

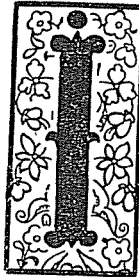
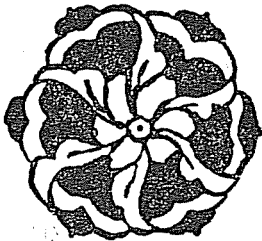
Tıp

Bir hadisin düşündürdükleri:**MISVAK - DIŞ FIRÇASI**

Dr. Âsaf
ATASEVEN

«Tırnaklarınızı kesiniz, kestiklerinizi gömünüz; diş etlerinizi yemek kırıntılarında temizleyiniz. Misvak kullanınız. Sararmış dişle, kokar ağızla yanma gelmeyiniz.» (1)

Hadîs-i şerif — Tirmizî



İSLÂM dininin mükemmel prensiplerinden biri de ortaya koyduğu temizlik kaideleridir. O, temizliği imandan saymış (2) ve buna verdiği büyük ehemmiyet, ancak Tıp ilminin kaydettiği gelişmeler neticesinde daha iyi anlaşılmıştır. Yüce Peygamberimiz (S.A.V.)'in sağlığa dâir buyurdıkları Hadislerin her biri bir hikmet ve ilmi bir görüşün ifadesidir.

Ağız ve diş temizliği, insanın yapması lâzım gelen temizliklerin ilkidir. Çünkü birinci derecede pis kabul edilebilecek ağız ile, etrafımızdaki bütün eşyaya temas vasıtası olan ellerimizdir. Bu temizliğe riayet etmeyenlerde ağız ve bununla yakın irtibatı olan organların bir çok hastalıkları husûle gelebilir. Bunları kısaca zikre delim :

Ağız yara, iltihap ve ırları, ağız kokusu, diş çürükleri, dişeti iltihap ve abseleri, dil, dudak, bademcik, kulak, burun, yatak, göz, yüz sinüsleri, yemek borusu iltihapları, akciğer, beyin iltihap ve abseleri, mide, bağırsak ve diğer uzak organların iltihapları... Bütün bu hastalıklar ağızdaki mikropların (3) patojenite — hastalık yapma kabiliyeti — kazanmaları veya diğer husûsi hastalık mikroplarının ağız yoluyla bulaşmaları neticesi husûle gelir. Hemen işaret edelim ki bütün bu hastalıkların husûle gelmesi için boğazda uzviyeti, mikroplara karşı koruyucu, onları bünyesine alarak tahrip eden bademcikler vardır. Bunlar boğazın başlangıcında bir halka teşkil ederler. (Waldeyer bademcik halkası) Daha aşağılara kaçan mikroplar ise ince tüylü epitelle örtülü akciğer hava yollarında tutulur, ve ifrazatla dışarıya atılır (4). Mideye yutulanlar da mide asidi (Asit klorhidrik) tarafından tahrip edilir. Bunlar uzviyetin mikroplara karşı müdâfaa mekanizmalarından birkaçıdır.

Ağız ve civarındaki organlarda husûle gelen isimlerini say-

diğimiz iltihapların çoğu (Bademcik ve sinüs iltihapları, diş çürükleri) bir çok dâhilî hastalıkların (Romatizma, kalp, böbrek) sebebi olurlar. Bu hastalıkların tedâvilerinden evvel bu gibi iltihapların (Fokal infeksiyon) araştırılması, çürük dişlerin tedâvi edilmesi veya çekilmesi, bademciğin ameliyatla alınması, sinüs iltihaplarının tedâvi edilmesi icap eder. Bilâhare dahilî hastalık tedâvi edilir.

Biz yukarıda zikrettiğimiz hastalıklardan yalnızca ağız kokusu ve diş çürüklerinden bahsetmek istiyoruz. Çünkü ağız temizliğinin yapılmadığı halde mevcut mikropların sebep olduğu hastalıklardan ilki bu ikisidir.

