

# AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI KONUSUNDA İLKOKUL ÇOCUKLARINA YÖNELİK SAĞLIK EĞİTİMİNİN KURALLARI VE BU KONUDA HAZIRLANMIŞ BİR ÖRNEK

## THE PRINCIPLES OF DENTAL HEALTH EDUCATION ADDRESSED TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND A MODEL DESIGNED REGARDING TO THESE PRINCIPLES

Gülçin SAYDAM (\*), İnci OKTAY (\*\*), Ferda DOĞAN (\*\*\*)

**Anahtar sözcükler :** Sağlık eğitimi, '2000 yılında herkes için sağlık', Bakteri Plağı.

Gerek tek tek bireylerin, gerekse bir toplumun ağız ve diş sağlığı kapasitesini artırmaya yönelik birinci aşamadaki koruyucu uygulamaların başında sağlık eğitimi gelmektedir.

Ağız ve diş sağlığı eğitimi, ağız içindeki sert ve yumuşak dokuların mümkün olduğu kadar büyük bir kısmının ömür boyu sağlıklı kalabileceği gerçeğinden hareketle insanlarda bu amaca götüreceği davranış ve alışkanlıkların öğretilmesi, yerleştirilmesi ve koruyucu yöntemlerin uygulanmasının sağlanması demektir.

Çeşitli eğitim yöntemlerinin kullanıldığı ağız ve diş sağlığı eğitimi, çocuklara yönelik olduğunda mutlaka görsel malzemeye ağırlık vermektedir.

**Key words:** Health education, 'Health for all in the year 2000', Bacterial plaque.

*Dental health education is one of the valuable preventive measures to enhance dental oral health capacity of both individuals and the community on the basis of primary prevention.*

*Dental health education claims that the teeth and their surrounding soft tissues might be kept in their healthy stages mostly as they appear as in mouth as long as possible and so does provide people with necessary knowledge and preventive procedures to create habits and behaviours to lead such purpose.*

*Many of the educative methods are used in dental health education however when it is addressed to primary school children it would be better depend on visual material.*

### GİRİŞ

**D**ünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık konusunda uluslararası düzeyde yönlendirici ve yönetici bir otorite olarak kabul edilmektedir.

DSÖ ve üye ülkeler tarafından, 1979 yılında yapılan 32. Dünya Sağlık Asamblesi'nde tüm insanların 2000 yılında mümkün olan en yüksek sağlık düzeyine ulaştırılması çalışmaları amaç edinilmiş ve bu yaklaşım "2000 Yılında Herkes İçin Sağlık" şeklinde formüle edilmiştir (1).

Aynı amaçlar, kuşkusuz dişhekimliği için de geçerliliğini korumakta ve 2000 yılında herkes için mümkün olan en yüksek ağız-diş sağlığı düzeyinin en kısa zamanda sağlanması çalışmalarını planlamak ve uygulamak gerekmektedir.

1981 yılında yapılan Dünya Sağlık Asamblesinde 2000 yılında, 5-6 yaş grubu çocukların % 50'sinde hiç diş çürüğü bulunmaması ve 12 yaş grubunda ortalama DMF'in 3'den fazla olmaması istenmektedir (8).

Toplumumuzda ilkökul öğrencilerinin ağız diş sağlığı düzeylerini inceleyen çalışmaları gözden geçirdiğimizde öğrenci başına 4-5 çürük diş düştüğünü ve bunların da önemli bir kısmının tedavi edilmediğini görmekteyiz (4).

2000 yılı amaçlarına ulaşabilmek, bir başka deyişle çürük oluşum hızını azaltmak ancak Tablo I'de görülen "Geniş Kapsamlı Diş Hekimliği Hizmetlerinin özgül koruma aşaması uygulamalarının yaygınlaştırılması ile mümkün olabilecektir. Özgül koruma aşamasında yer alan uygulamalar, hastalıkların prepatolo-

(\* ) Doç. Dr. İ.Ü. Dişhekimliği Fakültesi Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı Birimi

(\*\* ) Prof. Dr. İ.Ü. Dişhekimliği Fakültesi Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı Birimi

(\*\*\*) Dr. Dt. İ.Ü. Dişhekimliği Fakültesi Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı Birimi

