

Obezite ameliyatı ve ağız sağlığı

Obezite ameliyatını düşünen kişiler için
bilgilendirme



Oral helse

Klinisk Akademisk Gruppe



Bu broşür, Midt-Norge'deki kamu hastanelerindeki hastalara, obezite ameliyatı hazırlıklarının bir parçası olarak verilmektedir. Diğer hastanelerin de bu broşürü kendi hastaları için yazdırmaları ve daha fazla bilgi için hastalarını www.bar-oral.no adresine yönlendirmeleri tavsiye olunur.

Çeviriler ve baskıya hazır dosyalar www.bar-oral.no adresinden indirilebilir.

içerik



Bazı tavsiyeler

Günlük ağız bakımı için somut öneriler

Sayfa 6

Yardımcı araçlar

Ağız bakımını sağlamak için çeşitli yardımcı ürünler hakkında bilgi edinin

Sayfa 10



Diş hastalıkları

Diş ve diş eti hastalıkları hakkında daha fazla bilgi edinin

Sayfa 14

Zorluklar

Diş tedavisi korkunuz mu var, veya maddi durumunuz diş tedavinizi kısıtlıyor mu?

Sayfa 28





Neden bu konudan bahsediyoruz?

Bir mide ameliyatı dişleri neden etkilesin ki? Obezite ameliyatının kilo kaybından daha fazla etkisi vardır.

Obezite ameliyatı geçiren kişilerde ağız sağlığıyla ilgili yapılan araştırmalar hâlâ (2025 itibarıyla) sınırlıdır, ancak bazı iyi çalışmalar mevcuttur. Araştırmalar henüz obezite ameliyatı ile ağız sağlığı arasında doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi kuramasa da, elimizde bazı güçlü göstergeler vardır:

- Obezite ameliyatı sonrası diş çürüklerinde ve diş tedavilerinde (dolgu, kanal tedavisi ve diş çekimi) artış görülmektedir.
- Bu sorunlar, ameliyat olmayan obezite hastalarına kıyasla obezite ameliyatı olanlarda daha yaygındır.
- Diş eti iltihabı (periodontitis), ameliyattan sonraki ilk dönemde kötüleşebilir, ancak bu zamanla azalabilir.
- Diş tedavisi korkusu olan hastalar, obezite ameliyatı sonrası diş sorunları yaşama açısından en riskli gruptur.

Obezite ameliyatı, obezite için en etkili tedavi yöntemidir. Bu tür müdahalelerin sistemik etkileri vardır, yani sindirim sistemi dışındaki organ sistemleri üzerinde etkileri vardır. Sistemik etkilerin bazıları olumludur, örneğin yüksek tansiyon veya tip 2 diyabetin iyileşmesine katkıda bulunur. Bazı etkileri ise olumsuzdur, örneğin kemik erimesi ve alkol sorunları gibi, ancak bunlar bir dereceye kadar önlenabilir.

Hastalıkları önlemek, tedavi etmekten her zaman daha iyidir. Bu broşürü, obezite ameliyatı sonrası ağız hastalığı riskinizi azaltabilecek adımları atmanız için size olabildiğince iyi bir çıkış noktası sağlamak amacıyla hazırladık. Burada, somut öneriler, bilmeniz gereken rahatsızlıklar hakkında bilgiler, diş tedavisi korkusu için tavsiyeler, ve bazı kişiler için söz konusu olabilecek yardım düzenlemeleri hakkında kısa bilgiler bulacaksınız. Bu konudaki araştırmaları okumak isterseniz, size bazı makaleleri önerebiliriz:



Çok fazla gazlı meşrubat veya şişe suyu mu içiyorsunuz?

Sayfa 12



«Dişçi korkunuz» mu var?

Sayfa 22



Diş fırçalarken diş etiniz mi kanıyor?

Sayfa 18

Bazı tavsiyeler



Tavsiye edilen ağız bakımı

Temel bir ağız bakımı, dişlerin temiz ve plaklardan (bakteri tabakalarından) arınmış olması, diş etlerinin pembe renkte ve kanamasız olup şişkin olmaması, ve ağzın kötü kokmaması anlamına gelir.

Günlük ağız bakımı için önerilen rutinler



Her sabah ve her akşam, florürlü diş macunu ile dişlerinizi iyice fırçalayın.



Şeker içeriği az, sağlıklı bir beslenme edinin.



Düzenli olarak diş ipi veya arayüz (diş arası) fırçası kullanarak diş aralarını temizleyin.



Mümkün olduğunca öğün aralarında atıştırmaktan ve içecek tüketiminden kaçının.



Ağız gargarası veya florür tabletleri ile günlük ek florür takviyesi yapın. Ağız gargarası ürününün %0,2 florür içermesine dikkat edin. Diş minesini güçlendirmek için bu ürünleri günde birkaç kez kullanabilirsiniz.



Ağız sağlığını bilen diş hekiminiz veya diş hijyenistiniz, size özel ihtiyaçlarınıza göre tavsiyelerde bulunabilir. Örneğin bazı kişiler, daha yüksek florür oranlı diş macununa ihtiyaç duyabilirler (bunlar eczanede satılır).

Önerilen diş muayeneleri



Ameliyattan ÖNCE bir diş hekimine veya diş hijyenistine kontrole gidin. Böylece, genel ağız sağlığınız hakkında bilgi sahibi olursunuz, ayrıca diş hekiminiz ağız sağlığınızı belgelemiş olur.



Ameliyattan sonraki ilk iki yıl boyunca, altı ayda bir kontrole gitmelisiniz. Özel diş sağlığı sorunlarınız yoksa, kontrol bir diş hijyenisti tarafından yapılabilir. Diş hijyenistleri ağız bakımı, önleyici tedavi ve teşhis hususlarına odaklanır.



Erken teşhis, daha maliyetli ve kapsamlı tedaviler gerektiren sorunları önleyebilir.



Bazı durumlarda, diş hekiminizin koyduğu teşhise dayalı olarak diş tedaviniz karşılanabilir. Kapsamlı bir tedaviye ihtiyacınız varsa, diş hekiminize bunun geri ödeme (refusjon) kapsamına girip girmediğini sorun. Nelerin HELFO-desteği kapsamında olabileceğine dair düzenlemeler zaman zaman değişebilir, ancak diş hekiminiz bu konuya hâkimdir.

Somut durumlara ilişkin öneriler

Kusma durumunda

Kustuktan hemen sonra dişlerinizi fırçalamayın! Bunun yerine ağzınızı suyla, ve mümkünse florürlü gargarayla, çalkalayın. Su, mide asidini bir miktar nötralize eder, florürlü sıvı ise o anda hassas olan diş minesini güçlendirir. Dişlerinizi fırçalamadan önce bir saat bekleyin.

Kusma, ameliyattan sonraki ilk haftalarda yaygın olabilir. Bu durum devam ederse, sizi ameliyat eden klinikle iletişime geçmelisiniz.

Diş fırçalama hakkında

Dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağzınızı suyla çalkalamayın. Bunun yerine, ağzınızdaki fazla diş macununu tükürün. Diş macununun kalıntıları, diş minesine florür sağlar. İsterseniz dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağzınızı florürlü sıvıyla çalkalayabilirsiniz.

SLS içermeyen (sabunsuz) diş macunu kullanırsanız, işiniz bittiğinde ağzınızın içi çok köpüklü olmaz. Böylece ağzınızı pek çalkalama ihtiyacı duymazsınız.

İçecekler hakkında

Susadığınızda musluk suyu içmenizi tavsiye ederiz. Bazı kişiler, birkaç salatalık dilimi veya birkaç damla limon ekleme ihtiyacı duyabilir. Bu, pH değerini önemli ölçüde etkilemeden suya lezzet katar.

Eğer aromalı şişe suyu içmek isterseniz, sık sık yudumlamaktan kaçının - böylece katkı maddelerindeki asitler diş minesine uzun süre etki etmemiş olur. Gazlı meşrubat veya meyve suyu içecekseniz, öğünlerle birlikte ve mümkün olduğunca tek seferde için; öğünler arasında yudumlamaktan kaçının.

Aromalı şişe suyu, meyve suyu, meyve şurubu, gazlı meşrubat, enerji içeceği, smoothie vb. asitli bir şey içtikten sonra ağzınızı birkaç kez bolca sade suyla çalkalayın.

Eğer dişlerinizde halihazırda asit kaynaklı aşınma veya hassasiyet varsa, asitli içecekler içerken pipet kullanın.

Bilmeniz gereken yardımcı ürünler



Diş macunu

Dişlerinizi günde iki kez, her sabah ve her akşam, tercihen yemeklerden sonra, florürlü diş macunu ile fırçalamalısınız.

Dişlerinizi fırçaladıktan sonra ilk bir saat boyunca yemek yemekten, bir şey içmekten veya ağzınızı suyla çalkalamaktan kaçının, çünkü diş macunundaki florürün dişlerinizde etki etmesi için zamana ihtiyacı vardır. Yine de dişlerinizi fırçaladıktan sonra florürlü gargara ile çalkalamalısınız. Yetişkinler için diş macunları 1450 ppm florür içermelidir. Florür içeriği bilgisini diş macununun arkasındaki etikette bulabilirsiniz.

Sabun (SLS) içermeyen diş macunu önerilir, çünkü sabun hassas ağız dokularını tahriş edebilir. Ayrıca sabunsuz diş macunu dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağzınızı çalkalama ihtiyacını azaltır. Florür farklı şekillerde adlandırılabilir: Hem florid (florür), hem natriumflorid (sodyum florür) hem de NaF kullanılan terimlerdir.



Diş fırçası

Diş fırçası ağızınıza uygun boyutta olmalıdır. Bazı kişilerin ağzı daha küçüktür ve onlara daha küçük bir fırça başlığı gerekir. Büyük fırçalar, ağzın arka bölgelerine ulaşmayı zorlaştırabilir. Fırça başlıkları ayrıca dişlere ve diş etlerine zarar vermemek için yumuşak (soft) türde olmalıdır.

İsterseniz elektrikli diş fırçası da kullanabilirsiniz, ancak doğru fırçalama tekniğiyle normal diş fırçası ile elektrikli diş fırçası çoğu kişi için aynı etkiyi sağlar.



Sakız

Şekersiz sakız, tükürük üretimini artırmak için iyidir. Tükürük, yemekten sonra ağzın temizlenmesine yardımcı olur, asitli içecekler tüketildikten sonra ağızdaki pH değerini artırır ve diş minesine mineraller ekler.

Yardımcı ürünler



Arayüz fırçaları

Arayüz fırçaları, dişler arasındaki bakteri plağını temizler ve dişleri arasında geniş boşluklar olan kişiler tarafından kullanılmalıdır. Fırçalar, bir sonraki boşluğa geçmeden önce birkaç kez dişlerin arasına sokulup çıkarılır. Ön dişlerin arasına kıyasla azı dişler arasında genellikle daha fazla boşluk vardır ve buralarda daha kalın arayüz fırçaları kullanılabilir. Diş hekiminize veya diş hijyenistinize diş ipi mi yoksa arayüz fırçası mı kullanmanız gerektiğini danışın.



Diş ipi

Diş ipi, arayüz fırçaları gibi, bakteri plağını temizlemek için dişler arasında kullanılır. Diş ipini dişlerin arasına yerleştirin, bir dişin yüzeyine yaslayın ve diş üzerinde yukarı veya aşağı doğru testere hareketiyle kaydırın. Aynı işlemi yanındaki diş için de tekrarlayın, ardından bir sonraki diş aralığına geçin.



Yapışkan tabletler

Bunlar, ağız mukozasına (ağızdaki yumuşak dokuya) yapıştırılan tabletlerdir. Tükürük salgısını artırarak gece ağız kuruluğunu önlerler.



Florürlü gargaralar/Florür tabletleri

Diş macunu dışında ilave florür kullanmak dişleri güçlendirebilir. Florürlü gargaralar veya tabletler, çürüklere ve asit aşınmasına karşı ekstra koruma sağlayabilir. Dişlerinizi fırçaladıktan sonra bir florür tableti (0,75 mg) alabilir veya florürlü gargara (%0,2) ile ağızınızı çalkalayabilirsiniz. Diş minesini daha da güçlendirmek için florürlü ürünleri birkaç kez kullanabilirsiniz.

Dişler hakkında kısaca bilgiler

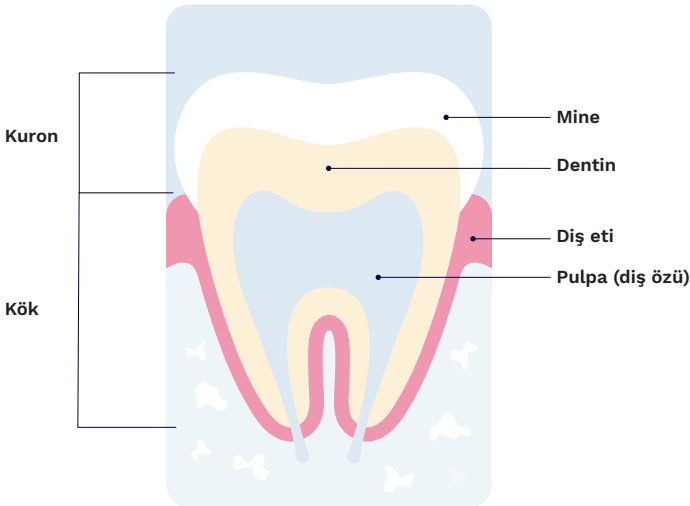
Mine (dişin dış tabakası), vücuttaki en sert maddedir ve kuronu (dişin görünen kısmını) kaplar. Ancak asitli bir şey yediğimizde veya içtiğimizde mine bir süreliğine yumuşar. Öğünler arasında yeterli zaman geçerse mine tekrar sertleşir. Florür mineyi daha da güçlendirir. Minesi zayıflamış bir diş, çürüklere (oyuklara) ve kırılmaya daha yatkındır.

Dentin (dişin iç tabakası), mineden daha yumuşaktır. Mine aşırırsa, dentinde hızla ciddi hasarlar oluşabilir. Çürükler, dentin içinde mineye göre çok daha hızlı ilerler ve acil tedavi gerektirir.

Diş kökü, çene kemiğine bağlıdır. Normalde, diş etleri minenin alt kısmını çevrelediği için diş kökü görünmez. Bazı durumlarda kökün üst kısmı açığa çıkar. Bakteriler, diş etleri ile diş kökü arasındaki cebe/boşluğa yerleşebilir. Temizlik yapılmazsa, bu durum zamanla kronik diş eti hastalığına ve dişin gevşemesine yol açabilir.

Pulpa (diş özü), dişin içindeki sinirleri ve damarları barındıran boşluktur. Sinirin hasar görmesi veya iltihaplanması halinde, dişe kanal tedavisi uygulanması gerekir.

Diş eti, dişler ve vücudun geri kalanı arasındaki temas noktasıdır. Normalde diş etleri açık pembe renktedir.



Diş çürüğü

Diş çürükleri veya dişlerdeki oyuklar, bakteri tabakasının (plak) dişin yüzeyinde çok uzun süre kalmasıyla oluşur.

Çürükler, ağızdaki bakterilerin yiyeceklerdeki karbonhidratlardan asit üretmesiyle oluşur. Eğer plak uzun süre kalırsa, diş minesi sonunda erir ve çürükler oluşur.

Oluşmakta olan çürüğe karşı doğal savunmamız tükürüktür. Tükürük, yiyecek artıklarının çözülmesine bir dereceye kadar katkıda bulunur ve aynı zamanda diş minesinin yeniden yapılanması için gerekli mineralleri sağlar. Ayrıca dişleri fırçalamak, plağı temizlemeye ve tükürüğün işlevini daha etkili hale getirmeye yardımcı olur.

Asit üreten bakteri kolonileri içeren bakteri tabakası (plak) uzun süre temizlenmezse, çürük dişin içine doğru ilerler. Tedavi edilmezse, dişin sinir ve kan damarlarını içeren kısmına (pulpaya) da ilerler. Bu kadar ilerlerse, kanal tedavisi uygulanması gerekir. Bu tedavi, çürüğün, sinir ve kan damarlarının temizlenerek diş kökü ile dişin dolgu malzemesiyle doldurulmasını içerir.

Yeme/içme alışkanlıklarınızı değiştirir ve iyi bir ağız bakımınız olursa, çürüğün ilerleyişi durdurulabilir. Böylece minede yeni oluşmaya başlayan bir çürük, en iyi ihtimalle ömür boyu değişmeden kalabilir. Florürün iyi bir şekilde kullanılması, daha başlangıç aşamasındaki bir çürüğün verdiği hasarı tersine çevirebilir.

Asit aşınmaları

Asit aşınmaları (erozyon), ağızdaki pH değerinin uzun süre düşük kalması sonucu diş dokusunda meydana gelen kayıptır.

Dişin üst kısmı olan kuron, bir mine tabakasıyla kaplıdır. Diş minesi çok sert olmasına rağmen, ağızdaki pH değeri 5,5'in altına düştüğünde yumuşamaya başlar. Asidik ortam, kalsiyum ve fosfat minerallerinin mineden çözünmesine neden olur. Bu da mineyi yumuşatır. Mineral kaybı kendi başına bir sorun değildir çünkü öğünler arasında tükürük yeni mineraller ekler ve minenin tekrar sertleşmesine neden olur. Florür de minenin güçlenmesine yardımcı olur.

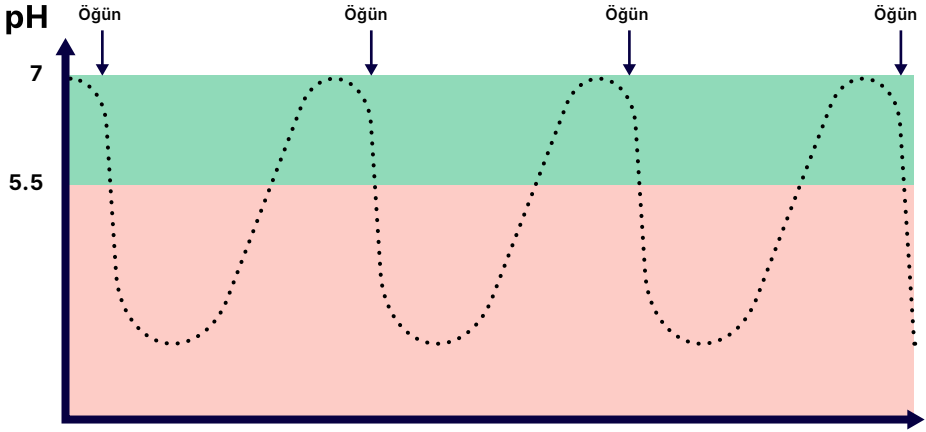
Asit aşınmaları, pH değeri uzun süre düşük olduğunda bir sorun haline gelebilir (bir sonraki sayfadaki şekillere bakınız). Obezite ameliyatı geçiren hastaların, çeşitli nedenlerden dolayı asit aşınmalarına karşı daha hassas olduğu düşünülmektedir.



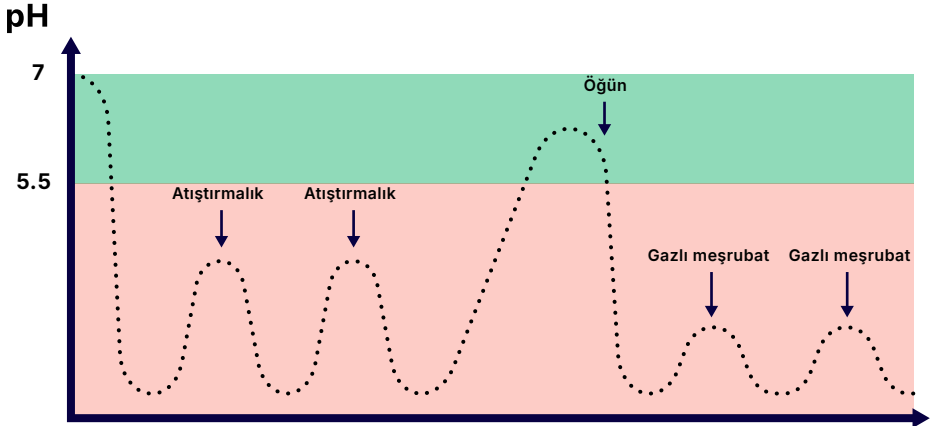
Neden 1: Sık öğünler

Obezite ameliyatı sonrası mide hacmi azalır. Yeterli besin alabilmek için birçok kişi eskisinden daha sık öğün yemek zorunda kalır.

Yiyecekler kendi başlarına asidik olmasa da (bazı meyveler ve tatlılar gibi), bakteriler yiyeceklerdeki karbonhidratları parçaladığında asit oluşur. Bu durum özellikle kolay sindirilebilen (hızlı) karbonhidratlar için geçerlidir. Asitler, hem çürüklerin hem de aşınmanın temel nedenidir.



Şekil, ağızdaki pH değerinin gün içinde tüketilen yiyecek ve içeceklere bağlı olarak nasıl değişebileceğini göstermektedir. pH düşük olduğunda diş minesi daha hassas hale gelir (kırmızı alan). Asit aşınmalarını önlemek için öğünler arasında yeterli zaman aralığı olmalıdır (yeşil alan).



Burada, tükürüğün pH değerini nötralize etmesi için öğünler arasında yeterli zaman olmadığından diş minesi asit aşınmalarına karşı daha savunmasız hale gelir. Bu durum sık sık yemek yeme, atıştırmalık tüketme veya öğünler arasında asitli içecekler tüketme halinde görülebilir.



Neden 2: Asitli içecekler

İçtiğiniz şeyin ne kadar asidik olduğunu gerçekten biliyor musunuz? Birçok kişi asitli içecekleri karbonik asitle ilişkilendirebilir. Ancak karbonik asit, yani suda çözünmüş CO₂, çok zayıf bir asittir ve pH üzerinde çok az etkisi vardır. Diş sağlığı açısından bakıldığında, diğer asitler daha büyük bir sorundur.

Pek çok içeceğe lezzet katmak için asit eklenir. Sitrik asit (E330) ve fosforik asit (E338) eklenen yaygın asitlerdir ve her ikisi de düşük pH değeri verir. Ancak ürün etiketlerinde içeceğin pH değeri hakkında hiçbir bilgi yer almaz. Meyve suyu ve şarap gibi diğer içecekler doğal asitler içerir. Hem doğal asitler hem de eklenen asitler dişlere zarar verebilir. Aşağıdaki tabloda bazı içeceklerin pH değerlerini listeledik. Özellikle aromalı şişe suyunun çok düşük pH değerine sahip olabileceğine dikkatinizi çekeriz.

Kategori	Ürün	pH
Gazlı meşrubat/ Gazoz	Coca Cola	2,5
	Pepsi Max, Cola Zero, Sprite Zero, Urge	2,9
Su	Musluk suyu	7,7
	Farris Blå naturell	5,2
	Bon Aqua Lemon (sodali/karbonik asitli)	5,8
	Bon Aqua Silver Lemon (sodasız/karbonik asitsiz)	3,3
	Olden Dråpe villbringeber (sodasız/karbonik asitsiz)	3,1
Meyve suları	Sunniva appelsinjuice	3,8
	Sunniva eplejuice	3,6



Neden 3: Mide asidinin yanlış yerde olması

Mide asidi, düşük pH'ın bir diğer nedenidir. Çeşitli durumlar mide asidinin ağız boşluğuna kadar ulaşmasına neden olur. Obezitede yaygın bir rahatsızlık olduğu için birçok kişi mide ekşimesi veya reflü yaşamıştır. Ameliyattan sonra kilo verilmesine rağmen tüp mide ameliyatı (sleeve gastrektomi) geçiren hastalar ameliyattan sonra da bu duruma yatkın olabilirler. Eğer mide içeriği ağzınıza kadar geliyorsa, bununla birlikte mide asidi de gelir.

Kusma sırasında, fazla miktarda mide asidi ağız içine kadar gelebilir. Bazı kişilerde, neyi tolere edebileceklerini öğrenene kadar, ameliyattan sonraki ilk dönemde zaman zaman kusma görülebilir. Bu durum devam ederse, obezite kliniği ile iletişime geçilmelidir. Geçmişte bulimiya geçirmiş olanların dişlerinde halihazırda asit aşınmaları bulunabilir.



Neden 4: Tükürükteki değişiklikler

Tükürük neredeyse tamamen sudan oluşur, ancak yine de birçok önemli işlevi vardır. Tükürüğün pH değeri 7'ye yakındır (nötr pH) ve bu nedenle yiyecek ve içecek tükettikten sonra ağızdaki asidik ortamı nötralize etmeye yardımcı olur. Tükürük, birçok madde içerir ve diş minesinin sert kalmasına yardımcı olan mineraller sağlar. Tükürük ayrıca, yemeklerden sonra bakterilere besin kaynağı olabilecek yiyecek artıklarının temizlenmesine de yardımcı olur.

Bazı hastalar obezite ameliyatı sonrası ağız kuruluğu hissederler. Tükürük üretimi azaldığında, tükürüğün tüm önemli işlevleri zayıflar.

Asit aşınmasını önlemek için öneriler



Asitli içecekler

- Asitli içecekleri sık sık yudumlamayın.
- Tercihen içecekleri öğün sırasında için. Böylece yiyecekler, dişlerle temas edecek sıvının bir kısmını içine çeker.
- Asitli bir şey içtikten sonra ağzınızı birkaç kez bolca suyla çalkalayın. Bu, asidi seyreltir.
- Süt ürünleri (peynir dilimi, biraz yoğurt veya biraz süt) de ağızdaki asit kalıntılarını nötralize eder. Kahvaltıda meyve suyu içiyorsanız, kahvaltayı biraz sütle bitirin.
- Pipetle içmek, içeceğin dişlerle temasını azaltabilir.
- Asitli bir şey içtikten sonra sakız çiğnemek tükürük üretimini artırır.



Mide ekşimesi/reflü

Mide ekşimesi, başka ciddi hastalıklara yol açabileceği için ciddiye alınması gereken bir durumdur. Ayrıca, dişleriniz açısından da mide ekşimesi tedavi edilmelidir. Bu tür rahatsızlıklarınız varsa doktorunuzla konuşun.



Kusma

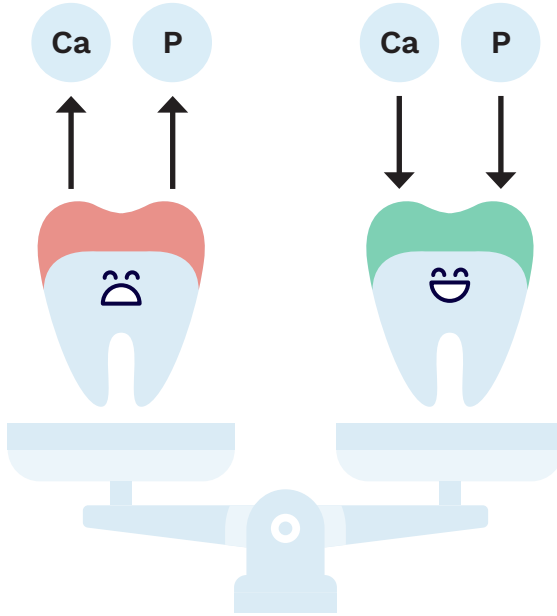
Kustuktan sonra dişlerinizi fırçalamak cazip gelse de, bundan kaçınmalısınız. Kusmuğun asit içeriği nedeniyle, diş fırçasıyla fırçalamak zayıflamış diş minesine zarar verebilir. Bunun yerine, ağzınızı suyla ve mümkünse florürlü bir ağız gargarası ile çalkalayın. Yaklaşık bir saat sonra dişlerinizi normal şekilde fırçalayabilirsiniz.

Diş minesi

Serttir, fakat her zaman değil

Demineralizasyon

Remineralizasyon



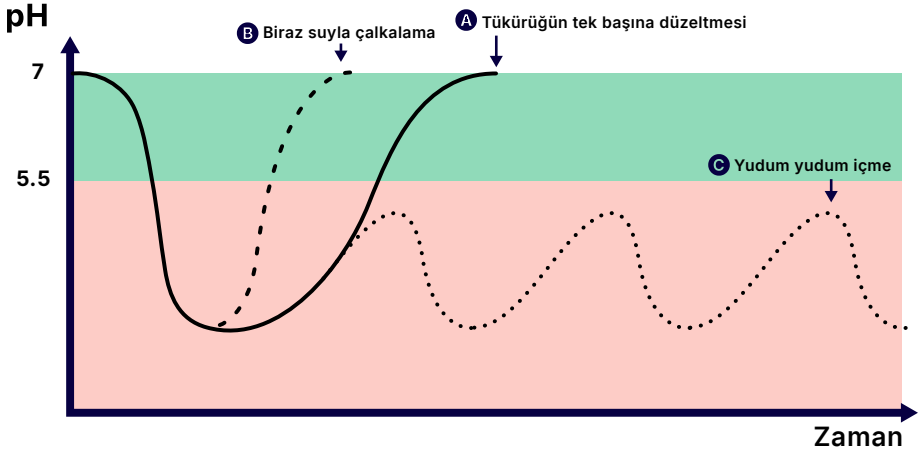
Ca Kalsiyum

P fosfat

Diş minesi, gün içindeki öğünler ve öğün aralarındaki molalarla sürekli olarak yıkım ve yeniden yapılanma sürecinden geçer. Ağızdaki pH düştüğünde, mineden kalsiyum ve fosfat salınır. Bu dönemde diş minesi daha yumuşak ve daha savunmasız hale gelir. Öğünler arasında yeterince uzun aralar verilmesi ve normal tükürük üretimi olması halinde, tükürük mineye yeniden mineral kazandırarak minesinin sertleşmesini sağlar.

Asitli içecekler akıllıca tüketilebilir mi?

Şekil, asitli bir şey içtikten sonra ağızdaki pH seviyesine dair üç farklı senaryo göstermektedir.



- A Tükürük, yeterince zaman verilmesi ve asitli içecek tüketimine devam edilmemesi halinde pH değerini nötralize eder.
- B Asitli bir şey içtikten sonra ağızınızı biraz suyla çalkalayarak veya su içerek süreci hızlandırabilirsiniz.
- C Öte yandan, asitli içecekleri sık sık yudumlarsanız, dişleriniz asite daha uzun süre maruz kalır.

Ağız kuruluğu

Tükürüğün ağız sağlığı için önemli olan birçok işlevi vardır. Tükürük, dişler için doğal bir temizleyicidir ve yiyecek artıklarını yumuşatarak temizliği kolaylaştırır. Tükürük, ağızdaki pH dengesini düzenler, diş minesini güçlendiren kalsiyum ve fosfat sağlar ve asit aşınmaları ve çürük riskini azaltır.

Yetişkinler gün içinde 0,5 ile 2 litre arasında tükürük üretir. Üretilen tükürük miktarını etkileyen birçok etken vardır. Örneğin, uyurken daha az, yemek yerken daha fazla tükürük üretiriz. Birçok ilaç ve bazı hastalıklar da tükürük salgısını etkiler. Birçok hasta, obezite ameliyatı sonrası ağız kuruluğundan şikayet etmektedir, ancak bunun ne kadar yaygın olduğuna dair araştırmalar sınırlıdır.

Tanı olarak ağız kuruluğu

Herkes dönem dönem ağız kuruluğu hissetmiştir. Ağız kuruluğu (hiposalivasyon) tanısı, bir diş hekimi veya diş hijyenisti tarafından yapılan tükürük üretimi ölçümlerine dayanır. Tanı için ayrıca, rahatsızlığın uzun süredir devam ettiğinin (en az 1 yıl) belgelenmesi gerekir. Tanı, HELFO'dan diş tedavisi için maddi destek alma hakkı kazandırabilir.

Ağız kuruluğunun belirtileri

Ağız kuruluğu hissine ek olarak, aşağıdaki belirtiler de görülebilir:



Geceleri su içme
ihtiyacının artması



Çiğneme veya konuşma
sorunları



Tat alma duyusunda
azalma veya değişiklik



Ağızda tekrarlayan mantar
enfeksiyonları



Kuru, yaralı ve çatlak
dudaklar



Çürük ve asit
aşınmalarında artış

Yapabilecekleriniz:



İyi bir ağız bakımı yapın



Kahve, çay, tütün ve alkol
tüketimini azaltın



Sık sık su için. Yiyecek
veya asitli içecekler
tükettikten sonra ağızınızı
suyla çalkalayın



Şekersiz sakız ve pastiller
tükürük üretimini
artırabilir



Diş eti iltihabı

Diş etleri, diş köklerinin sağlıklı kalması ve dişin çene kemiğine iyi tutunması için önemlidir.

Dişin kuron kısmı ile diş etleri arasındaki geçiş bölgesi, bakteri plağı ve diş taşının kolayca geliştiği bir bölgedir. Bu, diş etlerinin iltihaplanmasına (buna gingivitis de denir) neden olabilir, ancak bu durum tersine çevrilebilir. Diş eti iltihabında diş etleri hafif şiş hissedilebilir ve dişlerinizi fırçalarken kanayabilir.

Ancak bakteri plağı temizlenmezse, diş eti iltihabı zamanla piyore (periodontitis) denilen kronik bir hastalığa dönüşebilir. Diş etleri ve diş kökü arasında, bakteriler için iyi bir üreme ortamı sağlayan bir cep/boşluk oluşur. Piyore tedavi edilmezse, dişlerin çene kemiği ile olan bağlantısını kaybetmesine ve dişlerin dökülmesine neden olabilir. Kişide piyore hastalığı olsa bile, dişin görünen kısmı normal görünebilir.



Obezite ile bağlantısı

Obezite ve diş eti iltihabının bazı ortak noktaları vardır. Örneğin her iki durum da, kalp ve damar hastalıklarına zemin hazırlayabilen iltihap maddelerin kanda artmasına neden olur. Ayrıca, yağ dokusundaki iltihabın diş etlerindeki iltihabı kötüleştirdiği düşünülmektedir. Diş etlerindeki iltihabın, obezite ameliyatından kısa bir süre sonra arttığı görülmüştür. Bunun olası bir nedeni, kusma sorunları veya bir süreliğine dişlere daha kolay yapışan yumuşak yiyeceklerin tüketilmesi olabilir.

Ayrıca, obezite ameliyatından sonra gerçekleşen kilo kaybıyla birlikte diş eti iltihabının bir miktar azaldığını gösteren araştırmalar da vardır, ki bu da hem dişler hem de genel sağlık için faydalı bir durumdur.



Ne yapabilirsiniz?

Dişlerin arasını temiz tutmak önemlidir. Diş ipi veya arayüz fırçaları kullanın.

Diş hekimi ve diş hijyenisti genellikle muayene sırasında diş etlerini de değerlendirirler. Düzenli kontroller, iltihabın erken teşhis edilmesine ve diş kaybının önlenmesine yardımcı olur. Ayrıca, bunun piyore riskini azalttığı kesin olarak bilinmese de, ameliyat sonrası önerilen vitamin ve mineral takviyelerini almanız gerektiğini de hatırlatmak isteriz.



Diş tedavisi korkusu hakkında

Diş tedavisi korkusu, adından da anlaşılacağı gibi, diş tedavisine yönelik güçlü bir korkudur. Bazıları için bu korku yalnızca belirli diş tedavisi işlemleriyle ilgili olabilirken, bazıları içinse tüm diş tedavisi süreci korku yaratır. Diş tedavisi korkusu genellikle kişinin diş tedavisinden kaçınmasına neden olur.

Bu kaçınma, tedavisi yapılmamış diş sorunlarının hem ağrıya hem de çiğneme sorunlarına yol açabileceği bir kısır döngü oluşturur. Bu durum uzun vadede, diş sağlığının kötüleşmesi halinde, görünümü de etkileyebilir, ve bu da utanç duygusuna yol açabilir. Kişi, aslında diş hekimine gitmesi gerektiğini bildiği halde gidemediği için, bu utanç hissi daha da artar.

Nüfusun %5'inin diş tedavisi korkusu yaşadığı tahmin edilmektedir, ancak bu oranın obezitesi olan kişilerde daha yüksek olduğu düşünülmektedir.



Ne yapabilirsiniz?

Bu broşürden alınması gereken önemli mesajlardan biri, obezite ameliyatından önce diş hekimine gitmeniz ve ameliyattan sonraki ilk yıllarda her altı ayda bir düzenli kontrole gitmeniz gerektiğidir. Diş tedavisi korkunuz varsa böyle bir tavsiye size zorlayıcı gelebilir. Bu noktada şunu bilmek önemlidir: diş tedavisi korkusu aslında tedavi edilebilir bir durumdur. Belki de böyle bir sürece başlamak için doğru zaman bugündür?

Diş hekimine veya diş hijyenistinize bu konuda zorlandığınızı söylemek iyi bir başlangıçtır. Böylece size daha fazla zaman ayırabilir ve yapılacak işlemler hakkında önceden bilgi verebilirler. Bazı durumlarda, işlemden önce bir ‘dur’ işareti belirlenebilir; böylece işlem sırasında daha fazla kontrol sahibi olabilirsiniz. Diş tedavisi korkusu konusunda özel eğitim almış birçok diş sağlığı çalışanı vardır ve size yardımcı olabilirler.

Kişiye göre uyarlanmış tedavi

şiddetli diş tedavisi korkusu olan biri için sabırlı ve ilgili bir diş hekimi veya diş hijyenisti yeterli olmayabilir.

Bazı kişilerin diş tedavisi görmeden önce kaygılarıla başa çıkma konusunda yardıma ihtiyaçları vardır.

Norveç'in tüm illerinde, diş tedavisi korkusu en yüksek olan kişilere yönelik "TOO ekipleri" adı verilen bir tedavi hizmeti kurulmuştur. TOO, işkenceye, istismara maruz kalmış veya odontofobi (dişçi korkusu) olan kişilere uyarlanmış diş sağlığı hizmeti anlamına gelmektedir. Tedavinin amacı, korkuyu sürdüren olumsuz döngüleri kırmak ve diş tedavisiyle ilgili yeni ve daha iyi deneyimler kazandırmaktır.

Çalışmalar, kaygı, obezite ve diş sağlığı arasında bağlantılar olduğunu göstermektedir. Odontofobi olan birçok kişi, mevcut dişçi korkuları ile geçmişte yaşadıkları ihmal, şiddet veya istismar deneyimleri arasındaki bağlantıyı göremez. Uzun süre diş tedavisinden kaçınmış olsanız bile, kesinlikle yardım alabilirsiniz. Yardım almak işe yarar. Diş hekiminizle iletişime geçin veya aile hekiminizden sizi yerel TOO ekibinize yönlendirmesini isteyin. TOO ekibiyle kendiniz de iletişime geçebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için bkz. www.tooinfo.no



Diş tedavisi korkusu yaşayan obezite hastalarının deneyimleri

- “ *Diş hekimi beni anlıyor! İlk fark ettiği şey korkumdu; parmak eklemlerim bembeyaz olana kadar yumruklarımı sıkıyordum. Bu yüzden bana korkup korkmadığımı ve nedenini sordu.*
- “ *Aslında şu anki diş hekimime geldiğim için şanslıyım. Kendisi çok sakin biri ve herhangi bir şeye başlamadan önce birçok soru sordu. Konuşmak için zaman ayırması bana büyük bir güven verdi.*
- “ *Obezite ameliyatı sürecinde sunulan hizmetten yararlanmadan önce 20 yıldır diş hekimine gitmemiştim. Neyse ki çoğu şey genel olarak iyiydi! Şimdi bundan böyle beni düzenli kontrollere çağırımları konusunda bir klinikle anlaşma yaptım.*

Tedavi çok pahalı olduğunda

Norveç'teki dış sağlığı hizmetleri büyük ölçüde özel sektörde organize edilmiştir ve tedavi ücretlerini genellikle kendiniz ödemeniz gerekir. Ancak bazı maddi yardım düzenlemeleri mevcuttur. Bu olanaklar pek bilinmez, kurallar biraz karmaşıktır ve yıldan yıla değişebilir. Aşağıda, mevcut mevzuata göre (2024 yılı itibarıyla) bilmenizde fayda olabilecek bazı kurallara değinmek istiyoruz.



Özel haklara sahip gruplar

Genç yetişkinler

21–26 yaş aralığındaki kişiler, tedavi masraflarının %75'inin karşılanması hakkına sahiptir. Bu, kamu dış sağlığı hizmetlerinde yapılan tedaviler için geçerlidir.

Diş tedavisi korkusu

Şiddetli diş tedavisi korkunuz varsa, il idaresi (fylkeskommune) bünyesindeki TOO ekibi tarafından korku tedavisi ile bazı diş tedavilerinin karşılanması hakkına sahip olabilirsiniz.

Kendi kendine bakım yetisinin ciddi ölçüde azalması

Fiziksel veya ruhsal bir hastalık nedeniyle kendi kendinize bakma yetiniz ciddi ve kalıcı biçimde azalmışsa ve bunun dış sağlığını olumsuz etkilediği belgelendirilebiliyorsa, tedavi için maddi destek sağlanabilir. Bu durumun bir doktor veya psikolog tarafından belgelenmesi gerekir.



Özel sağlık durumları

Bugün (2024) itibarıyla, diş hekiminin tıbben gerekli görmesi halinde, diş tedavisi için maddi destek alma hakkı tanınan 15 sağlık durumu bulunmaktadır. Tedavi, hem özel hem de kamu diş kliniklerinde yapılabilir.

En sık karşılaşılan sağlık durumları, diş eti iltihabı, ciddi asit aşınmaları ve/veya diş gıcırdatmaya bağlı aşınmalar ile ileri derecede ağız kuruluğudur.



Yurt dışında diş tedavisi

Norveç'e kıyasla fiyatlar genellikle daha düşük olduğundan, yurt dışında diş tedavisi yaptırmak cazip görünebilir.

Ayrıca, AB/AEA ülkelerinde yapılan belirli tedaviler için HELFO tarafından kısmi geri ödeme alma imkânı da vardır.

Ancak, bir «diş turisti» olarak bazı riskleri de göze almış olursunuz. HELFO'nun masrafların bir kısmını karşılamak için talep ettiği belgeleri temin etmek zor olabilir. Bir sorun çıkarsa, Norsk pasientskadeerstatning'e (Norveç Hasta Tazminatı Kurumu'na) başvurarak tazminat talep edemezsiniz. Ayrıca birçok ülkede antibiyotiğe dirençli bakteri enfeksiyonu kapma riski de oldukça yüksektir. Bunun yanı sıra, kapsamlı diş tedavilerinin genellikle birden fazla randevu gerektirdiğini ve bunun da seyahat ve konaklama maliyetlerini artırdığını göz ardı edilebilir. Ayrıca, bu yurt dışına özel olmasa da, gereksiz tedavi uygulanma riski vardır.

Peki bugün ne yapabilirsiniz?



Ağız bakımınıza dikkat edin.



Henüz yapmadıysanız, bir diş kliniğiyle iletişime geçin ve düzenli olarak kontrollere çağrılmayı isteyin.



Ameliyattan önce bir diş hekimine veya diş hijyenistine görünün ve mevcut durumunuzu değerlendirmek için muayene talep edin. Aynı zamanda, obezite ameliyatı geçireceğinizi ve ameliyattan sonraki ilk iki yıl boyunca muayenelerin daha sık yapılmasını (en az 6 ayda bir) istediğinizi belirtin. Daha sık kontrollerin maliyeti, sorunların zamanla ilerlemesi halinde ortaya çıkabilecek tedavi masrafları ve rahatsızlıklara kıyasla çok daha düşüktür.



Geçmişte diş tedavisi korkusu sizi tedaviden alıkoyduysa, ilinizdeki kamu diş sağlığı hizmetlerinde veya bu konuda özel olanaklar sunan kliniklerde hangi seçeneklerin mevcut olduğunu araştırın. Yardım alabilirsiniz!



YouTube

Videolarımızı buradan izleyin.



Facebook

Güncellemeler için bizi
Facebook'ta takip edin.



www.bar-oral.no

Bu broşür, hemşire ve araştırmacı Magnus Strømme (1–2) tarafından, diş hekimleri Guri Mjøen (1–2) ve Endre Romstad'ın (3) desteğiyle hazırlanmıştır.

Proje, Regionalt forskningsfond Trøndelag, St. Olavs hospital, Felles forskningsutvalg, Folkehelseforeningen ve Stiftelsen DAM tarafından finanse edilmiştir. Grafik tasarım: Brett Guise (1).

Broşür, diş hekimi ve yeminli çevirmen Ali Rıza Karagöz tarafından Türkçeye çevrilmiştir.