AĞIZ KOKUSU :

AĞIZ kokusu, ekseriya ağızdaki bakteriler tarafından albüminli gıdaların parçalanması esnasında husûle gelir. Ayrıca ağız yaraları, iltihap ve ırları, diş çürükleri, iltihap ve apseleri, akıl dışı çıkarken gelen gelen iltihaplar, ve akciğer abseleri gibi hastalıklar ağız kokusu sebebi olurlar. Mide ve barsak bozuklukları da ağız kokusu yapar; ancak bu sonuncular geçirme ile koku yaptıklarından diğerlerinden kolayca tefrik edilebilir.

Ağız kokusu, günlük hayatta bir kusur telakkî edilir; kendi ağız kokusuna insan alışabilir; fakat etrafındakiler çok rahatsız olur (5). Aile hayatında bu çok mühimdir; hatta boşanma sebebi sayılmıştır. Bu sebepten eski devirlerde görücüler müstakbel gelinin ağız kokusu olup olmadığını anlamak için türlü çarelere baş vururlarmış.

Ağız kokusunda evvelâ ağız temizliği yapılmalıdır. Bununla geçmediği takdirde ağız kokusuna sebep olan hastalık araştırılmalı ve tedavi edilmelidir.

DIŞ ÇÜRÜKLERİ :

DİŞ çürüğü, ağızdaki mikropların (bilhassa streptokoklar) karbonhidratlı (Nişasta ve şekerli) gıda kırıntılarını parçalayarak husûle getirdikleri asitlerin (Laktik, asetik, bütirik asitler) dişin kirecini eritmeleri neticesi hâsıl olur. Bu hususta nişasta şekerden daha tesirlidir. Zira nişasta dişler arasında kalır ve asit husûlüne sebep olur. Aksine şeker tükürkle eriyip yutulduğu için bakterilerin tesirine daha az arzedilmiştir.

Diş çürümesine sebep olan husûsî bir mikrop bulunamamıştır. Fakat çürüğün muhtelif tabakalarında birbirinden farklı streptokok, stafilekok ve lak-

(1) Misvak hakkındaki Hadislerden bazılarını yazıyoruz :

«Misvak kullanınız! Zîra misvak ağız temizler, Hakkın rızasını kazandırır.»

(İbn-i Mâce)

«Ağzlarınız Kur'ân'ın yollarıdır, onu misvakte temizleyiniz.»

(Ebû Nuaym)

«Ümmetime zahmet vermekten çekinmeseydim, her abdest aldıkça misvak kullanmalarını emrederdim.»

(Buhârî)

«Dört şey peygamberlerin sünnetlerindedir: Sünnet olmak, misvak kullanmak, (güzel) koku sürünmek ve evlenmek.»

(Tirmizî)

«Misvakte ağız ve dişleri temizlemek ölümden başka her derde devadır.»

(Firdevsi)

«Temizlik dörttür: Bıyıkları kesmek, edep yerlerini traş etmek, turnakları kesmek ve misvak kullanmak.»

(Taberânî)

«Misvak kullanmak sûretiyle kılınan iki rekat namaz, misvak kullanmaksızın kılınan yetmiş rekat namazdan efdaldır.»

(Ebû Nuaym)

«Size ne oluyor da dişleriniz sararmış olduğu halde yanına geliyorsunuz? Misvak kullanınız!»

(Taberânî)

«Misvak kullanmak hakkındaki tavsiyelerimi sizlere çok tekrarladım.»

(Buhârî)

«Ben misvak hakkında bir âyet nazil olacak diye endişe ederdim.»

(Ebû Ya'lâ)

(2) «Temizlik imandandır.»

«Gücünüzün yettiği kadra temizleniniz, şüphesiz Allah İslâmiyeti temizlik üzerine kurdu. Cennete temiz olanlardan başkası giremez»

(3) «Ağızda normalde birçok mikroplar bulunmaktadır: Spiriller, spiroketler, streptokoklar, stafilokoklar, sarsin ve laktik asit basilleri vs.

(4) Sağlam insanlar dahi balgamlarını etrafa olur olmaz tükürmemeli, hastalar ise mutlaka tükürük hokkası kullanmalıdır.

tik asit basilleri gibi mikroplar tespit edilmiştir. Ağızdaki bakterileri bertaraf ederek diş çürüğüne mani olmak mümkün değildir (6). Ancak aşağıda temas edeceğimiz ağız ve diş temizliğinin bunu ehemmiyetli derecede önlebildiğini tecrübelerle biliyoruz (7).

