



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI İSTANBUL İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ TOPÇULAR AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

Sayın Hastalarımız;

Ağız, vücudumuza hastalıkların giriş yollarından bir tanesidir. Bu yüzden hastalıkları engelleme, diş sağlığının korunması konusunda düzenli bakım büyük önem taşır.

- Günde en az 2 defa dişlerinizi fırçalayınız.
- Küçük başlı, sık kıllı, kıl uçları yuvarlatılmış, düz kesimli kıl demetleri olan fırçalar seçilmelidir. Bu fırçalar Diş Hekiminiz aksini belirtmediği sürece orta sert olmalıdır. Sert kıllı fırçalar dişlerinize zarar verebilir.
- Fırça üzerine süreceğiniz macun mercimek büyüklüğünde olmalıdır.
- Fırçanızın sürekli kuru kalmasını sağlayın.
- Diş fırçanızı 3-4 ay kullandıktan sonra değiştiriniz.
- Diş fırçasının bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılmasından, dağılmasından ve eğilmesinden anlayabilirsiniz.



En Doğru Diş Fırçalama Tekniği;

- Öncelikle fırça 45 derecelik bir açıyla dişe yaklaştırılır, diş etinden dişe doğru dairesel hareketlerle fırçalanarak dişetinden dişe doğru bir süpürme hareketiyle işlem tamamlanır.
- Dişleriniz, dil ve yanak yüzeyleri ile çiğneyici yüzeylerin iyi fırçalanmasına dikkat ediniz.
- Çocuklarınızın diş sağlığını korumak ve erken diş kayıplarına engel olmak için, diş fırçalama alışkanlığını kazandırınız.

UNUTMAYIN

DİŞLERİNİ FIRÇALAMAYAN PROTEZLERİNİ FIRÇALAR

- Hamilelikte hormonal değişiklik ve kusmaya bağlı diş çürükleri meydana geldiğinden, ağız bakımına, diş fırçalamaya ve düzenli kontrollere daha fazla özen gösterilmelidir.
- Fırçadan Başka Diş Temizlik Araçları, elektrikli fırça, diş ipi, kürdan, ara yüz fırçası, su püskürtücü (water - pic), misvak gibi araçlardır.
- Diş İpi; Diş aralarını temizlemede sık kullanılan yararlı bir araçtır. Yanlış kullanımı diş etine zararlı olmaktadır.
- Ara Yüz Temizleyicileri; Diş fırçasının ulaşamadığı alanlarda dişler arasındaki ve dişetinin altındaki artıkları temizlemek için kullanılır.

Muayene ve tedavi için kliniğimize gelirken;
DİŞLERİNİZİ FIRÇALAYINIZ, SİGARA İÇMEYİNİZ!

Diş ÇEKİMİ SONRASI DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Çekim yarasının üzerine konulan tampon en az 30-60 dakika sıkıca bastırarak yerinde tutulmalıdır.

- Diş çekiminden sonra uyuşukluk geçene kadar bir şey yememelidir. Farkında olunmadan uyuşuk olan bölge ısıtarak yaralanabilir. Mümkünse 24 saat çekim yapılan taraf çiğneme de aktif olarak kullanmamalıdır.
- Çekimin yapıldığı gün ağız içi su ile çalkalanmamalı, yara bölgesi emilip tükürmemelidir. Aksi takdirde çekim boşluğundaki kan sağlıklı pıhtılaşmaz ve iyileşme sorumlu ve gecikmeli olur.
- Hiçbir şekilde çekim yerine dokunulmamalı, dil ya da herhangi bir alet ile kurcalanmamalıdır.
- Çekim sonrası 24 ile 48 saat süreyle sigara içilmemelidir, Sigara pıhtının bozulmasına ve yara yerinin iltihaplanmasına neden olabilir. Asitli ve alkollü içecekler tüketilmemelidir.
- Kanamanın hafif bir sızıntı halinde 6 ile 24 saat arasında sürmesi normal kabul edilmektedir. Kanın tükürüğü boyama özelliğinden dolayı kanamanın fazla olduğunu düşünüp paniğe kapılmamalıdır. Ancak aşırı bir kanama varsa ya da bu süre aşılmışsa mutlaka bir diş hekimine başvurulması gerekir.
- Çekimden sonra 24 saat boyunca çok soğuk, çok sıcak gıdalar tüketilmemelidir.
- Çekim yeri mutlaka temiz tutulmalıdır. Diş çekiminden 24 ile 48 saat sonra normal ağız bakımı uygulamalarına devam edilmelidir. Seyretlik ılık tuzlu su veya ağız gargaralarından yararlanabilirsiniz.
- Diş çekimi sonrası mümkünse başınızın altına yüksekçe bir yastık koyup, dinlenilmelidir. Sıcak banyo yaptırmaktan kaçınılmalıdır.

