



diş ipi & hakkında bilinmesi gerekenler



dr. yalçın ergir
ortodonti uzmanı



diş'i ipten almak

harfi gibi
sarılmak

<http://www.ergir.com>

DIŞ'I İPTEN ALMAK... (Diş İpi & Hakkında Bilinmesi Gerekenler)

dr. yalçın ergir - ortodonti uzmanı

Önsöz'den önce Sonsöz:

"Diş ipi kullanmak; diş bakımının olmazsa olmazıdır..."

** ** **

Paylaşılmayan birikim; sıfır ile çarpılmış bir değerdir.

- Hayatta en çok "eğri dişler", sonra da "çürük dişler" gördümse ve bugüne kadar hep ortodonti birikimlerimi paylaşmışsam; bu makale ile boynu bükük diş ipi hakkında da bilgilendirebilmeyi, hakkını teslim edebilmeyi diliyorum.

DIŞ İPİ; AĞIZ BAKIMI'NIN PROTOKOL SIRALARINDA:

DIŞ FIRÇASININ VE DIŞ MACUNUNUN ARKASINDA DEĞİL -

DIŞ FIRÇASI İLE "EŞİT ÖNEMDE" VE YANINDA;

DIŞ MACUNUNUN İSE ÖNÜNDE YER ALIR.

BİYOBİRİKİM açısından florür dozları önem taşımaktadır. Fazla florürün ancak %20'sinin atılabildiği, pek çok gelişmiş ülkede şebeke suyuna florür konulmasının yasaklandığı bilinmektedir.

Atılmayan "yüksek" dozların birikimiyle; merkezi sinir sistemi, üreme sistemi, tiroit gibi hormonlar ve pek çok vücut sistemi olumsuz etkilenebilmektedir.

AĞIZDA TEMİZLİĞİN "MEKANİK" OLANI MAKBULDÜR. EN YALIN İFADE İLE:

"DIŞLERİN HİÇBİR YÜZEYİNDE VE DIŞ ETİ CEPLERİNDE BİRİKİM, PLAK BARINMAMALIDIR"

MİKROBİYOTA dengesini kimyasal olarak bozmak doğru değildir. Tertemiz ve sağlıklı bir ağzın, mikroorganizmalar açısından doğal bir florası vardır. Bu organizmalar içinde mantar enfeksiyonlarına engel olanlar da vardır. Riskli bir enfeksiyon, kontamine yaralanma, ya da kapsamlı bir cerrahi girişim sonrası değil ise; yararlı olan organizmaları da yok ederek ağız boşluğunda kimyasal bir sterilizasyon sürdürmek tıbbi bir hatadır.

Doğrudur; diş fırçası ulaştığı her yeri temizler; çürük ve diş eti iltihabı oluşturma potansiyelindeki birikimleri diş üzerinden uzaklaştırır.

Peki; ya FIRÇANIN GİREMEDİĞİ, DİŞLERİN ARA YÜZEYLERİ NASIL TEMİZ KALABİLİR?

Kürdan gibi bir mızrak ile asla - DİŞLERİN ARASI SADECE VE SADECE DİŞ İPİ İLE TEMİZLENEBİLİR.
DİŞ ÇÜRÜKLERİNİN “ÇOĞU” SİNSİ BİR ŞEKİLDE, DİŞLERİN BİRBİRİNE KOMŞU “ARA YÜZLERİ”NDE OLUŞUR.

Bu sahalara diş fırçasının yapabileceği bir şey yoktur. Burayı en etkin şekilde, araya girebilen diş ipi temizleyebilir.

Yani DİŞ FIRÇALAMAK şarttır –
ama tek başına YARIM KALMIŞ BİR DİŞ BAKIMI İŞLEMİDİR;
diş aralarını iple temizlemek de şarttır, bu da fırça olmadığında yarım kalacak bir işlemdir.

Gizli düşman, ortadaki düşmandan daha tehlikelidir. Dişlerin çiğneme yüzeyinde oluşmakta olan çürükler göz önünde olduklarından kolaylıkla fark edilebilir.

Ya; sadece röntgen çekildiğinde görülebilen, ulaşılmamış ara yüzelerde, hissettirmeden gelişmekte olanlar nasıl fark edilecektir? Ara yüz çürükleri fark edilebilmeleri açısından çiğneme yüzeyi çürüklerinden daha sinsî bir tehdittir.

DİŞ İPİ NE ZAMAN VE NASIL KULLANILMALIDIR?

Diş ipi, her öğünden “sonra”, DİŞLERİ FIRÇALAMADAN “ÖNCE” kullanılmalıdır.

Her öğün olamayacaksa bile; “hiç olmazsa” akşam dişleri fırçalayıp yatmadan önce kullanılmalıdır.

