

AĞIZ-DIŞ SAĞLIĞI VE EĞİTİM

Tevfik AKINCI (☆)

Bu yazıda, ağız-diş sağlığının korunmasında eğitimin önemi konusu tartışılmıştır.

Ağız-diş sağlığı eğitimi konusunda ise, toplumun genel eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum ve yaşam koşullarının etkili olduğu görüşlerine yer verilmiştir.

Yazıda daha sonra eğitimle birlikte değerlendirmenin yani ağız-diş sağlığı ile ilişkili hastalıkların bazı standartlara oranlanmasının gerekliliği ve bu elde edilen bu objektif sonuçların bireye anlaşılabilir bir dilde aktarılmasının önemi vurgulanmıştır.

Çeşitli koruyucu yöntemlerin kısa açıklamaları ile devam eden yazıda son olarak eğitimin ve uygulanacak koruyucu yöntemlerin tüm toplum için geçerli olmasıyla birlikte çalışmalarda esas ağırlığın çocuklar üzerinde yoğunlaştırılması ile ileride daha sağlıklı ağızlara sahip bir toplum oluşturulabileceği görüşüne yer verilmiştir.

(☆) *İ.Ü. Dişhek. Fak. Pedodonti Anabilim Dalı Öğretim Üyesi
Yar. Doç. Dr.*

S U M M A R Y

In this paper, the importance of the motivation for the prevention of oral health has been discussed. I was stated in the paper that the motivation of the oral health is affected by the general educational level of the society the socio-economic condition and the peoples standart of living.

It was also emphasized that the condition should be evaluated with the educational level, that is the diseases in related with the oral health must be categorized by using some standarts and the objective resiltis obtanied should be passed to the individuals briefly.

The paper consists of the short explanations of the several prophylactic tecniques and in conclusion, althought the motivation and the preventive measures being applied is valid for all people, society with a better oral health condition in the future may be existed by choosing the children as the main group for prophylaxis.

AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI ve EĞİTİM

Diş çürüklerinden korunma çalışmalarında yararlanılan çeşitli koruyucu yöntemler kadar, hatta onlardan daha önemli bir konu, bireylerin veya daha doğrusu geniş kapsamlı düşünülecek olursa toplumların ağız-diş sağlığı konusundaki eğitimidir.

Yararlanılacak çeşitli program ve yöntemlerle, ağız-diş sağlığının önemi, gerekliliği ve genel sağlık üzerindeki etkileri açık bir şekilde anlatılır ve eğer toplumlar bu konuda bilinçlendirilirse, çürükten korunmada yararlanılan yöntemlerin başarı yüzdeleri de, yapılan eğitimle orantılı olarak artacaktır (1).

Ancak ağız-diş sağlığını koruyacak yöntemlerin geliştirilmesi ve konudaki bilgilerin aktarılması, yaygınlaştırılması, toplumlara kabul ettirilmesi ve belirli bir düzeyde alışkanlık haline getirilmesi her toplumda aynı düzeyde başarılı olamamaktadır. Bu konuda, toplumların eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durumları ve yaşam koşulları etkin rol oynamaktadır.

Burada unutulmaması gerekli önemli bir gerçek de, ağız-
diş sağlığının, genel sağlığın vazgeçilmez bir parçası ol-
duğu gerçeğidir. Bu nedenle, ağız sağlığı eğitiminin, genel
sağlık eğitimi ile birlikte verilmesi yararlı olacaktır,
sağlık eğitimi organizmanın her bölümü için ayrı bir olay
olmayıp, sağlık ünitelerinin bir bileşeni şeklinde oldukları
ve çeşitli sağlık sorunlarının birbirleri ile ilişki
içinde ve birbirlerinin etkisi altında oldukları unutulma-
malıdır.

