



ORTODONTİDE “PEKİŞTİRME” DEDİKLERİ...

Kavuşup yitirmek; hiç kavuşamamaktan daha kötüdür.

Ortodontik tedavilere de hiç başlamamak;
sağlıklı diş dizilimine ulaşip, koruyamamaktan daha iyidir.

Bu makalemiz sadece ortodontik tedavisi bitenler için değildir. Akademisyen olmayıp, pekiştirme hakkında detaylı yazılmış Türkçe kaynak pek olmadığı için, bilgiye hoşgeldin diyen her ilgilidir.

** ** *

... VE AKTİF TEDAVİNİN SONUNA GELDİK

Aylardır, belki de bir yılı aşkın süredir dişlerinizdeki tellerle birlikteydiniz. İlk haftalarda dişlerinizde belki hafif ağrı hissettiniz. Braketiniz koptu kimi zaman; bazen sınav zamanı, bazen zorunlu olarak başka bir şehirden, hatta başka bir ülkeden randevu tarihinden önce gelmeniz gerekti.

Bazı arkadaşlarınız belki telli görüntünüzü eleştirdi. Ama “gerçek” bir dost, daha sağlıklı ve estetik bir diş-çene yapısına kavuşmanızı; bir kaç sene değil, bir ömür boyu o güzellikte yaşamınızı kalpten dilemez miydi?

TEDAVİ İLE ELDE EDİLENİN KORUNMASI: PEKİŞTİRME

Ortodontik tedaviler bittiğinde, diş dizilimlerindeki uyum koruma altına alınmaz ise “az ya da çok, ama MUTLAKA bozulmaya başlar”. Emek emek yürütülen bir tedavi sonucunda mutlu olup - bile bile, göz göre göre kavuşulanı yitirmek çok acıdır.

Braketler ve teller ile elde edilen diş dizilimi; braketler ve teller çıkartıldıktan sonra 3 şekilde korunabilir:

1- Hastanın takip çıkartabildiği, dişleri kavrayan ince şeffaf koruyucu plaklar (Essix, Zendura gibi).

2- Ön dişlerin iç yüzeylerine yapıştırılan pasif teller.

3- Hastanın takıp çıkartabildiği, tutucu ve rehber çelik teller ihtiva eden (Hawley gibi) kalın akrilik protezler.

Kişisel görüşüm; içten yapıştırılan tel tercih edilmemelidir Çünkü yapışık tel, dişlerin arasına diş ipi girebilmesine imkan vermeyecektir. Dip ipi kullanılamazsa, sadece diş fırçası ile diş temizliği yetersizdir (bu konudaki detaylı makale: http://www.ergir.com/2016/disi_ipten_almak.htm adresindedir). İç taraftaki yapışık sistem; diş taşları ve buna bağlı diş eti iltihapları açısından olumsuz bir ortam oluşturmaktadır.

Bu tellerin her kopuşunda tekrar yapıştırılması gerekmektedir. Dişin mine yüzeyine seyreltik de olsa tekrar kimyasal ajanlar tatbik edilecektir. Üst çenede, ön dişlerin arkasına yapıştırılacak telin konumunda özensiz olunursa, alt dişlere yükseklik yapacak kalınlık; üst dişlere o kalınlık kadar öne, alt dişlere de geriye doğru kuvvet uygulayacaktır. Eğer tel iç kısımdan sadece köpek dişlerine yapıştırılmışsa ve kesici dişlerin arkasından yapışmadan geçmekteyse; kesici dişlerin öne doğru bozulmalarına engel olamayacaktır.

Hawley apareyleri de henüz incecik şeffaf plakların devrede olmadığı 1970'li, 80'li yılların pekiştirme tercihidir. Ağızda bu kadar büyük bir kitlenin taşınmasına şimdiki teknik imkanlarda sadece özel durumlarda gerek olduğuna inanıyorum (diş eksikliği gibi).