TABLO 1: AĞIZ - DIŞ HASTALIKLARININ DOĞAL GİDİŞİ AŞAMALARINA GÖRE GENİŞ KAPSAMLI DIŞ HEKİMLİĞİ HİZMETİ

ÖZGÜL KORUMA (BİRİNCİL KORUMA)		İLERLEMENİN DURDURULMASI ERKEN TEŞHİS- TEDAVİ (İKİNCİL KORUMA)	REHABİLİTASYON (ÜÇÜNCÜ KORUMA)
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ ve İYİLEŞTİRİLMESİ	ÖZGÜL KORUMA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bireyin ve toplumun koruyucu hekimliğe motivasyonu,</li> <li>- Ağız-dış sağlığı konusunda eğitim,</li> <li>- Bakteri plağının gösterilmesi,</li> <li>- Firçalamanın öğretilmesi,</li> <li>- İplik kullanımının öğretilmesi,</li> <li>- Eğitimin yerleşip yerleşmediğinin kontrolü</li> <li>- Çeşitli flour uygulamaları (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ağız-dış sağlığı konusundaki eğitimin sürdürülmesi,</li> <li>- Diyetin yeniden düzenlenmesi,</li> <li>- Ağız hijyeninin iyileştirilmesi, biriktirilen kaldırılması, (*)</li> <li>- Kötü restorasyonların düzeltilmesi,</li> <li>- Radyolojik tarama yapılması,</li> <li>- Kötü alışkanlıkların değiştirilmesi,</li> <li>- Lokal ve sistemik eğilim yaratan faktörlerin kaldırılması.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Periyodik muayene</li> <li>- Diş çürüğü ve periodontal hastalığı erken devrede ortaya çıkarıcı testlerin ve indekslerin uygulanması,</li> <li>- Sitolojik tanı,</li> <li>- Radyolojik tanı,</li> <li>- Çeşitli flour uygulamaları,</li> <li>- Restoratif tedavi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fonksiyon iade edici çeşitli protez uygulamaları,</li> <li>- Diğer restorasyon çalışmaları.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) - İçme suyunun fluorlanması,</li> <li>- Okul suyunun fluorlanması,</li> <li>- Flour tableti,</li> <li>- Tuzun fluorlanması,</li> <li>- Sütün fluorlanması,</li> <li>- Diş macunlarının fluorlanması,</li> <li>- Flour jelleri,</li> <li>- Flour patları.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(*) - Materia Alba</li> <li>- Bakteri</li> <li>- Renkleşmeler</li> <li>- Diş taşı</li> </ul>		
<b>PREPATOGENEZ</b>		<b>PATOGENEZ</b>	



genez döneminde etkili olan koruyucu özellikteki çalışmalarınıdır.

Tablo inceendiğinde sağlığın iyileştirilmesi ve geliştirilmesi aşamasında yapılması gerekli çalışmaların başında ağız-diş sağlığı konusunda eğitimin ve çeşitli koruyucu uygulamaların yer aldığı görülmektedir.

Sağlık eğitimi, bireye ve gruplara sağlıklarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesi amacıyla sağlıklarına gelebilecek zararlara karşı korunabilmeleri için, gerekli uygulamaların öğretilmesi ve onlarda bu amaca götüren uygun alışkanlık ve davranışların yerleştirilmesi çalışmalarını ifade eder (7).

Sağlık eğitiminin amacı, bireyi ve toplumu bir konuda bilgilendirmenin yanısıra, verilen bilgilerin uygulanması ve alışkanlık haline getirilmesini sağlamak olmalıdır. Sağlık eğitiminin amacına ulaşması, toplumun anlatılanların ne kadarını öğrendikleri değil, öğrendiklerinin ne kadarını uyguladıklarına bağlıdır.

#### **SAĞLIK EĞİTİMİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ**

Sağlık eğitimi,

- 1- Doğruyu öğretme,
- 2- İnandırma,
- 3- Uygulama ve uygulatma,
- 4- Tekrarlatma ve alıştırtma özelliklerini mutlaka taşımalıdır (6,7).

Ağız-diş sağlığı konusunda yapılacak eğitim, kişiyi kendi tarafından korunabilecek en yüksek ağız-diş sağlığı düzeyine getirmeyi amaçlamalıdır (5).

Böyle bir eğitim,

- Bakteri plağının kontrolü ve kaldırılmasını,
- Yeterli ve dengeli beslenmeyi,
- Diyetin yeniden düzenlenmesini,
- Bireyin kendi kendine uygulayabileceği diğer koruyucu yöntemleri içermelidir.

Ancak, tüm bu bilgileri bir defada çocuklara aktarmaya çalışmak sağlık eğitimi kurallarına uygun olmadığı gibi, böyle bir eğitimin amacına ulaşması da söz konusu olamaz.