Dişlerin ara yüzleri temizlendikten sonra, çiğneme yüzeylerindeki girintiler, Sağlık Bakanlığı onayından geçmiş herhangi marka bir diş fırçası ve eser miktarda macun ile fırçalanmalıdır. Tercihen fırça düz, çok büyük olmayan başlı, orta sert, temiz ve kuru olmalıdır. Bu yüzden herkesin 2 diş fırçası olmalıdır; biri sabah, diğeri akşamları kullanılmalıdır ki, kullanım sonunda; önünde 24 saatlik bir kuruma zamanı kalabilmelidir. 2 ayrı fırça prensibi elektrikli diş fırçalarının değişebilen başlıkları için de geçerlidir.

Diş ipinin tarihi 1820'lere dayanırken; ülkemizde 1980'lerden itibaren yaşantımızdaki yaygın yerini almaya başlamıştır. Başlarda saf ipek liflerinden yararlanılırken; kopmaya direncin artması için 1940'lardan itibaren naylon esaslı ipler kullanılmaya başlamıştır.

Günümüzde pek çok kalınlıkta, mumlu, mumsuz, florürlü, florürsüz, farklı tasarımlarda diş ipi üretilmektedir. Dişlerin sık ya da aralık oluşuna göre diş ipi tercihini şahıs yapmalıdır. Bence önemli olan: “Kullan da, Hangisini Kullanırsan Kullan...”dır.

Aslında: “Yeter ki Niyetin Olsun; Doğru Kullan, Aralar Temiz Kalsın da, Nasıl Kullanırsan Kullan...” da diyebilirim.

Yani dişlerin arasına giren ip, diş eti sınırında durmalı; daha da zorlayıp diş etini zedelememelidir.

****DİŞ İPİ KULLANMADAN ÖNCE ELLER MUTLAKA YIKANMALIDIR****

40 -50 cm civarında bir diş ipi kopartılmalıdır. İp, her iki elin tercihen işaret parmaklarına ya da orta parmaklarına, dolaşımı bozmayacak gerginlikte 2-3 tur dolanmalı;
her iki baş parmakla gerginliği ayarlanarak 3 cm'lik bir kısım iki dişin arasına sokulmalı
ve diş eti sınırında durmalıdır.

Önce arkadaki dişin ön yüzeyine "C harfi" gibi sarılmalıdır (KUCAKLAMALIDIR)

İpin hareketi her diş arasında öne arkaya doğru değil, HEP DIŞ ETİNDEN UZAKLAŞMA YÖNÜNDE, tek tek seri bir şekilde devam etmelidir.

Daha sonra da öndeki dişin arka yüzeyi, yine C harfi formundaki sarılma ile diş etinden, dişin ucuna doğru temizlenmelidir.

**** AMAÇ İKİ DIŞ ARASINA BİRİKMİŞLERİ ÇIKARMAKTIR;
DİKKAT EDİLMELİ, DIŞARIDAN DIŞ ETİ CEBİNE YİYECEK ARTIKLARI İTİLMEMELİDİR.**

Bu işlem sırasında yan yüzeyi dolgulu bir dişin dolgusu çıkarsa, üzülecek bir durum yoktur. Çünkü ancak "hatalı yapılmış taşkın dolgular diş ipi ile çıkar"; bu vesile ile diş ipi ile çıkmayacak, anatomik olarak uyumlu bir dolguya kavuşma şansı ortaya çıkmış olur.

Diş ipi zedelemeyecek şekilde diş eti sınırına geldiğinde, diş eti kanaması oluyorsa; bir diş eti hastalığından söz edilebilir. Diş ipi bir tedavi değil, bir önlem aracıdır. Dişlerdeki kalsifiye olmuş plakların, diş taşlarının MUTLAKA BİR DIŞ HEKİMİ TARAFINDAN TEMİZLENMESİ gerekmektedir.

Diş ipi çok sıkışık aralara girmiyorsa ve kopuyorsa, mikron düzeyinde bir zımparalama ile diş ipinin sıkı da olsa girebilmesine ortam sağlanmalıdır. Diş minesine yapılacak bir zımpara elbette zararlıdır. Ancak zararlardan zarar beğenilecekse; temizlenemeyen mine bölgesinin başına gelecekler, mikron düzeyinde aşınmış tertemiz minenin başına gelebileceklerden daha berbattır.

DIŞ ARALARI; YERİMİZ DE, YENİMİZ DE DAR OLSA, İPLENMELİDİR.

Diş ipleri bu iş için özel olarak üretilmiş ipeksi lifli naylon materyallerdir. Neredeyse Teflon sağlamlığındadır. Yokluk durumlarında "gerçek diş ipi bulununcaya kadar" tuhafiyecilerde satılan, elastikiyeti azaltılmış, sonsuz elyaf naylon 6.6'dan yapılmış bondu naylon dikiş ipliği, ya da %100 polyester: "Boncuk İpi" imdada yetişebilir.

