

**YAŞLI İNSANLAR İÇİN DİŞ BAKIMI**  
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Yaşlandıkça dişlerimizin ve diş etlerimizin bakımı çok önemlidir – bu, genel sağlığımızı ve günden güne kendimizi nasıl hissettiğimizi etkiler. Sağlıklı bir ağız, insanların yemesine, konuşmasına, ve ayrıca ağrısız, rahatsız ve mahcup olmaksızın toplumsal ilişki kurmasını sağlar. Önüne erken geçilirse, diş çürümesi ve diş eti (periodontal) hastalığından kaçınılabılır veya tedavi edilebilir. Yetersiz diş ve ağız sağlığının başka sıhhat problemlerine yol açtığına dair kanıtlar vardır. Yanlış besinleri yemek diş kaybına ve diğer sağlık problemlerine yol açar, ayrıca demektirki, uygun şekilde yiyeceğimizi, çiğneyip yiyemememizde, sağlığımızı yine etkiler. Ağızda olan enfeksiyon bütün vücudu etkileyebilir ve kalp hastalığına, şeker hastalığına, felç, ve solunum hastalığına bağlantılı olabilir. Yetersiz diş sağlığına ilişkili olan en umumi sağlık sorunları diş çürümesi, diş ağrısı, diş eti kanaması, ağız ülserleri, kötü ağız kokusu, diş aşınması, ve ağız kurumasıdır. Çoğunlukla bu problemler kolaylıkla önlenabilir veya tedavi edilebilir.

**Hastalık**

Diş  
Çürümesi

**Sebepler/Tesirler**

Sebebi fazla şekerli yiyecekler, şeker muhtevi ilaçlar, florüre yeterli maruz olmamak, yetersiz ağız ve diş temizliği ve plaktır (dişin üstünü kaplayan bakteri tabakası).

**Ne yapılabilir**

Daha az şekerli beslenme düzeni, günlük baştan başa fırçalama, günlük diş ipi kullanma, musluk suyu içmek ve yumuşak veya elektirikli diş fırçası ile florürlü diş macunu kullanmakla önlenir.

Diş Eti  
Hastalığı

Sebebi plak, kalıtım, stress, bazı ilaçlar (örneğin antidepresan, kalp, vs) diş sıkmak/sürtmek, yetersiz gıda almak, şeker hastalığı ve sigara içmektir. Ağız kokusuna, diş etleri kanamasına ve diş sallanmasına sebep olur.

Muntazam aralıkla diş hekimi görmek, günlük baştan başa diş fırçalamayla plağı sökmek, günlük diş ipi kullanmak, takma dişleri temizlemek, daha az şekerli yiyecek yemek, musluk suyu içmek ve yumuşak bir diş fırçasıyla florürlü diş macunu kullanmak yoluyla önlenir.

Ağız  
Ülserleri

Sebebi iyi oturmeyen takma dişler, stres, bozuk sağlık ve bölgeye olan zarardır. Sürekli enflamasyon yoluyla tanınabilir.

Ağız hijyenini sürdürmek, sağlıklı bir beslenme düzeni takip etmek, yeterli vitaminler B, C ve Zinc (çinko) alınımı ve stres azaltılması. Ağızda 14 günden fazla süren herhangi bir ülserin diş hekimi tarafından muayene edilmesi gerekir mühtemelen, zararlı bir ura dönebilir.

Ağız  
Kokusu  
(halitosis)

Sebebi diş eti hastalığı, diş çürüklüğü, ağız kuruması, mideyle ilgili problemler, iyi temizlenmemiş dişler, dilin

Ağız ve diş hijyenini sürdürmek, dili temizlemek, (özellikle dilin arkasını), bol miktarda acıkıcı madde içmek,

üzerinde aşırı bakteri faaliyeti, sinüzit veya bazı başka hastalıklar (Bronşit vs).

sütten yapılan maddeler kullandıktan sonra ağız yıkamak, şekeriz çiklet çiğnemek ve taze meyva ve sebze yemek.

Diş Aşınması

Sebebi uzun müddet asitli yiyecek ve içecek kullanmak, şekerli içecekler ve ilaçlar ve tekrarlı kusma ve mide reflüsüdür. Dişler hassas ve ağrılı olur, ufak ufak parçalanmakla boyları kısa ve sarı benekli görülürler.

Şekerli ve asitli içecekler için kamış kullanmak, meyvaları küçük parçalara kesmek, şekeriz ilaçlar kullanmak, şekerli yiyecekleri sade günde bir sefere kısıtlamak, yemek arası musluk suyu içmek, şekeriz çiklet çiğnemek, yemek arası süt ürünleri atıştırmak, florürlü diş macunuyla yumuşakca dişleri fırçalamak, ve muntazam aralıkla diş hekimi ziyareti.

Ağız Kuruluđu

Sebebi bazı ilaçların yan tesiri, radyasyon tedavisi, kemoterapi (kansere tedavisi), sigara içmek, sinir zararı, ve şeker hastalığı gibi hastalıklardır. Konuşmakta ve yutmakta zorluk, kesintili uyku, boğaz/ağız ağrısı ve ağız kokmasıyla sonuçlanır.

Kullanılan ilaçları gözden geçirmekle, kuru ağız ilaçları kullanmakla (mesela biotene), şeker hastalığını kontrol altına almakla, daha fazla su içmek ve kafein ve sigara içmeyi azaltmakla önlenabilir.

