maddelerinin çözülmesine neden olur. Çürük daha aşağıda yer alan diş gövdesini ve kökünü ele geçirirse, diş ağrısı başlar. Diş sınırı bundan zarar görür ve canlılığını kaybedebilir.

4 |



Çürükleri “  
önlemek, delikleri  
engellemek anlamına  
gelir.”





## ŞEKERDEN KAÇINMAK - BU ÖNLEM YETERLİ MİDİR?

Çürükler kaderiniz olmak zorunda değil. Dişler doğası gereği sağlıklıdır ve kendi sağlıklarını koruyabilirler. Ancak bunu başarmak için yalnız şekerden kaçınmak yetmez. “Sağlıklı dişler”i çürüklerden korumak için alacağımız önlemler dizisinin dört ayağı vardır.

1 | Bilinçli bir diş bakımı çürüklerden korunmak için gerekli ilk önlemdir. Dişlerdeki kalıntılar yalnızca mekanik olarak uzaklaştırılabilir, yani dişleri fırçalayarak, ya da diş hekimi tarafından uzman bir diş temizliği aracılığıyla. Dişler temiz tutulduğunda çürüklere elverişli olmaz.

Önlem almak, diş  
oymaktan daha iyidir.





**2 |** Diş macunu veya sofraya tuzuna eklenen florür çürükleri engelliyor.

Florür yardımıyla diş minesinin minesini maddesini depoluyor ve çözülmesinin önüne geçiyor. Bu şekilde diş minesi daha dayanıklı bir hale geliyor.

**3 |** Diş hekimine yapılan düzenli ziyaretler diş sağlığını garanti ediyor. Diş hekimi zararın farkına varıyor ve bunu tedavi ediyor. Size olanları anlatıyor ve bilgi veriyor. Çürüklere karşı sizinle birlikte savaşıyor, örneğin çiğneme yüzeylerini fissür örtücülerle kaplıyor, florür uygulaması yapıyor veya özel bir diş temizliği gerçekleştiriyor.

**4 |** Diş sağlığı yönünden bilinçli bir beslenme tutumu izleyerek, sağlıklı gıdalara beslenmenizden daha sık yer vererek ve şekerli gıdaları çok az tüketerek, diş sağlığınıza yardımcı olabilirsiniz.

Sert, lifli, taze ve çiğnemeyi kuvvetlendiren bir beslenme düzeni ile dişler sağlıklı kalır. Çok fazla ve sık şekerli gıdalar tüketmek diş çürüklerini davet eder.





## DOĞRU DİŞ FIRÇASI NASIL SEÇİLİR?

Sert uçlu fırçalar – ne kadar da yaygın kullanılıyorlar? Ancak bu cins fırçalar derinlemesine bir temizlik yapmazlar. Bu yüzden ömürleri iki üç ayla sınırlıdır, sonra değiştirmeniz gerekir. Bu değişikliği yaparken, alacağınız fırçanın kafası yuvarlatılmış plastikten yapılmış olmasına dikkat edilmelidir. Bu fırçalar diş etine daha hassas bakım yaparlar. Elektrikli diş fırçaları genellikle normal diş fırçalarına göre daha iyi temizlik yapar. Bir fırça alırken dikkat edeceğiniz en önemli şey, onun ağız yapısına uygun büyüklükte olması, düzenli ve doğru şekilde kullanılmasıdır.

Çocuklara uygun olan fırçalar ilk zamanlar için hassas süt çocuğu fırçası ve kısa süre sonra da çocuklara uygun diş fırçalarıdır. Bu fırçaların kafası daha ufaktır. Çocukların ellerindeki fırçayı güvenli bir şekilde kavramaları için, sap yeterli ölçüde geniş ve kaydırmaz olmalı, başparmağın sarması için bir eğim olmalıdır.

Bakım önerileri: Diş fırçası temizlikten sonra iyice durulanmalı ve kuruyabileceği bir yerde saklanmalıdır.

