

DİŞ ÇÜRÜĞÜ NASIL OLUŞUR?

Dış çürüğü nedir?

Dış çürükleri daha çok koyu renklenmelerle birlikte görülen oyuklar olarak algılanmaktadır. Önlenebilir bir hastalık olmasına karşın dünyada dış çürüğü deneyimi yaşamayan çok az insan vardır.

Dişler neden çürür?

Ağızda bulunan bakterilerden oluşan bakteri plağı, şekerli ve unlu yiyeceklerin ağızda kalan artıklarından asit oluşturabilmektedir. Bu asitler, dişlerin mineral dokusunu çözerek dişin minesinin bozulmasına ve sonuçta da dış çürüğünün başlamasına ve dişhekimlerinin kavite dedikleri oyuklara neden olmaktadır.

Kimlerde daha çok çürük olur?

Şekerli ve unlu yiyeceklerle bakterilerin buluşması sonucunda çürükler oluştuğuna göre herkes için bir tehlike var demektir. Ancak beslenmelerinde karbonhidratlı ve şekerli yiyeceklerin oranı çok yüksek olanlar bir de sularında florür oranı çok düşükse çok daha fazla çürük tehlikesi altındadırlar. Bakteri plağı tarafından oluşturulan asite karşı tükürük doğal bir savunma mekanizması oluştursa da tek başına çürüğü önleyemez. Tükürük akışını ve miktarını azaltan hastalıklar ya da ilaçlar da çürük oluşumunu hızlandırmaktadırlar. Bu nedenle de dişhekimleri tükürük akışını arttırdığı için şekersiz sakızları sıklıkla önerirler.

Dış çürüğü önlenebilir mi?

Evet.

1. Sabah kahvaltısından sonra ve akşam yatmadan önce dişlerin fırçalanması ve hergün diş ipliğinin düzenli kullanılması en etkili yoldur. Yiyecek artıkları en çok dişlerin çiğneme yüzeylerindeki girintilerde ve dişlerin birbirine değdiği ara yüzeylerde biriktiği için, diş fırçaları küçük başlı seçilmelidir. Dişlerin iç yüzeyleri, dış yüzeyleri, çiğneyici yüzeyleri ve dilin üstü fırçalanmalı ve ara yüzlerde diş ipliği kullanılmalıdır. Fırçalar, orta derecede sert ya da yumuşak kıllı olmalı ve belirli aralıklarda değiştirilmelidirler. Fırça kıllarının aşınmamış olması ve bakteri taşımayacak bir şekilde muhafaza edilmesi gerekmektedir. Asla başkasının diş fırçası kullanılmamalıdır. Diş fırçalama sırasında florürlü bir diş macunu kullanılarak, florürün dış çürüğünü önlemedeki rolünden yararlanılmalıdır. Florürlü macunlara yardımcı olarak aynı zamanda ağız kokusunu gidererek ferahlık ve temizlik hissi veren florürlü gargaralar da kullanılabilir.

2. Şekerli yiyecekleri ana öğünlerde tüketmeye çalışmak ve yemek aralarında birşey yememeye gayret etmek de diğer bir önlemdir.

3. Dişhekimine muntazam aralıklarla başvurmak bir çürüğü önlemek ya da erken yakalamada en iyi yoldur. Ayrıca sıcak ve soğuğa duyarlı dişler ya da ağrılı dişlerde veya tebeşirimsi renkte olan başlangıç çürükleri, kahverengi renklemler ve oyuklar gibi durumlarda vakit geçirilmeden hekime başvurulması tedavinin şeklini değiştirecek ve zorluğunu azaltacaktır.