DİŞ TAŞI TEMİZLİĞİ SONRASI

- Bir gün boyunca diş etlerinde sızıntı şeklinde kanama ve 2 hafta süren sıcak-soğuk hassasiyeti görülebilir, normaldir.
- Diş diplerindeki ektentilerin temizlenmesi sonucu dişler arasında zaten mevcut olan normal veya patolojik aralıklar hissedilir hale gelir.
- Diş taşlarının yoğun olduğu ve/veya diş eti hastalığının ilerleyen döneminde temizlik yapıldığında dişler destek dokularını kaybetmiş olduğundan sallanması normaldir.
- Tedavinin başarısının uygun ağız bakımı (fırçalama) alışkanlığına bağlı olduğu unutulmamalıdır.
- Diş taşı oluşumunun engellenmesi veya en aza indirilmesi için; dişler düzenli ve doğru bir teknik ile fırçalanmalı ve ara yüz temizliği için diş ipi 2 günde 1 kullanılmalıdır. Her bir fırçalama min 2 dk sürmeli ve günde 2 kere (sabah ve gece yatmadan önce) fırçalama yapılmalıdır.
- Altı ayda bir düzenli olarak genel sağlık, ağız ve diş sağlığı için diş hekimini kontrolü yaptırılması gerekir. Bu kontrollerde sizin fark edemediğiniz küçük sorunlar daha büyük sorunlara dönüşmeden giderilir.



DOLGU TEDAVİSİ SONRASI DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Uyuşukluk geçmeden (en az 2 saat) hiçbir şey yenmemelidir.
- Sigara, alkol ve diğer alışkanlıklar anestezinin etkisini zayıflatır ve iyileşmeyi de geciktireceğinden tedavinin olumsuz sonuçlanmasına neden olacaktır.
- Dolgu tedavisinden sonraki ilk günlerde soğuk sıcak hassasiyeti 1-2 hafta süresince sızlama şeklinde ağrı olabilir.
- Ön diş ısınlı dolgular dikkatli kullanılmalıdır, sert şeyler ısırılmamalıdır.
- Çürük ve yapılan dolgu ne kadar derinse hassasiyet süresi de o kadar uzun olur. Hassasiyet, dolgu altına yerleştirilen ilaçlar sayesinde her geçen gün kendi kendine azalır.
- Yapılan dolgunun büyüklüğüne göre sonrasında ilgili dişe kanal tedavisi ya da kaplama yapılması gerekebilir.
- Anestez yapıldığımız bölgede veya dolgu sırasında zedelenen dişeti alanında bir kaç gün rahatsızlık olabilir bu da kendiliğinden geçecektir.
- Altı ayda bir düzenli olarak genel sağlık, ağız ve diş sağlığı için diş hekimini kontrolü yaptırılması gerekir. Bu kontrollerde sizin fark edemediğiniz küçük sorunlar daha büyük sorunlara dönüşmeden giderilir.