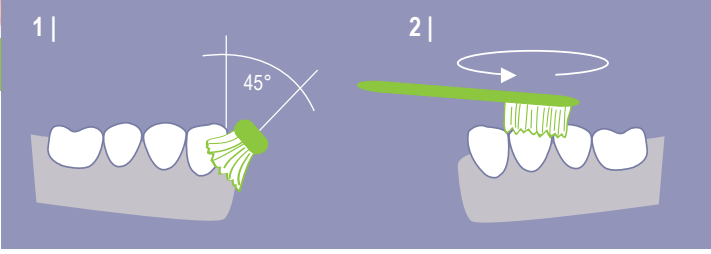


## DİŞLERİ EN DOĞRU ŞEKİLDE TEMİZLEME YOLLARI?

İlk süt dişlerinin temizliğini anne babalar yapar. Yaşları üç ile yedi arasında olan çocuklar KAI sistemini öğrenmelidir: Diş fırçasını dairesel hareketlerle Çiğneme yüzeyleri, Dış yüzeyler ve İç yüzeylere “sürmelidirler”. Önemli olan: sizin düzenli olarak temizliği tamamlamanızdır.



Çocuklar ancak kalem tutacak yaşa geldiklerinde, motor gelişimleri yönünden dış fırçalama hareketlerini düzgün yapabilecek olgunluğa erişirler.



On yaşından başlayarak çocuklar Bass tekniğini öğrenmelidir: Fırça dişin diş eti ile birleştiği noktaya çapraz olarak yerleştirilir. Hafifçe bastırarak dişteki kalıntılar çözülür ve “kırmızıdan beyaza” yönü izlenerek temizlenir.

Dişlerini fırçalamak istemezlerse? Bebeğinizi biraz sevin veya dikkatini dağıtmaya çalışın. Ufak çocuklar diş temizliği anne babalarıyla birlikte yapmaktan sevinç duyar. Yuva çağındaki çocuklar, kitaplar aracılığıyla dişlere nelerin delik açtığını öğrenmeyi heyecan verici bulur. Diş plaklarını renklendiren tabletlerin yardımıyla, renkli noktaların temizlenmesi gerektiği anlatılırsa, çocukları heveslendirmek daha kolay olabilir.





## EN UYGUN DİŞ MACUNUNU SEÇMEK

İlk süt dişlerinin sürmesinden diş değişimi başlayana kadar, yani altı yaşına kadar çocuk diş macunları tercih edilmelidir.

Bu macunlar en fazla 500 ppm florür içermektedir ve lezzetleri çok tatlı değildir. En fazla bezelye tanesi büyüklüğünde bir diş macunu temizlik için yeterlidir. Günde bir defa ile başlayıp, ikinci yaş gününden itibaren iki kez fırçalamak yeterlidir.

Diş değişimi ilk süt dişlerinin düşmesi ve kalıcı dişlerin sürmesi ile birlikte başlar. Aynı dönemlerde ilk kalıcı azı dişleri de çoğu zaman fark edilmeden sürer. Bu noktada daha fazla florür içeren diş macunlarının kullanılması önemlidir. Junior diş macunlarındaki florür oranı yetişkin macunları ile aynı seviyedir. Bununla beraber daha yumuşak bir tada sahiptirler.

Dikkat: Diş macunu satın alırken çocuk ve junior (gençlere uygun) diş macununu karıştırmayın!

Günde iki kez  
temizlerseniz güçlü  
dişleriniz olur.



## DİŞ TEMİZLİĞİ YETERLİ MİDİR?

Çocukların gülüşüne baktığımızda hemen fark ederiz: Süt dişleri çoğunlukla aralıktır. Süt dişleri döneminde dişlerin aralarındaki bölgelere diş fırçası ile ulaşmak kolaydır.

