

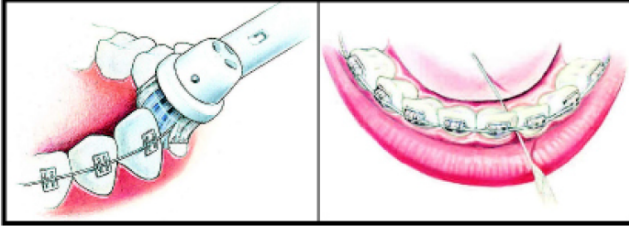


## Diş telleri kullanırken dişlerimi nasıl temizleyebilirim?

### Sabit diş telleri / Braketler:

Sabit diş telleri kullanırken dişlerinizden ve diş eti çizgisinden bakteri plağını etkili bir şekilde temizlemek başlangıçta çok zor görünebilir. Ancak pratik yapmaya devam ettikçe daha kolay hale gelecektir. İşte size bu konuda birkaç tavsiye:

•Öncelikle, elastik bantlar ve tüm çıkarılabilir parçaları çıkarın ve dişhekiminizin tavsiye ettiği diş fırçalama yöntemini kullanın.



- Diş fırçasını diş etinize 45 derece açıyla yaklaştırın; ileri-geri kısa hareketlerle yumuşakça fırçalayın ve her bir dişi temizlemek için yaklaşık 10 saniye ayırın.
  - Dişlerin tüm iç ve dış yüzeylerini bu yöntemle fırçalayın.
  - Dişlerinizin çiğneyici yüzeylerini temizlemeyi unutmayın ve en arkadaki dişlere ulaştığınızdan emin olun.
- Diş tellerinin etrafını, önce yukarıdan aşağıya ve sonra aşağıdan yukarıya doğru fırçalayarak temizleyin. Yumuşak bir şekilde fırçalayın ve diş tellerini ya da braketleri kırmamaya ya da eğmemeye dikkat edin.

### Sabit diş telleri kullanırken nasıl diş ipi kullanabilirim?

- Diş tellerinin aralarından, dişlerinizin ara yüzeylerine geçirek temizleyebileceğiniz sert uçlu diş iplerini tercih ediniz.
- Her bir dişi, diş ipini diş aralarında 'C' şeklinde aşağı ve yukarı hareket ettirerek temizleyiniz.



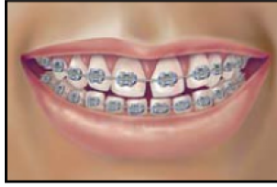
**DÜZENLİ DİŞHEKİMİ KONTROLLERİ  
ALİŞKANLIĞINIZ OLSUN**

# ORTODONTİ



## Ortodonti nedir?

Ortodonti, dişhekimliğinin diş ve yüz düzensizliklerinin teşhis ve tedavisi ile ilgilenen uzmanlık dalıdır.



## Ortodontik açıdan süt dişlerinin önemi nedir?

Süt dişlerindeki çürüklerin ve süt dişlerinin zamanından önce çekilmesinin; ortodontik bozukluklara, daimi dişlerin çene kemiği içerisinde gömük kalmasına neden olduğu kanıtlanmış bir gerçektir.

Süt dişleri, doğumdan sonraki 6. aydan itibaren belirli bir sırayla sürmeye başlarlar ve yaklaşık 2,5 yaşındaki bir çocukta tüm süt dişleri sürmüştür. Alt ve üst çenede toplam 20 tane süt dişi, 6 yaşına kadar ağızda kalmaya devam eder. Bu dönemden 12 yaşına kadar tüm süt dişleri, sırayla yerlerini daimi dişlere bırakır. Bu değişim döneminde süt dişlerinde oluşan büyük çürükler ve erken süt dişi kayıpları, daha arkada bulunan dişlerin bu boşluklara doğru hareketi sonucu çapraşıklıklara ve daimi dişlerin süremeyerek gömük kalmalarına neden olabilir. Bu nedenle, süt dişlerinin sağlıklı bir şekilde ağızda kalmaları oldukça önemlidir.



Ortodontik bozuklukların oluşumunda süt dişlenme dönemindeki durumlar, tek başına sorumlu değildir. Ortodontik sorunlar, genetik olarak da anne-baba veya daha büyük aile üyelerinden çocuklara geçebilmektedir. Bunun dışında, bebeklik döneminde anne sütüyle yetersiz beslenerek veya biberon ve yalancı emzik kullanımına yönelik yapılan yanlışlıklar; çocukluk dönemindeki parmak emme, dudak emme, dil itimi ve ağızdan solunum gibi kötü alışkanlıklar da ortodontik sorunlara yol açabilmektedir.

## Ortodontik tedavi ne kadar gereklidir?

Ortodontik tedavi, dişlerdeki çapraşıklığı ve çeneler arasındaki uyumsuzluğu düzelterek; sadece estetiğe yönelik olmayıp, ileride olması muhtemel dişeti hastalıkları ve alt çene eklemi problemleri önlemenin yanı sıra çiğneme fonksiyonunu ve bozuk olan konuşmayı düzeltmeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca, hastanın toplum içinde kendine olan güvenini artırarak psikolojik destek sağlamaktadır.

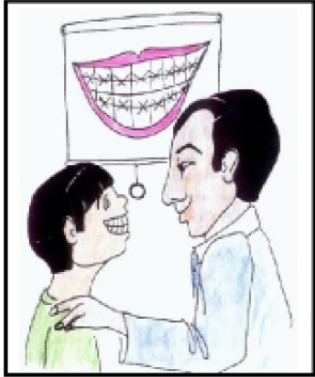
Daha çok dişlerdeki çapraşıklıkların düzeltilmesi olarak bilinen ortodontik tedavi, kendi içinde çeşitli tedavi tekniklerini barındırır. Ağızdaki ortodontik soruna göre hareketli aparatlar, fonksiyonel aparatlar ve sabit aparatlar ile tedaviler yapılabilmektedir. Fazla karmaşık olmayan ortodontik sorunlar, hasta tarafından takılıp çıkartılabilen plastik damaklık ve tellerden oluşan araçlar olan hareketli aparatlar ile çözülebilmektedir. Alt veya üst çenenin yetersiz gelişimi ve aşırı gelişimi için fonksiyonel aparatlar denilen çenelerin belirli bir yöne doğru gelişmesine yardımcı olan araçlar büyüme-gelişim döneminde kullanılır.

Ortodontik tedavide son dönemlerde daha geniş bir yer tutan sabit aparatlar ise, dişlere yapıştırılan ve braket diye adlandırılan araçların üzerindeki oluklara yerleştirilen tellerin dişleri hareket ettirmesi felsefesi ile etki gösterir. Bu temel aparatlar dışında yardımcı birçok aparat daha mevcuttur. Bunlardan en çok kullanılanları, özellikle iskeletsel sorunlarda kullanılan ağızdışı aparatlardır. Aktif ortodontik tedaviler tamamlandıktan sonra, yapılan tedavilerde geri dönmeleri önlemek için pekiştirme tedavileri de büyük öneme sahiptir. Bu tedavi dönemi için pasif olarak çalışan çeşitli aparatlar kullanılmaktadır.



## Ortodontist kimdir?

Ortodontist, Dişhekimliği Fakültelerinden mezun olduktan sonra diş ve yüz düzensizliklerinin teşhis ve tedavisi konusunda eğitilmiş dişhekimleridir.



## Ortodontik tedavinin yaşı nedir?

Ortodontik tedavi her yaşta uygulanabilir. Eğer, iskeletsel bir problem yoksa ve sadece dişlerde çapraşıklık varsa bu bozukluklar, her yaşta ortodontik tedavi ile düzeltilebilir. Hastanın yaşı tedavinin süresini etkiler. Ancak, iskeletsel bir sorun varsa, ergenlik döneminin sonuna kadar bu bozuklukların tedavisi ortopedik tedavi yaklaşımları ile düzeltilebilir. Yetişkin dönemde ise bu tarz iskeletsel sorunlar, ortognatik cerrahi operasyonlar ile beraber yürütülen ortodontik tedavi ile düzeltilebilir.