İnce olmasına rağmen son derece sağlam ve pürüzsüz Boncuk İpi'nde; doğal rengine en yakın olması - en az boya ihtiva etmesi açısından, kırık beyaz renkte olanlar tercih edilebilir.

Kullanılmış diş ipi atılmalı; her kullanımda yeni 40-50 cm'lik ip koparılmalıdır.

SABİT ORTODONTİK TEKNİKLER UYGULANMAKTA YSA

Daha zahmetli de olsa; diş ipi yine uygulanmalıdır. Diş ipi, dişlerin tele kadar olan bölümündeki ara yüzleri rahatlıkla temizleyebilir.

Ancak telin altı ile diş eti arasındaki bölüme direkt girilemeyeceği için, o bölgeye sanki bir dikiş iğnesinden geçirir gibi önden diş ipinin ucunu sokmak - arkadan ucu çekerek küçük hareketlerle dar bölgenin temizliğini yapmak gereklidir. Bunu muntazam uygulayabilmek zor olduğu için; hiç olmazsa arada yapılmalıdır.

Ortodontik tedaviler bittikten sonra, dişlerin tekrar bozulmamaları - yeni pozisyonlarının korunabilmesi için pekiştirme apeareleri uygulanmaktadır.

Dişlerin arka yüzeylerine yapıştırılan tel; ortodontik tedavi sırasında önden geçen telde olduğu gibi, diş ipinin kullanımını hem zorlaştırmakta, hem de yiyecek artıklarının birikmesi açısından olumsuz bir ortam oluşturmaktadır. Ulaşılamayan sahalara olan dişler çürük ve diş eti hastalığı, dolayı ile kemik çekilmesi riski altındadır. Kanımca ortodontik tedavi ile elde edilen çene - diş uyumunu en hijyenik pekiştirme yöntemi: dişlerin tamamen temizlenebilmesine olanak sağlayan çıkartılabilen ince plaklar ile korumaktır.

Hastanın diş bakımına sadık, ancak pekiştiriciyi kullanmakta disipline tam uymadığı durumlarda oluşabilecek hafif eğrilme tehdidi bile, çürük ya da diş eti hastalığı riskinden daha az kötüdür.

SABİT PROTEZLERDE DİŞ İPİ KULLANMAK

Aynı “ortodontik braketlerin tel altlarının temiz kalmasının şart oluşu” gibi, “sabit köprü gövdelerinin altlarının da temiz kalması şarttır”. Bu gövdelere de, ortodontik tellerde olduğu gibi, diş ipinin dışarıdan ucunun sokularak iç taraftan çekilmesi – gerdirilip, gövde altının temizlenmesi gerekmektedir. Ancak bu sahadaki temizlik ipten daha çok, diş arası fırçaları, ya da küçük başlı diş fırçası kıllarının bir kısmının içeriye süpürmesi ile elde edilmelidir.

ARA YÜZÜ DOLGULU DİŞLERDE DİŞ İPİ

Yukarıda belirttiğim gibi, diş ipi sadece taşkın yapılmış dolguyu söker. Diş eti sağlığı için olumsuz taşkın dolgular da zaten düşmese bile uyumlu olanlar ile değiştirilmelidir.

ÇOCUKLARDA DİŞ İPİ

Temizliğin çocuğu, büyüğü yoktur. Süt ya da daimi:
ORTADA BİR DİŞ VARSA, HER YÜZEYİ TEMİZ OLMALIDIR

DİŞ FIRÇASI DİŞ ARALARINA GİREMEYECEĞİ İÇİN
VE ÇOCUKLARIN SÜT DİŞLERİNİN ÇOĞUNDA “ARA YÜZ ÇÜRÜKLERİ” GÖRÜLDÜĞÜ İÇİN,
2,5 yaş civarında oyun ile artık yavaş yavaş EBEVEYN KONTROLÜNDE diş ipi kullanılmalıdır.

ÇOK AZ BAŞARILI OLMAK dahi; hiç kullanmaya başlamamaktan iyidir.

6 yaş civarında süt dişlerinin aralarında çene büyümesi ile birlikte aralanmalar oluşur;
aralanmanın olmayışı, daimi dişlerde oluşacak çapraşıklık habercisi olabilir.

Dişlerdeki çapraşıklık potansiyelinde; diş ipinin önleyebilecekleri göz ardı edilmemelidir.

EVDEN ÇIKARKEN:

Diş ipi; önemi fark edildiğinde -
“bulunması şart olanlar” listesinde, cep telefonundan önce gelecektir...

dr. yalçın ergir – ortodonti uzmanı
ankara / mayıs 2016

ORTODONTİ MAKALELERİ:

<http://www.ergir.com/ortodonti.htm>

bülten sok., 21/1, kavaklıdere, ankara
tel:(0312) 4278487 (0530)2991965
fax:(0312) 4674772
dushekimi@ergir.com