## **Diş Bakımı Hakkında Bazı tavsiyeler**

### **Diş Fırçalamak**

- Dişlerinizi her gün en azından iki kere fırçalayın (kahvaltıdan sonra ve gece hemen yatmadan önce yapılması tavsiye edilir).
- Dudağı dişten kaldırarak ayırın.
- Yumuşak fırça kullanın, elektrikli fırçanın iyi yardımında olur.
- Kullandığınız florürlü diş macununun miktarı sadece 'bezelye büyüklüğünde' olsun.
- Dişleri ve diş etlerini fırçalayın.
- Fırçayı muntazaman temiz suyla çalkalayın, her 3 ayda bir yenileyin.
- Fırçayı havayla kurutun (üzerinde bakteri büyümesini önlemek için) ve üzerini kapatmadan saklayın.

### **Takma Diş**

- Plak takma dişlerde de aynı normal dişlerde olduğu gibi meydana gelir, ağız kokusuna, geri kalan dişlerde çürümeye ve diş eti hastalığına sebep verir.
- Her yemekten sonra takma dişlerinizi çıkarıp suyun altında çalkalayın, takma dişleri ve diş etlerini günde iki kere temizleyin.

- Tırnak fırçası ve sabun kullanarak temizleyin, normal diş macunu kullanmayın, çok aşındırıcıdır. Kaynar su veya evde kullanılan beyazlatıcı (bleach) gibi sert temizleme mamulatlarını kullanmayın.
- Geceleri çıkartın ve bir bardak musluk suyunun içinde saklayın.
- Onları yıkarken lavaboya conta koyun veya su doldurun, eğer düşürürseniz, kırılmazlar.
- Diş hekiminize herhangi bir çatlama veya kırılmayı rapor edin, her takma dişin muntazam aralıkla kontrol edilmesi gerekir. Eğer takma dişleriniz iyi oturmuyorsa diş hekiminizi ziyaret edin.
- Diş hekiminize isminizin baş harflerini takma dişlerinizin üzerine oymasını rica edin, böylece eğer hastane gibi yerlerde kaybolurlarsa, karışıklık önlenir.
- Takma dişlerinizi ellerken dikkatli davranın.

### **Dişsel Hizmet**

NSW Public Dental Service (NSW Halk Dişsel Hizmeti) aşağıdaki gibi kişilere ücretsiz acil vaka bakımı ve yordam bakım ve takma diş hizmeti sağlar.

- Emekli İmtiyaz kartı (Pensioner Concession Card), Sağlık Bakım Kartı (Health Care Card), veya Commonwealth Yaşlılar Kartı (Commonwealth Seniors Card) sahiplerine.
- 5 yaşından küçük her çocuğa.
- 5 ve 18 yaşları arasında olan her tam gün (full-time) öğrencilere.

Bu hizmetlerin çoğunda bekleme listesi vardır.

### **Diş Hekimi Randevusuna Giden Şeker Hastalarına Uyarma**

- Sabah randevusu verilmesini rica edin.
- Kanınızdaki şeker seviyesini kontrol edin.
- İnsulin izi kullanın (ihtiyaç varsa) ve diş hekiminizi ziyaret etmeden önce normal yemeğinizi yiyin.
- Yanınızda şeker taşıyın.
- Diş hekimine şimdiki aldığınız ilaçların ve dozlarının listesini (ilaç kayıt kartını (Medicine Record Card) gösterin) ve şekerinize bakan doktorun temas detaylarını verin.
- Eğer kan şeker seviyeniz kontrol altında değilse acil vaka olmayan diş muamelerinizi erteleyin.
- Her zaman diş hekiminizin verdiği talimatları takip edin.
- Şeker hastalığı olan kişilerin iyileşmelerinin daha uzun vakit aldığını aklınızda tutun.

### **Beslenme Düzeni ve Gıda**

Meyva ve sebze yemek, sağlığını düzeltmekle birlikte hastalık tehlikesinde azaltır. Sağlığa zararlı beslenme düzeni diş eti hastalığına ve diş çürümesine yol açar, bu suretle dişlerinizi korumak için besleyici gıda yemesi çok önemlidir. Çok karbonhidratlı, şekerli ve nişastalı besinler dişin minesine saldırıp diş çürümesine sebep veren plak asitlerinin üretimini artırır. Eğer şekeri ve nişastasız yüksek besinler yemeniz gerekiyorsa, bunları yemek arası değil, yemeklerle birlikte yiyin ve yapışkan besinlerden kaçının.

Xylitol, şeker yerine kullanılabilir tabii tatlılaştırıcı bir maddedir. Plak üretimini artırmaz ve diş çürüklüğüne sebep veren bakteriyi öldürmekte yardımcı da olabilir. İyi besleyici gıda diş sağlığında faydalıdır. İçinde vitaminler, mineraller ve gıda fiberleri bol olduğu için, Avustralyanın Beslenme Düzeni Yönergeleri (Australian Dietary Guidelines), yetişkin kişilerin günde en azından 2 porsyon meyva ve 5 porsyon sebze yemelerini tavsiye ediyor. Üstelik, bazı bakliyalarda da (fasulye, bezelye vs.) protein vardır.

**Aşağıdakiler bir porsyon sebzeye eşitir (örneğin):**

- 75 gram (veya yarım bardak) sebze veya bakliyat, veya
- Bir orta boy patates, veya
- Bir bardak salatalık sebzeler.

**Aşağıdakiler bir porsyon meyvaya eşitir (örneğin):**

- 150 gram taze meyva, veya
- 1 orta büyüklükte meyva (mesela 1 elma), veya
- 2 küçük parça meyva (mesela 2 kayısı).

**Acknowledgements:**

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- www.health.gov.au
- www.gofor2and5.com.au



**Health Promotion Service for Older People**

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010  
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700  
Email: [health@cpsa.org.au](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au)  
ABN: 11 244 559 772  
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service  
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc. (CPSA), Updated August 2008

SOUTH EASTERN SYDNEY  
ILLAWARRA  
NSW HEALTH