KRON-KÖPRÜ - SABİT PROTEZ YAPILDIKTAN SONRA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Dişlerin küçültülmesi esnasında dişler uyuşturulur. Uyuşukluk geçene kadar bir şey yenmemesi gerekir. Aksi takdirde yanak, dudak ve dil ısınabilir.
- Uyuşukluğun geçmesinden sonra dişlerde soğuk sıcak hassasiyeti ve ağrı olabilir. Dişlerin takılmasından sonra bu şikâyetler azalarak kesilir. Hekimin önereceği ilaçlar ağrınız geçmesine etkili olacaktır.
- Sabit protez yapıldıktan sonra 1- 2 saat yemek ve içmek sakıncalıdır.
- Protez altındaki yapıştırıcı zamanla eriyebilir bu durumda zaman geçirmeksizin tekrar yapıştırılmalıdır.
- Protezlerden uzun süreli ve en iyi şekilde faydalanmak için temizliğine özen göstermeli, kendi dişlerimiz gibi her yemek sonrasında fırçalanmalıdır.
- Dişlerin takılmasından sonra alışma evresinde, küçük lokmalar halinde çift taraflı dengeli bir şekilde çiğneme yapılması, dudak, dil ve yanak kaslarının yeni proteze alışması için ilk günlerde sabırlı olunması gerekir.
- Protez ilk takıldığında ağızda kabalık hissi verir. Zamanla bu his kaybolur.
- Protezlerinin bitiminden sonra düzenli olarak (altı ayda bir) hekiminize kontrole gelmeniz gerekir. Bu kontrollerde sizin fark edemediğiniz küçük sorunlar daha büyük sorunlara dönüşmeden giderilir.



TOTAL PARSİYEL -HAREKETLİ PROTEZ YAPILDIKTAN SONRA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Total proteze (tam damak) alışmanız zaman alabilir. Bu günlerde çok sabırlı olmanız gerekir. Protezinizden tam verim alabilmek için ilk günlerde çok sabırlı olmanız ve diş hekiminizin kontrolü önerilir.
- Kullanmaya başladığınız ilk günlerde yumuşak gıdalar tüketmelisiniz. Yiyecekleri küçük lokmalar halinde ve çift taraflı çiğnemelisiniz.
- Altı damak protezleri yanak ve dil hareketleri ile yerinden oynayabilir. Proteze alışmaya başladığınızda yanak dudak ve dil kasları ile rahat bir şekilde protez yerinde duracaktır.
- Üst damak protezleri yeni kullanmaya başladığınızda ağızınıza düşebilir, yutkunma hareketleri ile üst protez damağa daha iyi tutunacaktır.
- Ağızda hastanın kendi dişleri varsa bunlara gelen kroşeler (kancalar) ilk birkaç gün ayna karşısında görerek çıkarılmalıdır.
- Protez üzerindeki vuruk yapan yerler kesinlikle, cam, ege, keski vb. aletlerle kazınmamalıdır. Vuruklar için diş hekiminize başvurmalsınız.
- Her yemekten sonra ağızdan çıkarılmalı ve bir fırça yardımıyla iyice temizlenmelidir.
- Protezler gece yatarken çıkarılmalı, temizlenerek bir bardak temiz suyun içine bırakılmalı ve sabah takılmalıdır.
- Protez temizliğinde çamaşır suyu, diş pastası, diş macunu vb. aşındırıcı maddeler kullanılmamalıdır. (Eczanelerde satılan temizleyici tabletler kullanılabilir)
- Protezlerinin bitiminden sonra düzenli olarak (altı ayda bir) hekiminize kontrole gelmeniz gerekir. Bu kontrollerde sizin fark edemediğiniz küçük sorunlar daha büyük sorunlara dönüşmeden giderilir.

Muayene ve tedavi için kliniğimize gelirken

LÜTFEN;

Dişlerinizi mutlaka fırçalayarak geliniz.
Röntgen filmlerinizi varsa yanınızda getiriniz.

Hafif yemek yiyerek geliniz.

Sigara içmeyiniz.

Kullandığınız ilaçları doktor tavsiyesi olmadan kesmeyiniz.

Sağlıklı Günler Dileriz.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI