

Diş Telleri ve Ağız Bakımı

Ortodontik tedavi süresince diş ve diş etlerinizin bakımı



Eğer ortodontik tedavi görmeye karar verdiyseniz, dişlerinizin görünümünü düzeltmeye yönelik ne kadar önemli bir adım attığınızı da biliyorsunuzdur. Ve şu an diş teli takıyorsanız, hiç şüphe yok ki diş tellerini çıkaracağınız ve yeni gülüşünüzü ortaya koyacağınız o günü sabırsızlıkla bekliyorsunuzdur! Ancak ortodontik tedavinin faydaları sadece iyi bir görünüm sağlamanın çok ötesindedir.

Çarpık ve fazla sayıdaki dişler, diş yüzeylerinin eşit olmayan bir şekilde aşınmasına ya da ilerleyen yaşlarda büyük sorunlar yaratabilecek çene problemlerine yol açar. Ayrıca bu dişleri temizlemek hiç de kolay olmadığı için, çürük ve diş eti hastalıklarının görülme riski fazladır.

Diş telleri kullanırken diş ve diş etlerinizin bakımını nasıl sağladığınızı ortodontik tedavinin başansını etkiler. Komple ağız bakımı diş, diş etleri ve diş tellerindeki bakteri plağının her gün düzenli olarak temizlenmesiyle mümkündür ve ancak bu şekilde hem ortodontik tedavinin zamanında başarıya ulaşmasını ve hem de diş ve diş etlerinizin uzun süre sağlıklı kalmasını sağlayabilirsiniz.



Kimler ortodontik tedaviye ihtiyaç duyar?

Herkes düzgün ve mükemmel dişlere sahip değildir. Aksine birçok insan fazla sayıda ya da çarpık dişlere sahiptir. Eğer diş hekiminiz dişlerinizin düzeltilmesi gerektiğine inanıyorsa sizi bu konuda uzmanlaşmış bir diş hekimine yani Ortodontiste yöleyebilir.

Tedavi sırasında, dişleri ağızdaki doğru yerlerine oturtmak için sabit ya da çıkarılabilir aletler kullanılabilir.

Hangi yaşta ortodontik tedaviye başlanmalıdır?

Çocuklar ve ergenlik çağındakilerde uygulanması daha yaygın olmasına rağmen, günümüzde ortodontik tedaviye karar veren yetişkinlerin sayısı her geçen gün artmaktadır.

Ortodontik tedavi ne kadar sürer?

Tedavi süresi değişiklik göstermekle birlikte, genelde 18 ile 30 ay arasında tamamlanmaktadır. Yüz kemikleri gelişimini tamamladığı için yetişkinlerde bu süre biraz daha uzun olabilir.

Ancak yaşınız ne olursa olsun, ortodontik tedavi sırasında diş ve diş etleriniz sağlıklı tutmak, tedavinin etkisini zamanında göstermesine yardımcı olacaktır.



Diş ve diş etlerimi nasıl sağlıklı tutabilirim?

Sağlıklı diş ve diş etlerinin anahtarı her gün bakteri plağını düzgün bir şekilde temizlemektir. Plak diş yüzeylerinde sürekli biriken ve temizlenmediği takdirde diş çürümelerinin ve diş eti hastalıklarının ana nedeni olan renksiz yapışkan bakteri tabakasıdır. Sağlıklı diş ve diş etlerine kavuşmak için aşağıdaki önerileri uygulayın:

- Dişlerinizi ve diş tellerinizi özellikle yemekten sonra olmak üzere günde üç kez fırçalayın.
- Günde bir kez ve kesinlikle yatmadan önce diş aralarını temizleyin.
- Florürlü diş macunu kullanın. Florürün diş çürüklerini önlemeye katkısı kanıtlanmıştır.
- Çürük risklerini azaltmak için günde en az bir kez florürlü ağız gargarası kullanın.
- Diş fırçasını ve diş ipini her zaman yanınızda taşımaya çalışın, bu şekilde evde olmasanız bile dişlerinizi temizleyebilirsiniz.

Diş teli kullanırken ağızımın tüm bölgelerini nasıl temizleyebilirim?

Diş teli kullanırken dişlerinizden ve diş eti çizgisinden bakteri plağını etkili bir şekilde temizlemek başlangıçta çok zor gözükülebilir. Ancak pratik yapmaya devam ettikçe daha kolay hale gelecektir. İşte size bu konuda birkaç ipucu:

- Öncelikle, elastik bantlar ve tüm çıkarılabilir parçaları çıkarın.



- Tavsiye edilen fırçalama yöntemlerinden biri şöyledir: Diş fırçasını diş etine 45 derece açı ile yaklaştırmak, hafif baskı uygulayarak kısa ileri-geri hareketlerle fırçalamak ve her bir dişi yaklaşık 10 saniye temizlemek.
- Aynı fırçalama yöntemini dişlerin tüm iç ve dış yüzeyleri için kullanın.
- Dişlerinizin çiğneme yüzeylerini temizlemeyi unutmayın ve en arkadaki dişlere ulaştığınızdan emin olun.
- Diş tellerinin etrafını, önce yukarıdan aşağıya ve sonra, aşağıdan yukarı doğru fırçalayarak temizleyin. Yumuşak bir şekilde fırçalayın ve telleri yada braketleri kırmamaya ya da eğmemeye özen gösterin.



Çıkarılabilen aletlerin temizliği:

Bu aletleri ağızınızdan çıkardıktan sonra artık normal bir şekilde dişlerinizi fırçalayabilir ve diş aralarını temizleyebilirsiniz. Daha sonra diş fırçası ve diş macunu kullanarak ortodontik aletleri de temizleyin ve su ile durulayın.

Aynı zamanda ortodontik aletlerle kaplanmış diş etlerini ve eğer aleti üst dişinize takıyorsanız, damağınızı da yumuşak bir şekilde fırçaladığınızdan emin olun.

Diş tellerimi ne sıklıkla temizlemeliyim?

Dişlerinizi her fırçaladığınızda diş tellerini de temizlemeniz büyük önem taşır. Diş telleri "plak kapanı" gibidir, ağızınızdaki plak miktarını artırarak diş çürümeleri ve diş eti hastalıklarına yakalanma riskini artırır.

Sabit diş teli kullanırken nasıl diş ipi kullanabilirim?

Diş ipleri, diş eti çizgisinin altı ve diş aralan gibi fırçanızın ulaşamadığı yerlerdeki bakteri plağını temizler. Aslında diş ipi kullanmadığınız takdirde diş yüzeylerinin %40'lık bölümünü hiç dokunmadan, temizlemeden bırakıyorsunuz demektir.

- Diş tellerinin arasından dişlerinizin ara yüzeylerine kolayca geçirebileceğiniz sert uçlu diş iplerini tercih ediniz.



- Her bir dişi, diş ipini diş aralarında 'C' şeklinde aşağı ve yukarı hareket ettirerek temizleyiniz. Diş eti altını da temizleyiniz. Her yeni dişe geçtiğinizde diş ipinin yeni bir bölümünü kullanınız.

Diş telleri ile kullanılacak en iyi ürünler hangileridir?

Ortodontik diş fırçaları

braketlerin ve tellerin etrafını temizlemek üzere özel olarak 'V' şeklinde kesilmiş kıllara sahiptir.



Şarj edilebilir diş fırçaları

sıradan manuel diş fırçalarından daha çok bakteri plağı temizler. Bazı yeni şarj edilebilir diş fırçaları diş telleriyle kullanılmak üzere özel tasarımı fırça başlığına sahiptir.

Interdental (diş arası) fırçalar

kaliteli kılları ve küçük başlıkları ile diş tellerinin altlarını ve dişlerin ara yüzeylerini temizlemek için idealdir. Bu tür diş fırçaları ile diş tellerinin etrafını nasıl temizlemeniz gerektiği konusunu hekiminize danışın.



Ağız duşları

basıncılı su (ya da ağız gargarası) kullanılarak diş tellerinin etrafını ve diş eti çizgisini temizler. Hassas bölgelerde kullanılmak üzere özel ayar-

lara sahiptir.

Ortodontist/ortodonti uzmanı günlük ağız bakımında bu ürünlerden birkaçını aynı anda kullanmanızı önerir.

Dişçime hala düzenli olarak kontrole gitmeli miyim?

Evet. Diş ve diş etlerinizin bakımını en iyi şekilde sağlamak için dişçiniz ve ortodontistiniz size birlikte yol göstereceklerdir.

Gülümsemeye devam edin!

Diş teli takmak sabır ve disiplin ister. Bununla birlikte tedavi sadece sağlıklı bir gülümsemeden başka faydalar da sağlar. Genellikle bu tedavi ile ortodontist ileride meydana gelebilecek daha büyük problemleri önlemektedir.

Evde gerçekleştirilen ağız bakımı çok önemlidir, çünkü tedavinin zamanında tamamlanmasına yardımcı edeceği gibi tedavi süresini azaltabilir de. Bunun ötesinde ağız bakımı diş ve diş etlerinin sağlığını uzun süre korumanıza yardımcı olacaktır.

Ödülünüz mü? Ömür boyu sağlıklı ve güzel gülüşler!



Diş telleri ve ağız bakımı— küçük bir rehber:



Günde en az üç kere fırçalamak
(özellikle yemeklerden sonra)



Diş tellerinin etrafını temizlemek için
özel olarak tasarlanmış yumuşak kılı bir diş
fırçası ile florürlü diş macunu kullanmak.



Diş fırçasının ulaşamadığı bölgelerdeki
bakteri plağını temizlemek için diş aralarını
her gün temizlemek.



Diş çürümelerini önlemek için günde en
az bir kez florürlü ağız gargarası kullanmak.



Dengeli beslenmek. Diş tellerinize
zarar verecek ve diş
çürümesi riskini
arttıracak yapışkan
ve bol çiğneme gerektiren gıdalardan
kaçınmak.



Dişçinize düzenli olarak kontrole gitmek

Braun/Oral-B tarafından sağlanmış eğitim hizmetidir.

Oral-B®

BRAUN

Oral-B®

Oral B—the brand more dentists use worldwide.

(yerel adres bilgileri)

www.oralb.com

www.braun.com