Diş çürümesinde, dişin bünyesi, ırk, yaş, meslek, tükrüğün tesiri, raşitizm, ateşli hastalıklar, zehirlenmeler, tetani, bağırsak bozuklukları, güneşsizlik, fena beslenme, su ve gıdalarda flor eksikliği (8), küçük çocukların anne sütü yerine sun'î gıdalarla beslenmeleri, gıdaların mekanik ve kimyevi terkiple, alınma tarzlarının tesirlerinden bahsedilmiştir. Eski insanlarda diş çürüğünün az oluşu sebebiyle bir medeniyet hastalığı olduğunu söyleyenler de vardır.

Tükrüğün dişler üzerinde çeşitli tesirinden bahsedilmiştir. Türkük, mikropların yaşaması için iyi bir vasat olur, aksine dişin kirecini eriterek çürüğe sebep olan asitleri sulandırarak onların tesirlerini azaltır. Bu sebepten tükrükle çok yıkanan ön kesici dişler daha az çürür. Asit reaksiyonlu oluşunun çürüğün meydana gelişinde tesiri yoktur (9). Terkibindeki kireç, fosfat, bikarbonatlar gibi tampon maddeler asitleri nötralize ederek çürüğe karşı bağışıklık sağlarlar. Tükrüğün mikrop öldürücü tesiri de vardır. «Lizozim» diye isimlendirilen bir maddenin bazı mikropları öldürdüğünden bahsedilmiştir. Ayrıca tükrük kapiller damarlardaki geçirgenleri artırması hassasından ötürü beyaz kan hücrelerini dışarıya çeker ve terkibindeki «Opsonin» maddesi beyaz kan hücrelerinin bakterileri içine alıp tahrip etmesine yardım eder (10). Türkük, dişleri ve ağızdaki yaraları tamirle de vazifelidir. Hayvanların yaralarını yaladıklarının hepimiz biliriz. Bu halde yara daha çabuk şifa bulmaktadır. Bu tamir kudreti tükrüğün kolloidal terkibinden olsa gerektir.

Diş çürümesi, ilk çocukluk devrelerinde anne memesinden emmeye başladığımız andan itibaren ağızımıza giren mikroplarla husûle gelmektedir. Bu yaşlarda çürüğe mani olmak için, temizlikten başka raşitik çocuklarda, gebe ve emziren kadınlarda A ve D vitaminleri verilmelidir. Bugün biliyoruz ki anne sütü yerine sun'î gıdalarla beslenen, temiz hava ve güneşten mahrum şehir çocuklarında dişler altı aydan daha geç çıkmakta, diş çürükleri hatta raşitizm görülmektedir.

O halde ağız kokusu, diş çürükleri, diğer ağız ve boğaz hastalıkları ve bunların ihtilâti olan dâhili hastalıklardan korunmak için ağız ve diş temizliğine riayet etmek lâzımdır. Bu mevzuda garp memleketlerinde halkın ağız ve diş hijyeni öğrenimi için afişler asılmakta, konferanslar ve ağız hijyeni haftası tertip edilmekte hatta cemiyetler kurulmaktadır. Neticé itibariyle ağız ve diş bakımı çocukluk çağından başlatılmalı, çocuklarda bu itiyadın teessüsüne çalışılmalıdır.



(5) Makalenin başındaki Hadis-i şerife müracaat.

(6) Gottlieb, % 50 Klörür dō zenk ve % 10 potasyum ferrosiyanit'den ibaret bir karışımı dişlere mevzi olarak sıvadığını ve çürümeye mani olduğunu söyler.

(7) Williams, tamamiyle temizlenmiş dişlerin asla çürüyeceğini kabul eder.