Pekiştirme tedavilerindeki önerim, kişiye özgü şeffaf plaklardır:



ŞEFFAF PEKİŞTİRME PLAKLARININ KULLANIMI

0,5 ya da 0,8 mm kalınlığındaki polypropylene ya da polyvinylchloride plaklar, braket çıkartılınca "hemen; o gün" ısı + basınçla form verilerek takılmalıdır. 24 saatte bile dişlerde hafif bir bozulma olabilecektir. Gerçi bir gün önceki dizilim ile alınan ölçüye göre yapılan plak dişleri hemen yine düzeltecek, ölçü alındığı andaki düzgün hale getirecektir, ama buna gerek kalmamalıdır.

Şeffaf plaklar sadece, çiğneme gerektiren bir şey yerirken çıkartılıp kutusuna konmalı; ardından hemen takılmalıdır. Ana öğünlerden sonra, pekiştirici plağı takmadan önce mutlaka dişler fırçalanmalıdır. Bu ağız hijyeni için gerektiği kadar, dişlerin üzerinde plağın tam oturmasına engel olacak bir parçacık kalmaması açısından da önemlidir.

Plak hiçbir zaman çok sıcak su altında yıkanmamalıdır. Yüksek ısı plağın şeklini değiştirebileceğinden, formu bozulmuş plak da dişleri o bozulmuş forma zorlayacağından, oda sıcaklığındaki suda yıkanmalı & fırçalanmalıdır. Mekanik temizlik yeterlidir; diş macununu önermiyorum; çünkü macunların az da olsa aşındırıcı özelliği olduğundan, saydam plağın matlaşmasına neden olabilir.

Çiğnemedi yapılan yani değirmen gibi öğütmenin olmadığı herhangi bir sıvı alımında plaklar çıkartılmamalı, dişlerin üzerindeki koruyuculuğuna devam etmelidir.

Plaklar ağızdayken sıcak içecekler de serbesttir. Çünkü sıvının sıcaklığı zaten ağız dokusunu zedelemiyorsa, plağı hiç etkilemeyecektir. Kaldı ki eğer yüksek ısı gereksiz bir şekilde tolere edilebilseydi bile, plak dişlerin üzerinde, yani kalıbında olduğu için formu bozulmayacak, olan yumuşak dokulara olacaktır.

YIPRANMA

Pırlı pırlı, yepyeni plaklar daha takıldıkları gün bile sivri diş uçları ile delinebilecektir. Bu normaldir ve süzgeç gibi delikler oluşsa bile dizilimi tam kavradıkça koruyuculuğa olumsuz bir etkisi mevcut değildir. Ancak plak çatlarsa ya da yırtılırsa HEMEN yenisi ile değiştirilmelidir, çünkü bütünlüğü bozulmuş bir plak diş dizilimindeki bütünlüğü de kavrayamayacak - koruyamayacaktır.

KONUŞMA

Pekiştirme plakları “sadece takıldıkları gün” konuşmayı olumsuz etkileyebilecek ama bir gün sonra alışılıp bu sorun bitecektir. İlk günlerde tükürük salgısında da geçici bir artma gözlenebilir.

ESTETİK

Şeffaf pekiştirme plakları günlük hayatta kolaylıkla fark edilmemektedir. Hatta düğününde, gelinliğiyle şeffaf plağını da takan bir hastanın ifadesiyle, dişler çekilen fotoğraflarda daha parlak gözükebilmektedir.

Diş gıcırdatma alışkanlığı olan bireyler, pekiştirme plaklarını kullanırken, bir yandan çene kaslarındaki spazma karşı da fayda görebilir.

KAYBOLMA & KIRILMA

Şeffaf plağın kırılması bir hasta kusuru değildir, plak hemen seve seve yenilenir; ama kaybolması dikkat ve özen meselesidir. Yemek yerken çıkartılan plak mutlaka ortodontistin vereceği özel kutusuna konmalıdır. Bir peçeteye sarılıp, masaya konan plak; er ya da geç kaybolmaya mahkumdur. Banyoda değil ama, denize ya da havuza girerken de plak kutusuna konmalıdır.

Pekiştirme plağı ağızdayken, bir şey yenmeyeceği gibi sakız da çiğnenmemelidir. Zaten ilk çiğnemedeki yapışmalardan sonra plak kullanan bir daha denemeyecektir.