Bu nedenle, eğitimi planlanan konular önem sırasına göre değerlendirilmeli ve bunlardan biri esas alınarak, bu konudaki yeterli ve gerekli bilgi aktarılmaya çalışılmalıdır. Sağlık eğitiminde birden fazla konu üzerinde durulması, her birine gerekli zamanın ayrılamaması ve çocukların dikkatlerini toplu tutma zamanının kısa olması gibi nedenlerle sakıncalıdır. Ancak temel alınan konuda başarıya ulaştıktan sonra, sırasıyla diğer bölümlere geçmek uygun olur.

Bugün diş çürükleri ve periodontal hastalıkların bakteri plağı varlığında geliştikleri bilinen bir gerçektir ve ağızın normal fizyolojik aktivitelerince ara yüzler ve dişeti oluştuktaki plağın ortadan kaldırılamadığı bilinmektedir. O halde plak kontrolünün, iki ana ağız-diş hastalığının önlenmesinde önemli rol oynayacağı açıktır (2, 3, 5).

Bu nedenle ilkokul çocuklarına yönelik olarak hazırlanan sağlık eğitiminin ilk bölümü bakteri plağının kontrolü ve kaldırılmasını amaçlamalı ve uygun diş fırçası, uygun diş fırçalama yöntemi, şeker kullanımı ile ilgili olmalıdır.

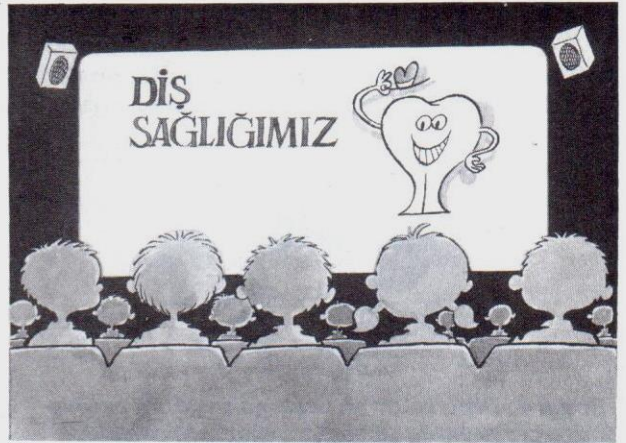
Bu ana tema içinde, eğitim esnasında konunun akışına uygun olarak, erken çekilen süt dişlerinin neden olabileceği ortodontik sorunlardan, dişeti kanamalarının, dişeti hastalıklarının habercisi olduğundan ve tedavi edilmeyen ağız-diş hastalıklarının nelere sebep olacağından söz edilebilir.

Sağlık eğitimi sırasında bakteri plağı ile ilgili çok basit bilgiler verilmeli ve eğitimin gerçekçi olabilmesi için mutlaka bakteri plağı boyanarak öğrencilere gösterilmelidir. Plağın görünür hale gelmesi öğrencilerin, etyoloji ile ilgili olarak anlatılanlara inanmasını sağlar.

Eğitimin zaman zaman karşılıklı soru cevap biçimine dönüştürülmesi çocukların dağılan dikkatlerinin toplanmasına yardımcı olduğu gibi, çocukları dinleyici olmaktan kurtarıp, aktif olarak eğitime katılmalarını da sağlar.

#### **BİR AĞIZ ve DİŞ SAĞLIK EĞİTİMİ MODELİ**

Burada çizer Ercan Akyol'un resimlerini hazırladığı görsel-işitsel yönetime uygulama olarak planlanmış bir sağlık eğitimi programını örnek vermek istiyorum.



**Resim 0 : Ağız Diş Sağlığımız.**





**Resim 1 :** Vücutumuzdaki her organımızın ayrı ayrı görevleri vardır. Örneğin burnumuzla koku alırız.



**Resim 2 :** Kulaklarımızla duyarız.



**Resim 3 :** Ya, dişlerimiz ne işe yarar? Bize nasıl hizmet eder?



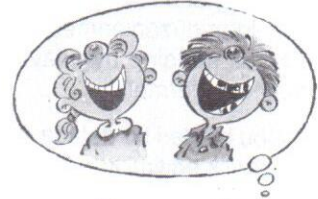
**Resim 4 :** Dişlerimizin en başta gelen görevi besinlerimizi parçalamak, yemek yememizi sağlamaktır.



**Resim 5 :** Dişlerimiz ayrıca, dilimiz, yanaklarımız ve dudaklarımızla birlikte konuşmamızı, sözlerimizin anlaşılır olmasını da sağlar.



**Resim 6 :** Dişlerimizin bir yararı daha vardır. Buradaki iki çocuğa dikkatlice bakın. İkisi arasındaki farkı gördünüz mü? Zamanında dişhekimine gitmeyen ve hastalanmış dişlerini tedavi ettirmeyen Ahmet, dişlerini koruyan ve hiçbirini kaybetmemiş Ayşe'den farklı görünüyor değil mi?