Dişler birbirine bitişikse, diş ipi veya ara yüz fırçaları gizli diş kalıntılarını temizlemeye yardımcı olacaktır. Sabit diş teli takan çocuklarda da yalnızca diş temizliği yetersiz kalacaktır. Hangi yardımcı materyallerin ne şekilde kullanılacağı konusunda diş hekimi veya diş sağlığı personeli bilgi vermekten mutluluk duyacaktır. Özel bakım konularında çocukların aşağı yukarı on yaşına kadar anne babalarının desteğine ihtiyacı vardır.



## DİŞ FIRÇASI YERİNE SAKIZ OLUR MU?

Bir beslenme sonrasında diş fırçalamak mümkün değilse, şekersiz bir sakız çiğnenebilir. Çünkü çiğneme hareketi tükürük salgılanmasını harekete geçirir ve dişlere mineraller taşınmasını sağlar. Daha güvenli bir yol izlemek için, elinde şemsiyesi olan diş adam logolu ürünleri tercih edin.





## FLORÜR NASIL ETKİ EDİYOR?

Florür diş maddesinin oluşumu ve diş minesini inşa eden yapı taşlarından biridir. Florür çürüklerin oluşmasını engeller ve başlangıç aşamasındaki çürükleri onarır: Kalsiyum ve fosfat gibi minerallerin dişe nüfuz etmesine yardımcı olur. Aynı zamanda diş minesindeki minerallerin çözümlenmesini engeller. Böylece dişlerdeki kalsiyum kaybına (deskalsifikasyon) direnir ve diş minesini asitlere karşı daha dayanıklı hale getirir.

Dişlerine florür bakımı  
yapanlar, dişlerini  
korurlar.

Dikkat: Çocukluk çağında aşırı florür alımı, kalıcı dişlerde bir soruna yol açabilir: Aşırı florür yüklemesi diş yüzeyindeki beyaz ve kahverengi renk değişimleri ile kendini gösterir. Bu bakımdan florür miktarını diş hekiminiz, çocuk hekiminiz veya doktorunuzla belirlemelisiniz.



## FLORÜR KAYNAKLARI



Florür doğada çeşitli kaynaklardan elde edilebilir. Örneğin su (içme suyu, maden suyu). Ayrıca bitkisel kaynaklı gıdalarda da bulunur. Örneğin tam tahıllar veya fındıklar. Bunların dışında siyah ve yeşil çayda bulunur.

Balık cinslerinin pek çoğu da florür yönünden epeyce zengindir. Ancak bu miktar etkili bir çürük önleme programı için yeterli değildir. Bu yüzden ek florür alımı yapılmalıdır. Bu tüm aile için en kolay şekilde florlu diş macunu ve yemek pişirirken florür eklenmiş yemek tuzu kullanımı ile sağlanabilir. Bir seçenek de arada bir alınan florür tabletleridir.





## FLORÜR DİŞLERE NASIL ULAŞIR?

Çürüklere karşı korunmak için iki yaşına kadar olan dönemde florür tabletleri veya florür içeren diş macunlarından yararlanılabilir.

Anne babalar çocuk doktorları veya diş hekimleriyle konuşmalı bu konuda ve uygun seçeneğe karar vermelidir. Tüm aile için en sık kullanılan florür alma yöntemi, çocuklara, gençlere veya yetişkinlere uygun diş macunu ile dişlerin temizlenmesidir.



Florür jelleri ya da gargara, güvenli bir şekilde tükürebilen okul çağına gelmiş çocuklar için uygundur. Dişler, evde haftada bir kez bir florür jeli ile fırçalanabilir. Diş doktoru, muayenehanesinde florür jelini yılda iki – dört kez uygulayabilir.



## DİŞLERİ FIRÇALAMAK DIŞINDA NELER YAPILABİLİR?

Alternatif olarak yüksek konsantreli florür cilası kullanılabilir. Bu madde çok iyi etki etmesi nedeniyle okullarda ve ana okullarında gurup uygulaması çerçevesinde kullanılır.

Evde yemek pişirirken daima florlu iyotlu tuz kullanılmalıdır. Tuzdaki florür ağızdaki dişler üzerinde de etkili olur. Tuzda bulunan iyot sayesinde iyot eksikliğine bağlı tiroit bezi büyümesinin de önüne geçilir.

Maden suyu ve içme suyunda da florür bulunabilir. İçme suyundaki florür miktarı bölgenizdeki su dağıtım şebekesinden kolaylıkla öğrenilebilir.

Florlu tuz ile yemekleri pişirerek, çürüklerin oluşmasını önleyebilirsiniz.

Yüksek derecede florür içeren maden sularının etiketlerinde bu oran not edilmiştir.





## DİŞ HEKİMİNİ NE KADAR SIK ZİYARET ETMELİ?

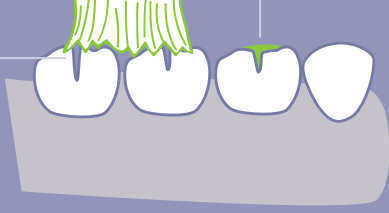
Bir yaş dolayları ilk diş hekimi ziyareti için uygun bir dönemdir. Diş hekimi erken dönem hasarlarını veya hangi dişlerin özellikle tehlikede olduğunu belirleyebilir. Bundan sonra yıllık kontrollerle devam etmeli ve yedinci yaştan sonra da altı ayda bir diş hekimi ziyaret edilmelidir. Çürük riski yüksekse, diş hekimi kontrol ziyaretlerinin sıklığını farklı şekilde belirleyebilir. Hekim bundan başka florür alımını da planlar ve uygun florlama yöntemine de karar verir.



Çürüklerin engellenmesi için çocuklara grup halinde eğitim programı sunulur. Uzman diş temizliği ve fissür örtücüler de uygundur. Örtücüler altı ve on sekiz yaş arasındaki çürük tehlikesi yaşayan çocukların azı dişlerindeki fissürler üzerinde çürük gelişmesini önlemeye yarar. Bu girintiler ve çıkıntılara diş fırçası belli ölçüde ulaşabilir, bazen de hiç ulaşamaz. Bakteriler rahatça büyüüp, çoğalabilirler. Diş hekimi dişi “mühürlediğinde” sağlıklı dişi temizler ve fissürleri (girintileri) incecik bir madde ile örter. Böylece dişleri kalıntılara ve bakteri büyümesine karşı korur.



Diş fırçaları çoğu zaman girintilere nüfuz edemez.



Fissür örtücü: Çürüklere karşı koruyucu bir katman.



## DİŞLERE DOST GIDALAR

Sert, lifli, taze ve çiğnemeyi kuvvetlendiren bir beslenme düzeni tükürük akışını artırır ve dişler temizlenir.

Diş değişimi döneminde çenenin genişlemesine yardımcı olur. Diş sağlığına dost gıdalara örnek olarak sert, taze meyveler, taze sebzeler, salata ve tam undan yapılmış ekmekek verilebilir.

Buna karşın asit içeren gıda maddeleri, örneğin turunçgiller veya meyve suları diş minesine saldırırlar. Diş yüzeyindeki mineralleri çözerler. Dişler bunlar tüketildikten hemen sonra fırçalanırsa, çözülmüş diş yüzeyi aşınır ve zarar görür. Bu yüzden asitli gıdalar tüketildiyse, dişlerin fırçalanması için yarım saat kadar bir süre beklenmelidir. Bir yudum süt veya şeker içermeyen bir sakız da koruyucu olarak kullanılabilir. Her ikisi de asidin etkisini azaltır.



Şekerli gıdalar dişlerde birikmiş bakterilere besin sağlar, böylece çoğalır ve daha fazla miktarda asit üretirler.

Çürükler bu şekilde oluşur. Şekerli gıdaları tüketmekten tümüyle vazgeçmek gerçekçi değildir. Daha akılcı olan, onları bilinçli tüketmek ve ufak miktarlarda keyfini sürmektir. Aralarda çok fazla şekerli besin tüketmek çok zararlıdır. Daha iyisi, bu gıdaları ana yemeklerle birlikte tüketmektir. Bu şekilde çok çiğnenir ve temizleyici tükürük üretilir.



## DİŞ ADAM NEYİ TEMSİL EDİYOR?



Diş adam dişleriniz için risk almadan tüketebileceğinizi gösterir. Ürünler bilimsel olarak dört üniversitede (Jena, Witten, Züriç ve Tokyo) incelenir ve testi geçip, çürüklere yol açmadıkları ve diş minesine saldırmadıkları kanıtlandığında „Diş Adamı“ işaretini almaya hak kazanırlar. ([www.zahnmaennchen.de](http://www.zahnmaennchen.de))



## FLORLU YEMEK TUZUNUN NE GİBİ FAYDALARI VARDIR?

Yemeklerinize tuz ekliyorsanız, seçiminiz daima florlu iyot eklenmiş tuzdan yana olsun. Florlu tuz, diş çürüklerini engellemek için çok uygun bir seçimdir ve dişler için çifte koruma sunar. Florür diş yüzeyleri üzerinde ve tükürük salgısına doğrudan etki eder. Hazır yemeklerde florlu tuz bulunmaz.

Bu bakımdan da yemeklerinizi kendinizin pişirmesi tavsiye edilir. Çeşitli incelemeler, tükürük salgısı içindeki florür miktarının yemekten sonra bir süre daha yüksek kaldığını göstermektedir.



## DİŞ ÇÜRÜKLERİNİ ÖNLEME MERKEZİ HAKKINDA BİLGİ

Diş çürüklerinde koruyucu hekimlik için bilgi merkezi yaklaşık 20 yıl önce Almanya'daki diş sağlığı konusundaki çalışma gruplarında kurulmuştur. O günden bu yana, diş sağlığı alanındaki bilim adamları ve sağlık uzmanları, halk sağlığı konusunda çalışan uzmanlar, çocuk hekimleri, eczacılar ve toksikoloji uzmanlar bilimsel katkılar yapılmakta ve öneriler hazırlamaktadır.



## DİŞ ÇÜRÜKLERİNİ ÖNLEME MERKEZİNİN HEDEFLERİ NELERDİR?

Bilgi merkezinin esas görevi, çürüklerin engellenmesine katkıda bulunmaktır. Florun, özellikle de florür katkılı tuzların kullanımı sayesinde, daha geniş ölçüde kullanılması, çocuklar ve gençlerin sağlıklı dişlere sahip olarak yetişmeleri ve sağlıklı dişlere sahip yetişkinlerin de bu konuda kuvvetli bir bilinç geliştirmeleri için çalışır.





**BROŞÜRÜ YAYINLAYAN**

**Alman Diş Sağlığı Çalışma Grubu Diş  
Çürükleri Koruyucu Hekimlik Bilgi Merkezi**

Konuşmacı: Professor Dr. med. dent. Stefan Zimmer

Leimenrode 29 | 60322 Frankfurt

Telefon: 069 - 247 068 22 | Faks: 069 - 707 687 53

E-Posta: daz@kariesvorbeugung.de



**WWW.KARIESVORBEUGUNG.DE**

**Bilimsel Danışma Kurulu:**

Dr. Matthias Brockstedt, Berlin; Prof. Dr. Johannes Einwag, Stuttgart;  
PD Dr. Andreas Rainer Jordan, Köln; Dr. Eberhard Riedel, München;  
Dr. Gudrun Rojas, Brandenburg an der Havel; Dr. Michael Schäfer  
MPH, Düsseldorf; Prof. Dr. Andreas Schulte, Witten; Prof. Dr. Dr.  
Hans-Jörg Staehle, Heidelberg; Dr. Sebastian Ziller MPH, Berlin;  
Prof. Dr. Stefan Zimmer, Witten (Konuşmacı)

Redaksiyon: Laura Zimmer

Professor Dr. med. dent. Stefan Zimmer

Grafik:

District Line Werbeagentur GmbH