**AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI HAFTASI**

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 KASIM)   
İlk dişçilik yüksek okulu "Dişçi Mekteb-i Âliyesi"sinin açıldığı, 22 Kasım 1908 tarihi, ülkemizde bilimsel diş hekimliğinin başlangıcı olarak kabul edilmiştir. 1996 yılından itibaren 22 Kasım "Diş Hekimliği Günü", 22 Kasım'ı içine alan hafta ise "Ağız Diş Sağlığı Haftası" olarak kutlanmaktadır.   
Sağlıklı bir yaşam ağız sağlığıyla başlar. Bu sebepten dolayı ağız ve diş sağlığımıza dikkat etmemiz gerekir. Ağız ve diş bakımı alışkanlığı çocukluk döneminde edinilmesi gerekir ve bunun için aileye, diş hekimlerine ve biz aile hekimlerine görevler düşmektedir. Biz hekimler, aileleri bilgilendirmeli ve 6 aylık periyotlarla diş hekimi kontrollerinin önemini ailelere anlatmalıyız. "Doğru Beslenme" ve "Ağız Bakım" alışkanlıkları, çocukların ağız diş sağlıklarının yanı sıra genel sağlıklarının da korunmasını ve yetişkinlik dönemi kronik hastalık risklerinin azaltılmasını sağlayacaktır. Peki, bu kadar önemli dediğimiz ağız ve diş sağlığı nedir?  
Ağız, sindirim kanalının girişidir. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Ağızla aldığımız yiyecekler çiğnenip, tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirime hazır hale getirilirler.   
Dişlerin, besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Dişleri eksilmiş kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorlaşır, çiğnemede ve/veya ısırmada da zorluk olur. Dişlerin gelişim süreci içerisinde ilk çıkan süt dişleri, daha sonra yerlerini kalıcı dişlere bırakır.   
Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş eti hastalıkları, kimi zaman diş yuvasının bulunduğu çene kemiğinin erimesine kadar ilerleyen bir etki yapabilir. Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyen sürekli enfeksiyon odağı haline gelebilir ve kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara kaynaklık edebilir.   
Ağızda ve dişlerde yapısal ve işlevsel herhangi bir bozukluğun olmaması, ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmeleri durumu "ağız ve diş sağlığı"nın varlığını gösterir.   
Dişlerin ağrımaması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Diş ağrısının olması için diş çürüğünün çok ilerlemiş olması gerekir. Diş çürüklerinin tedavi edilebilir dönemde belirlenmesi için ağrı oluşmasını beklemeden senede en az iki kez diş hekimine giderek dişlerin muayene ettirilmesi gerekir.   
Diş çürüklerinin erken dönemde tanınması dişlerin kaybedilmesini engelleyebilir veya en azından geciktirebilir. Bu hem sağlık açısından, hem de sosyal ve ekonomik açıdan önemli katkılar sağlar. Ağza takma diş takılmasına olan ihtiyacı azaltır. Hiçbir şey kendi doğal dişlerimizin yerini tutamaz. Kalıcı dişlerin erken dökülmesi beslenme sorunlarına neden olur. Doğal dişlerin uzun süre dayanmasında ağız ve diş bakımının önemi çok büyüktür.   
Diş sağlığı açısından sularla aldığımız flor da çok önemlidir. Sularında flor eksikliği olan yerleşim yerlerinde diş çürüklerinin oranı çok artar. Bu nedenle florla ilgili olarak sağlık kuruluşlarının önerilerine uyulmalıdır.   
Ağız ve diş sağlığının bozulması aşağıda belirtilen sağlık sorunlarının oluşma riskini de arttırmaktadır:   
. Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları,   
. Diyabet,   
. Pnömoni,   
. Kronik solunum yolu hastalıkları,   
. Mide-bağırsak hastalıkları,   
. Ortopedik hastalıklar,   
. Psikosomatik hastalıklar,   
. Gebelerde düşük doğum ağırlığı ve erken doğum

Ağız ve diş sağlığını korumak için neler yapılmalıdır?   
. Etkin ağız bakımı   
. Sağlıklı beslenmenin düzenlenmesi,   
. Düzenli diş hekimi kontrolleri,   
. Koruyucu uygulamalar   
1) Etkin ağız bakımı nasıl olmalıdır?   
a-) Dişlerin fırçalanması:   
. Dişler günde 2 kez, 2-3 dakika süresince etkin bir şekilde fırçalanmalı,   
. Diş fırçasının başı yumuşak kıllı olmalı, kıllar yıprandığında yenilenmeli,   
. Diş fırçası fırçalama öncesinde ıslatılmamalı,   
. Diş macunu fırça başının boyu değil, eni uzunluğunda (nohut kadar) olmalı,   
. Dişlerin tüm yüzeyleri fırçalanmalı, diş etine masaj yapılarak kan dolaşımı sağlanmalı,   
. Dişlerin dudak ve yanağa bakan yüzeyleri, dile bakan yüzeyleri dişetinden dişe doğru dairesel hareketlerle, çiğneyici yüzeyleri ise ileri geri hareketlerle fırçalanmalıdır.   
b-) Dilin fırçalanması: Dişlerin fırçalanması bitince dil sırtı da dil ucuna doğru basınç uygulamadan 3-4 kez süpürür gibi fırçalanmalıdır.   
c-) Diş ipi kullanımı: Diş ipi günde bir kez tercihen yatmadan önce kullanılmalı, dişlerin birbirine bakan yan yüzeylerinin temizlenmesi sağlanmalıdır.   
d-) Ağızda protez varsa: Protez köprü tarzında ise köprü gövdesinin dişetine komşu yüzeyi özel diş ipi ile temizlenmeli, hareketli protezde ise, ağız içi ve protezler temizlenmeli, protezler akşamları suda bekletilerek

\*Yazı alıntıdır.