Sağlık eğitiminde en önemli sorun, toplumların okuma-
yazma yüzdelerinden kaynaklanmaktadır. Bireylerin sağlık
sorunlarını anlama, çözme yollarını öğrenme ve toplu sağlık
çalışmalarına bilinçli olarak katılma oranları okur yazar-
lıkları ile yakın ilişki içindedir. Sanayileşmiş ülkelerde
yetişkin nüfusun okur yazarlık oranı % 100 iken, az ge-
leşmiş ülkelerde bu oran % 28 dolayındadır ve sağlıklı bir
nesil yetiştirilebilmesinde en önemli etken olacak kadın-
lar arasında bu oran % 23'e düşmektedir. Bu nedenle, eğitim
çalışmaları ancak genel kavram içerisinde ele alındıkların-
da başarı sağlanacaktır. Toplumun eğitim düzeyini genel an-
lamda yükseltirken, sağlık kuruluşları da kendi aralarında
bu bilgileri alabilecek bilince yükselmiş bireylere sağlıklı-
lı kalabilmenin yararlarını ve bunun nasıl sağlanacağını
çok daha rahat anlatabileceklerdir (2)

Ekonomik durum da, sağlık üzerinde doğrudan etkili bir
konudur. Ancak bilinmelidir ki, bireylerin sağlıklı kala-
bilmek için yapacakları harcamaya bir hastalığın iyileştiri-
lebilmesi için yapılacak harcamadan çok daha az olacaktır.
Ayrıca bu tür girişimler ileride ortaya çıkabilecek bir çok
sorunu engellediği için de çok daha yararlı olacaktır. İşte
eğitimde ağırlık verilmesi gerekli konu bu düşüncelerin bi-
reylere aktarılabilmesi ve benimsetilmesidir. Topluma veri-
len bilgiler yararlı hale getirilebilir, sürekli ve bilinç-
li olarak uygulanırsa başarı kolaylaşacaktır. Sağlık eğiti-
mi konusunda görev alanlar neyi niçin anlattıklarının bi-
lincinde olmalı, bireylere bunları anlayabilecekleri şekil-
de ve inandırıcı bir anlatımla aktarmalıdır. Sağlık eği-
timi kısaca tanımlanacak olursa, sağlıklı kalabilmek için
yararlı bazı alışkanlıkların edinilmesi ve hekim tarafından
uygun görülmeyen alışkanlıkların değiştirilmesidir.

Ağız-diş sağlığı konusunda da, bireylere eğer dişheki- mi ile işbirliği içinde olurlarsa, ağız sağlıklarının korunabileceği anlatılmalı, ancak bu konuda asıl rolün kendilerinde olduğu açıklanmalıdır. Çünkü birçok hasta ağız sağlığının korunmasında tüm görevin dişhekimlerine düştüğüne inanırlar. Dişhekimleri, örneğin diş çürüklerinin önlenmesinde hastaya bazı uygulayacağı yöntemlerle yararlı olacağını fakat hastaların kendi ağız sağlıklarını kendilerinin sağlaması gerekliliği konusunda onları yeterince eğitmelidirler. Hasta diş sağlığı konusunu kendi sorunu olarak görmedikçe, korunma yöntemlerini ona anlatmanın pek bir yararı olmayacaktır. Hastaları yönlendirmeye başlamanın en yararlı yolu, önce onların zevklerini ve gereksinimlerini öğrenmek, sonra da bu zevklerin ağız sağlığı ile olan ilişkilerini kendilerinin anlamasını sağlamaktır, yaşamında amaçları ve görüşleri olan bir hastayı eğitmek kolaydır. Bu tür hastalar geleceğin değer ve önemini anlamışlardır. Bir gülüşün, bakışın taşıdığı önemi ve bakışın amaçları için ne derece önemli olduğunun bilincindedir. Amaçları olmayan ve yaşamın değerini anlamayan bir bireyi bilinçlendirmek gerçekten güçtür. Bu türler için dişhekimliği zaten diş ağrıları, çekim ve protezdir (3).

Ağız sağlığı konusunda erişkinleri olduğu kadar, çocukları bilinçlendirmek de kolay değildir. Bazen gerekli işlemlerin anlatılması veya kendi ağızlarında gösterilmesi yeterli olmakla birlikte, küçük ya da ilgi alanı başka olan çocuklarda korunma işlemlerini uygulayacak beceri noksanlığı veya anlatılanlarla ilgilenmeme sıklığı gözlenen bir durumdur. Bu tür erişkin ve çocuklarda uygulanacak koruyucu tedavi programları özellikle dişhekimlerinin uygulayacağı ve hastanın işbirliğini en az gerektirecek programlar olmalıdır.

Toplumların veya tek tek ele alınacak olursa bireylerin eğitiminde önemli ve yararlı bir konu da değerlendirmedir. Değerlendirme, bir şeyin miktar ya da değerinin araştırılması veya bazı standartlara oranlanmasıdır. Değerlendirme sonuçları, bireylerin anlayabileceği bir şekilde objektif olarak onlara aktarılır ve açıklanırsa ağız-diş sağlığı gerçeklerini daha rahat görebilir ve kabullenebilir.

Değerlendirmeler, çürük sayısı, plak indeksleri, ağız sağlığı, beslenme planı ve dişeti kanama indeksi gibi indekslerle yapılabilir. Çürük sayısının belirlenmesinde DMFT ve DMFS indekslerinden yararlanılabilir ve indekslerin simgeleri bireylere basit bir şekilde açıklanır. Ağız hijyeninin birimini saptamak için ise $\frac{6}{6} \frac{1}{1} \frac{6}{6}$ numaralı dişlerdeki plak değerleri saptanır ve aralıklı yapılar kontrollerin sonuçları hastalara bildirilerek yapılabilecek işlemler hastalara açıklanır (4).

Bireylerin eğitiminde yararlı diğer bir davranış da çürüklerin nedeni olan bakteri plağını ve onun dişlerin özellikle hangi bölgelerine yerleştiğinin gösterilmesidir. Bu amaçla, dişlere çökelen bakteri plağını görünür hale getirebilen yöntemler geliştirilmiştir. Bakteri plakları, örneğin eritrosin tabletleri ile boyanarak görünür hale getirilebilir. Eğer hasta, bu boyalı plakları ne şekilde ne kadar süre ile fırçalayarak temizleyebileceğini öğrenirse ve bu işi benimserse bu davranış onun ağız-diş sağlığı için çok yararlı olacaktır. Bilinçli bir ağız-diş temizliğinin diş çürüklerinin önlenmesinde % 40 oranında etkili olması bu konuya verilmesi gereken önemi vurgulamaktadır (5,6).

Eğitimde üzerinde durulması gerekli diğer bir konu da beslenmedir. Bu durumun düzenlenmesi için bireye son beş gün içinde yediği besinler sorulur. Sonra bu gruplandırılır ve çürük yapıcı besin maddelerinin alınma sıklığı araştırılarak, bunların azaltılması konusunda birey uyarılır.

Eğitimde ağırlığın tüm topluma yaygınlaştırılması gerekmele birlikte, üzerinde durulacak asıl grup çocuklar olmalıdır. Çünkü çocukluk yaşları alışkanlıkların gelişmeye başlaması için en uygun dönemdir. Bu nedenle, çocuklarımızın ağız sağlığına okul öncesi dönemde, dişler ağızdaki yerlerini aldıktan hemen sonra önem verilmeye başlanmalıdır. Burada da bilinçli ve bu konuya inanmış ailelere gereksinim vardır.

Eğitimde çocuğun uygulama ve programlara aktif olarak katılması etkili bir programın en önemli elemanıdır. Çocukların eğitiminde diğer bir konu da, çocuğun kim tarafından daha iyi eğitilebileceği ve çocuğun kimin öğütlerinden, öğretilerinden etkilenebileceğidir. Öğretmen mi, hekim mi, aile mi yoksa hijyenistler mi? Bazı araştırmacılar ağız sağ-

lığı üzerinde bilgi ve otoritelerinin yokluğu nedeniyle, okul öğretmenlerinin bu konuda iyi bir eğitim yapamayacaklarını öne sürmekle birlikte, büyük çoğunluk öğretmenlerin sağlık eğitimcisi olarak, sınıflarında bir sağlık programı uygulamaya yetecek bilgi ve yeteneğe sahip olduklarını savunmaktadırlar. Gerçekten de, çocuğun ağız-diş sağlığı eğitiminin sağlanabileceği en uygun yer okullardır. Verilen öğütler ve eğitim, kontrol altına alınmadıkça ve denetlenmedikçe, ne yazık ki pek olumlu sonuç vermemektedir. Ancak okullarda öğretmen bu eğitimi ve sonrasında denetimleri yapabilir, bu işlemleri ders ya da oyun haline getirerek uygulayabilir. Tabii ayrıca sayılan tüm bu işlemler muayenehanelerde ve sağlık kuruluşlarında hekimler veya hijyenistler tarafından da yapılabilir. Tüm bu çabalardan ayrıca TV ve diğer basın-yayın organları çocuk programları ve mecmuaları da sağlıklı kalmanın önemini çocuklara sık sık anımsatmalıdır (7).

Koruyucu yöntemlerin gelişmesini engelleyen bazı davranışlar da vardır ve ne yazık ki bu üzüntü verici durum bazı ülkelerde çok ileri bir durumdadır. Bu arzu edilmeyen tutumlar da ancak eğitimle ortadan kaldırılabilir. Örneğin halkın bu tür girişimlere inanmaması veya haberdar olmaması zaman ayıramaması, endişe etmesi, korkması ve en kötüsü bazı dişhekimlerinin bu işe inanmaması çekinmesi ve hatta kötülemesi, sağlığın korunmasında engel olarak nitelendirilebilecek diğer bir konu da dişhekimleri tarafından uygulanabilecek yöntemlerin toplumlara parasal açıdan yük getirmesidir. Ancak bu konu korunma çalışmalarının sınırlı bir bölümü için geçerlidir.

Ağız-diş sağlığının korunması çalışmaları düzenlenirken ve eğitim programları yapılırken çeşitli olumlu ve olumsuz yönler gözönüne alınmalıdır. Bireyler ve gruplar arasındaki farklılıklar bir ya da birkaç tekniğin kullanılmasını engelleyebilir, eğitim programları periyodik olarak gözden geçirilmeli tekrarlanmalıdır. Toplumun problemleri, beklentileri, şikayetleri önemlerine göre sıralanmalı, sağlık eğitimi hiç bir zaman zorlayıcı olmamalıdır. Bu işin önemine inanmış olmak başarıyı her zaman arttırır. Düzenli korunma, yeni hastalıkların ortaya çıkmasını her zaman garanti etmez ancak önemli ölçüde olasılıkları indirger (8).

Kısaca özetleyecek olursak, ağız-diş sağlığının korunması için aşağıdaki koşulların hastalara benimsetilmesi gereklidir.

1. Periyodik olarak dişhekimini ziyaret,
 2. Mekanik temizliğin düzenli ve yeterli yapılması,
 3. Beslenmenin düzenlenmesi.
- Böylece plak kontrolü sağlanmış ve çürük yapıcı besin maddelerinin alınımı azalmış olacaktır. Dişhekimleri de gerekiyorsa, diğer koruyucu yöntemlerden yararlanarak hastayı belirli sürelerle kontrol ederek hastasının ağız sağlığını koruyacaktır (3).

Ö Z E T

Bu yazıda, ağız-diş sağlığının korunmasında eğitim çalışmalarının önemi ve gerekliliği vurgulanmıştır.

K A Y N A K L A R

- 1- Akıncı, T., Akıncı, Y., Barlas, U.: Çürük sıklığı ile ilgili bir okul çalışması. M.Ü. Diş. Hek. Fak. Dergisi. Baskıda. 1986
- 2- Billet J., Berard R.: Bases Experimentales, Sociales et Pratiques d'une Prevention de la Carie Dentaire Chez L'enfant La Pedodontie Française 7:73. 1973.
- 3- König K.G.: The dentist in Prevention of Dental Disease. Inter.Dent.Jour.24:4:442-447. 1974
- 4- Silverstone L.M.: Operative Measures for Caries Prevention. Car.Res.12 (Suppl I) 103-112. 1978
- 5- Ericsson Y., Hardwick L.: Individual Diagnosis, Prognosis and Counselling for Caries Prevention. Car.Res. 12 (Suppl I) 94-102. 1978.
- 6- Finn B.S.: Clinical Pedodontics. 4 th.Ed.24:537-561.1973
- 7- Helge L.A., König K.G.: Oral Hygiene and Educational Programs for Caries Prevention. Car.Res.12 (Suppl I) 83-93.1978