

## Yaşlılıkta sağlık açısından dişlerin ve dişetlerinin önemi

(Getting older? Why your teeth and gums are important for good health)

21'inci yüzyılda yaşlanıyor olmanın nimetlerinden biri yaşımız ilerlese de büyük bir olasılıkla ağızımızda halâ kendi dişlerimizin olmasıdır. 20 yıl önce Avustralya'da 65 yaşını geçmiş çoğu kişinin ağızında artık kendi dişi bulunmuyordu. Diş sağlığındaki ilerlemeler nedeniyle çoğumuzun doğal dişleri daha uzun süre yerinde duracak. Uzmanların söylediğine bakılırsa, 2019 yılında ancak %20 oranında yaşlı kişinin doğal dişleri dökülmüş olacak.

Yaşlılıkta da ağızımızda halâ kendi dişlerimizin olmasının avantajlarından biri taze meyve ve sebzeleri çiğneyebilmektir. Bu gıdalarda birçok hastalığı önleyeni besleyici maddeler ve posa bulunmaktadır. Yaşlanınca yiyecekleri çiğnemekte güçlük çeken kişilerin yumuşak ve işlenmiş gıdalar yemeye yönelmeleri sağlıklarını kaybetmelerine neden olmaktadır.

Yaşlandıkça vücudun diğer kısımları gibi ağızımızda da değişiklikler olmaktadır. Bu değişikliklerin neler olduğunu bilmek ağız ve diş sağlığının korunmasını kolaylaştırır.

### Ağızda kuruluk neden olur?

Ağız kuruluğu yaşlandıkça ağızımızda daha az tükürük salgılanmasından kaynaklandığı kadar alınan ilaçların yan etkisi de olabilir. Doktor veya eczacıya sorarak hangi ilaçların ağız kuruluğu yaptığını öğrenebilirsiniz. Ağızınız kuruyorsa önlemeye çalışın. Diş çürümesinin önüne geçmek için ağızdaki yiyecek artıklarının tükürükle temizlenmesi gereklidir. Dişçiniz veya eczacı eczanelerden satın alabileceğiniz ağız nemlendirici bir jel tavsiye edebilir. Ağız çalkalama solüsyonları da ağızda nemi sağlar. Şekersiz çiklet ağızda daha fazla tükürük salgılanmasına yardım eder. Susamadan da her gün bol bol su içmek sağlık açısından çok iyidir.

### Diş çürümesi yaşlılığın getirdiği bir sorun mudur?

Yaşlanmak iki yönden diş çürümesine neden olur. Bunlardan biri yaşlandıkça dişetlerinin geriye doğru çekilmesi ve diş köklerini diş kirine açık bırakmasıdır. Diş kiri dişlerin üzerinde oluşan yapışkan ve dişleri çürüten bir maddedir. Dişetlerinin çekilmesiyle kökleri açıkta kalan dişler çürümeye daha yatkındır. Bir diğer neden de zamanla dişlerdeki dolguların zayıflaması ve aralıklardan dişin içine süzülen bakterilerin dişleri çürütmesidir.

### Dişlerle ve dişetleriyle ilgili sorunlar nasıl önlenebilir?

Diş çürümesini önlemek için dişler günde iki kez florlu bir diş macunuyla iyice temizlenmelidir. Dişlerin ön yüzlerini olduğu kadar arka yüzlerini de fırçalayınız. Dişlerin

aralarını da diş ipliğiyle temizleyiniz. Ağızınızda takma dişlerle kendi dişlerinizi birarada tutan bir köprü varsa köprüyü destekleyen doğal dişleri dikkatle temizleyip diş ipliği kullanınız. Dişleri korumak için yemek aralarında şekerli şeyler yemeyiniz ve gazozlu meşrubat içmeyiniz. Tatlı meşrubatı ve gıdaları seviyorsanız bunları yemek zamanı yiyip içiniz. Yemek aralarında ise su içiniz ve tatlı ve yapışkan olmayan sağlıklı birşeyler atıştırınız.

### **Ne zaman dişçiye gitmelidir?**

Dişlerinizin başına kötü birşey gelmesini beklemeyiniz. Dişçiye muntazaman görerek diş kontrolü yaptırınız. Böylece diş çürümesi ve dişlerin dökülmesine yol açan dişeti hastalığı erkenden bulunabilir. Dişetleriniz kanıyorsa veya iltihaplanmışsa, ağızınız kokuyorsa veya dişetlerinin görünümünde değişiklikler olmuşsa dişçiye gidiniz. Ağız kanseri 45 yaşını geçmiş kişilerde daha çok görüldüğünden uzun bir süreden beri iyileşmeyen ağız yaralarından veya şişkinliklerden şikâyetiniz varsa doktora veya dişçiye gidiniz.

### **Takma dişler için neler yapılabilir?**

Takma dişlerin bakımı da doğal dişlerin bakımı kadar önemlidir. Takma dişleri hergün bulaşık sabunu veya deterjanıyla ve fırçayla temizleyiniz. Kullanmadığınız zaman bir bardak suya koyunuz. Suya bakteri öldürücü takma diş haplarından atabilirsiniz ama hergün yapılması gereken temizliğin yerini hiçbir şey tutmaz. Takma dişleriniz rahat değilse rahatsızlığa katlanmak zorunda olmadığınızı unutmayınız ve dişleri kontrol ettiriniz.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefonda arayabilirsiniz.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> Internet sitesinde bulunmaktadır.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.