**Resim 7 :** Sizin gördüğünüzü Ahmet de fark etmiş ve,



Resim 8 : Çok utanmış. Bundan sonra rahat gülebilmek için hemen diş doktoruna gitmeye karar vermiş. Demek ki dişlerimizin üçüncü işlevi, sağlıklı ve güzel görünmemizi sağlamaktır.



Resim 9 : Bize bu kadar hizmet eden dişlerimiz için bizler ne yapıyoruz? Onları nasıl koruyoruz? Neye karşı koruyoruz?



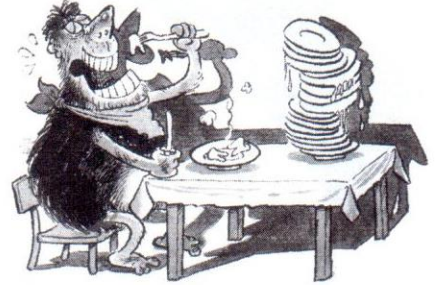
Resim 10 : Dişlerimizi, ağızımızın içinde, dişlerimizin ve dişetlerimizin üzerinde yerleşen mikroplara karşı koruyoruz. Mikroplar o kadar küçük canlılardır ki dişlerimize bakınca onlara fark edemeyiz ancak mikroskop denilen alet ile görebiliriz.



Resim 11 : İşte dişlerimizin ve dişetlerimizin üzerindeki bu gözle görmediğimiz mikroplar yemek yedikten sonra dişlerimiz fırçalamazsak, dişlerimizin üzerinde ve arasında kalan besin parçalarını fark ederler ve



Resim 12 : Hemen harekete geçip, bu artıklara ve dişlerimize hücum ederler.



Resim 13 : Besin atıklarıyla birlikte dişlerimizi de "yemeye" başlarlar! Yani dişlerimizi çürütürler.



Resim 14 : Ağızımızdaki mikropların sevdiği ve dişlerimizin çürümmesine neden olan bir başka şey de şeker ve tatlılardır.





Resim 15 : Şeker ve tatlı yedikten sonra dişlerimizi fırçalamaz ya da ağızımızı bol su ile çalkalamazsak ağızımızdaki mikroplar boksörler gibi güçlü, kuvvetli olurlar.



Resim 18 : Bakın böyle bir sürprizle karşılaşan mikrobu başına gelenlere!

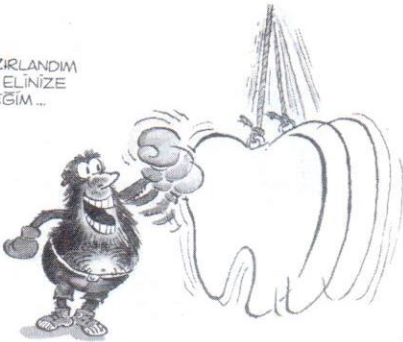


Resim 16 : Ve şeker ve tatlı yiyeceklerin yapıştığı dişlerimizi de çürütürler.

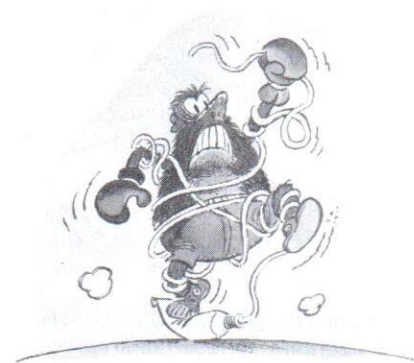


Resim 19 : Diş macunu mikropla karşılaşınca onu her tarafından kuşatıyor ve

COK İYİ HAZIRLANDIM  
DİŞLERİNİ ELİNİZE  
DÖKECEĞİM...



Resim 17 : Oysa, hem yemeklerden sonra hem de şeker ve tatlı yiyecekler yediğimizde ağızımızdaki mikropları dişlerimiz için zararsız hale getirecek ufak sürprizler hazırlayabiliriz.



Resim 20 : Mikrobu tamamen sarıyor.



Resim 20 : Mikrobu tamamen sarıyor.



Resim 21 : Diş fırçasıyla birlikte ağızımızdaki mikrobu etkisiz hale getiriyor. Günde 3 kez, özellikle de akşam yemeğinden sonra gece uykuya yatmadan önce dişlerimizi fırçalamak ve şekerli cikletten uzak durup, diğer tatlıları yediğimizde de ağızımızda eksiksiz ve sağlıklı tutmak için çok gerekli.