(8) Fluor, diş çürümesine mâni olan bir maddedir. Bunun, dişin minesini sertleştirmek, asitlere karşı mukavim kılmak, şekerli gıdaları parçalayan ferment ve mikrop enzimlerini inhibe etmek, tükrüğün miktar ve lüzuciyetine tesir ederek dişlerin diş yüzünde bir kireç tabakasıyla tekrar mineralleşme yapmak gibi tesirlerinden bahsedilmiştir. Fluor'un en ehemmiyetli tesiri anne rahminde veya ilk çocukluk devirlerinde diş minesinin teşekkülündeki endojen tesiridir. Tecrübe hayvanlarına fluor vererek çürüğe karşı muafiyet sağlanmıştır. Fazla fluor verildiği takdirde dişlerde fluoroz denilen lekeler ve fluor zehirlenmesi husûle gelmiştir.

Fluor, tabiatta bitkiler ve sularla eser miktarda bulunmaktadır. Birçok memleketlerde suların ve katı gıdalarla vücûda giren fluor miktarlarına göre içme sularına, süte, yemek tuzuna, sodyum fluorit, fluorhidrik asit, sodyum silikofluorit gibi fluor mürekkepleri katılarak diş çürüklerine muafiyet sağlamağa çalışılmaktadır. İçme suları fluorlanmış şehirlerde diş çürüklerinin % 58 nisbetinde daha az görüldüğü tespit edilmiştir. Süt çocuklarına, gebe ve emziren kadınlara ise fluor tablet şeklinde verilmektedir.

Fluorun ciklet, bonbon olarak alınması, hele son zamanlarda diş macunlarına katılması hiç bir ilmi tecrübe ve esasa istinat etmemektedir. Bilâkis macunlara katılan fluorun macunun esas maddesi olan kalsiyum karbonat ile birleşerek dişlere katiyen tesir etmeyen kalsiyum fluor husûle getirdiği tespit edilmiştir. O halde fluorun bizce mühim ve diş çürüğüne mani olan tesiri endojen, kan yoluyla dişin bünyesine girmesidir.

(9) Tecrübi olarak ekmek ve tükrük karışımına konan dişlerin çürüdüğü görülmüştür. Bu tükrüğün asit reaksiyonundan çok bakterilerin tesirine atfedilmelidir.

(10) Diş çürüğü ve tükrük — Doç. Dr. Süleyman Melek. Odontostomatoloji dergisi Cilt: 1, Sayı: 1, 1962.

AĞIZ TEMİZLİĞİ :

Ağız boşluğunun mikroplardan tamamen arınması kabil değildir. Yemeklerden sonra alelâde su ile ağız çalkalayarak gıda bakiyelerini kaldırmakla basit bir ağız temizliği yapılmış olur. Tecrübeler göstermiştir ki bu temizlik için antiseptik gargaralar çok tesirsizdir. Zira bunlar mikropların imhası için ağızda müessir kesafette kullanılamazlar; kullanılsalar dahi ağız mikrop florasının eski halini aldığı müşahade edilmiştir. Adı su ile yapılan gargara antiseptik mayilerin mikroplar üzerine yaptıkları tesirin hemen hemen aynini yapmaktadır (11). O halde ağızda yapılması gereken temizlik, gıda artıklarının kaldırılmasına matuf mekanik temizliktir.

DIŞ TEMİZLİĞİ :

Yemeklerden sonra ağıza bir parça su alıp parmakla dişleri ve diş etlerini sıvazlamakla kaba bir temizlik yapılmış olur. Mükemmel bir diş temizliği yemeklerden sonra (bilhassa akşam yemeklerinden) bu maksatla kullanılan bir fırça ile yatay ve dikey istikametlerde 3 dakika kadar fırçalamak sûretiyle yapılır (12). Ağızda tahammüre sebep olmaması için akşam dişleri fırçaladıktan sonra hiçbir şey yememek icap eder. Şu halde diş temizliği sert bir fırça ile mekanik olarak fırçalamak şeklinde yapılacaktır. Önce dişler kanayabilir, bilahare diş etleri kuvvetlenir ve kanamaz. Bu şekilde dişleri fırçalamak cerahatlı diş eti iltihabında bir tedavi olarak kabul edilmiştir (13).

DIŞ MACUNLARI :

Çeşitli diş tozları, ve suları, oksijen neşrettikleri iddia edilen diş macunlarının çoğu oksijen neşretmedikleri ve herhangi bir dezenfekten (mikrop öldürücü) tesirleri olmadığı gibi steril (mikropsuz) bile değillerdir. Bu sebepten bunların kullanılmalarında beklenen faide yoktur. Zira yukarıda bahsedildiği gibi ağızda yapılması gereken mekanik temizliktir.

DIŞ FIRÇASI :

Muhtelif hayvan kıllarından yapılmakta iken son senelerde naylondan imal edilmeye başlandı (14). Diş temizliği için fırça sert olmalı, temiz muhafaza edilmeli ve birkaç aydan fazla kullanılmamalıdır. Zira eski fırça bir mikrop yuvası haline gelir ve ağıza kılları dökülür. Dişleri yukarıda bahsedildiği gibi usûlüne göre fırçalamalıdır. Çok defa zaman darlığı ve sabırsız kimseler tarafından bu temizlik kifayetsiz olarak yapılır. Aslında yapılan hesaplara göre iyi bir fırçalama 160 gramlık bir kuvvet tatbiki ile olmaktadır. Bu maksatla son senelerde pilli otomatik diş fırçaları imal edilmiştir. Bunlar el fırçasına nisbetle üçte bir daha az kuvvet sarfı ile yumuşak dokuları tahriş etmeden ve aşındırmadan iyi bir diş temizliği yapmaktadır.

MİSVAK :

MİSVAK mükemmel bir fırçadır (15); dişlere sürüldüğü zaman telleri bir diş fırçasının kılları gibi dişleri temizler, parlatır ve ağızda hoş bir tad bırakır. Fakat misvaki bir fırça kadar uzunca bir zaman kullanmak kâbil değildir. Zira telleri yumuşar ve ağıza verdiği tad kaybolur, o vakit uç kısmı kesilir ve alttaki yeni kısım kullanılır. Misvak bitinceye kadar böyle yapılır. Bu şekilde kullanmak daha hijyenik ve âdetâ diş fırçasını sık sık değiştirmek, yenisini almak gibidir.

Bugün fırça yerine gene misvak kullanılabilir. Zira öğrenmiş bulunuyoruz ki ağızda yapılması gereken mekanik temizliktir. Peygamberimiz (S.A.V.) in yüzlerce sene evvel ağız ve diş temizliği için misvaki tavsiye buyurmaları bir tıbbî hikmettir. Tıp ilmi ancak son yıllarda bu temizliğin sert bir fırça ile yapılmasını ortaya koymuştur. Yüzlerce sene sonra gene O'nun sünnetine uyuyor misvaki, diş fırçasıyla aynı buluyoruz.

(11) Diş tababeti Şiürürjisi — Prof. Alfred Kantorowicz. 1943 İstanbul.

(12) Son yıllarda dişleri fırçalamanın şekli hususunda ovma usûlü, Fones, Roll, Charters ve Stilman gibi usuller tarif edilmiştir. Bunlar diş etlerine masaj yapmak, bir takım spiral hareketler ve titreşimler yaparak fırça ile dişler arasındaki yemek artıklarını temizlemek esasına istinad eder.

(13) Bir Hadis-i Şerifte (Cibril Aleyhisselâm bana her gelişinde misvak kullanmanı emrederdi, öyle ki diş etlerimin zedeleneceğinden endişe ederdim. Ahmet İbn-i Hanbel) buyurulmuştur.

(14) Diş fırçaları, domuz veya beygir kıllarından yapıldığı için şarbon hastalığı bulaşma tehlikesi vardır. Kıllar daha evvel sterilize edilmelidir. Son senelerde fırça imalinde bu sebepten naylon kullanılmaktadır.

(15) Misvak Arabistanda yetişen «Erak» ağacının dalıdır. Bu maksatla zeytin dalı da kullanılmıştır. Misvağın mükemmel bir fırça olmasından başka antiseptik bir hassası olduğu merhum Bakteriolog Dr. Osman Oğuz bey tarafından bildirilmiştir. Fakat bu raporu aramalarımıza rağmen bulamadık. Misvak hakkında 1936 senesinde Viyana'da toplanan dokuzuncu Milletlerarası Diş hekimliği kongresinde bir tebliğ yapılmış olduğu bildirilmektedir.