SÜRELER

0-3 AY: Ortodontik tedavi kısa sürmüş olsa bile, pekiştirme plağı, tedavi bitiminden sonraki ilk 3 ay öğütme dışındaki gece gündüz disiplinli bir şekilde sürekli takılmalıdır.

3-6 AY: Sadece geceleri takılıp, gündüzleri ağız boş kalabilmektedir.

ANCAK BU SÜRELER KİŞİDEN KİŞİYE BOZULMA POTANSİYELİNE GÖRE KISALMAZ, AMA UZAYABİLİR. Yani 3. ayın sonunda tümünden sadece gece kullanımına geçildiğinde ertesi gece plak hafif zorlanarak oturuyor ise, kullanım süresini azaltmaktan vazgeçilip 1 ay daha tüm gün takmaya devam edilmelidir. 4. ayın sonundaki denemede, ertesi gece hala zorlanma oluyorsa, tüm günlük süre – zorlanma olmayıncaya kadar – devam etmelidir.

6-9 AY: Daha önce bir sorun olmamışsa bu dilimde 2 gecede bir takılabilmektedir. 2. gece takılırken zorlanma oluyorsa, her gece takmaya devam edilmelidir.

9-12 AY: Bu normal olarak hafta da 1, ya da duruma göre 2 geceye geçilen süreçtir.

İLK 2 SENE: Tavsiyem odur ki, ertesi sene haftada 1, 2. sene ayda 2 gece pekiştirici aparey takılmalıdır.

3. senede hala hafif bozulma oluyorsa (nadiren olabilir); bu durumda kişisel fikrim ve tercihim: Bu uzun ve disiplinli sürecin sonundaki kaçınılamayan – önlenemeyen hafif bozulma, ömür boyu plaklarla yaşamaktan daha iyidir.

Hayat boyu pekiştirici sabit uygulamalar da vardır; ama mesleki süzgecim bu sorun potansiyelini tavsiye edememektedir.

SİRKE: Uzun süre kullanılan pekiştirme plaklarında zamanla sararma ve koku olabilmektedir. Bu plaklar ara sıra sulandırılmış organik elma sirkesinde yarım saat bekletilmesi ardından iyice durulanması neticesinde eski temiz görüntüsünü kazanabilmektedir.

Tedavi bitimindeki ölçüye göre yapılan ilk plak yıpransa bile; belli bir süre sonra yeni ölçü alınarak yapılan yeni plaktan daha iyidir.

İlerleyen zamanda ağızda bir restorasyon yapılırsa, ilk plak oturmayabileceğinden, yeni plak yapılması kaçınılmazdır.

Dişetlerinin ödemli bittiği vakalarda, teller çıktıktan, dişetleri de sağlığına kavuştuktan sonra yeni plak yapılması uygun olabilir.

Plak sınırları dişetinden uzak kalırsa, dişeti sağlığı için daha iyidir ancak sınırı çizgi olarak belli olacağından sınırların gülme hattının üzerinde kalacak şekilde kesim genel tercihtir.

Uygulanan pekiştirme plakları çok kolay takılıp çıkartılabilir. Aşırı gevşeklik durumunda, plak çok hafif ısıtılıp hassas bir şekillendirme ile tutuculuğu arttırılabilmektedir. Bunu elbette hastanın değil, ortodontistin yapması gerekmektedir.



ÖZETLE

KİMİ OLGUDA AZ – KİMİ OLGUDA ÇOK OLUR;
AMA PEKİŞTİRME OLMAZSA, EMEK EMEK ELDE EDİLEN SONUÇTAN MUTLAKA GERİ DÖNÜŞ OLUR.

Ortodonti tıpta bir multidisiplindir; sadece bir diş-çene sistemi mühendisliği değildir -
Güzel Sanatlar'dan, Psikoloji'ye, gökkuşağı gibi bir yelpazedir.

Ortodontik tedavi olmak isteyenler de sadece "hasta" değil,
bu sürecin seyrini belirleyen "2. ortodontist"tir;
başarı, mutluluk daima bilgili ve ilgili tüm ekibindir...

dr. yalçın ergir - ortodonti uzmanı
25 ekim 2016 - ankara

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