Resim 22 : Bir de çok önemli bir dostumuz var. Diş HEKİMİ. Yılda hiç değilse 1 kez ziyaret edip, koruyamadığımız, hastalanmış dişlerimizi ve dişetlerimizi tedavi edecek tek dostumuz. Onu ziyaret etmeyi unutmayın, olur mu? Hem de ağızında çürük, hasta dişiniz olmasa bile. Onun her zaman sizlere vereceği öğütleri ve dişlerinize sürececek onları koruyacak özel koruyucu maddeleri vardır.

Resim 1 : Konuya vücudumuzdaki her organın ayrı ayrı görevi olduğunu anlatıp, duyu organlarımızın organizmadaki fonksiyonlarını sorarak başlayabiliriz.

Resim 2, 3, 4: Gözlerimiz, resimdeki çocuklar gibi görmemizi ve kulaklarımız işitmemizi sağlar, örneklerini verebiliriz.

Resim 5, 6, 7: Daha sonra "peki ya dişlerimiz ne işe yarar sorusunu yöneltir ve yanıtları bekleriz. Genellikle çiğnememize, konuşmamıza yarar yanıtlarını alırız.

Gerekli bilgiyi alamazsak, evdeki yaşlılardan takma dişleri olma durumunda nasıl konuştuklarını ve yemek yediklerini hatırlatarak konuyu yönlendirebiliriz.

Resim 8: Daha sonra dişlerimizin güzel ve sağlıklı görünmemizi sağladığı üzerinde de durulur.

Resim 9, 10: Çürümüş dişleri olan çocuğun arkadaşının güzel dişlerini hatırladığı zaman utandığını bu duruma düşmemek için dişlerimizin neden çürüdüğünü bilmemiz gerektiğini söyleriz.

Resim 11: Çocuklara "dişlerimizi çürüten dişetlerimizi hastalandıran nedir?" diye sorarız. Sorunun yanıtı genellikle mikroplar olarak alınmaktadır.

Resim 12, 13: Mikropların, ağız içindeki besin artıklarının kokusunu aldığı(!), bu kokuya doğru hızla gittikleri ve besin artıklarıyla birlikte dişlerimizi de yedikleri(!) anlatılır.

Bu arada dişlere saldıran bu mikropları, onlara sevdikleri bir boyayı verip boyayarak gösterebileceğimizi söylenir ve bir iki öğrencide bakteri plağı boyanarak gösterilir.

Mikropların özellikle yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamadığımızda ve sık sık gofret, şeker yiyip ağızımızı çalkalamadığımızda zararlı olacağı tekrar anlatılır.

Öğrencilere nasıl gözlerimizi korumak için kirli ellerimizi gözlerimize sürmüyorsak, nasıl sabah akşam yüzümüzü yıkıyorsak aynı şekilde dişlerimizi de korumamız gerektiği belirtilir ve dişlerimizi korumak için ne yapmamız gerektiği sorulur.



Resim 18, 19, 20, 21 : Bizim de dişlerimizi korumak için mikroplara karşı diş macunu ve diş fırçasıyla bir tuzak hazırlayabileceğimiz anlatılır.

Bu arada uygun diş fırçası gösterilir ve model üzerinde uygun diş fırçalama yöntemi anlatılır.

Dişleri boyanan öğrencilerin dişleri fırçalatılarak temizlenmiş dişler gösterilir ve eğer mümkünse bütün çocuklara aynı uygulama yaptırılır.

Resim 22: Ancak herşeye rağmen koruyamaya-çağımız dişlerimizin olabileceği, bunun için de bir diş hekimine başvurmamız gerektiği anlatılır.

### KAYNAKLAR

- 1- DSÖ: 200 yılında herkes için sağlık genel planı, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. yayınları, Rek. No: 2940, Dek. No: 89, Se-tu Matbaacılık, İstanbul 1982.
- 2- Koray, F. : Diş Çürükleri, Altın Matbaacılık, İstanbul 1981.
- 3- Sandallı, P. : Periodontoloji Cilt 1, İ.Ü. Dişhekimliği Fakültesi Yayınlarından, Rek. No: 2038, Fakülte No: 13, Gençler Matbaası, İstanbul.
- 4- Saydam, G. , Oktay, İ., Doğan, F. : Fluor kapsayan ağız gargaralarının "Geniş Kapsamlı Dişhekimliği Görüşü" içinde değerlendirilmesi ve bu uygulamanın yer aldığı üç yıllık bir araştırmanın ön bulguları. GATA Dişhekimliği Enstitüsü 1. Bilimsel Toplantısı, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yay. No. 244, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi No: 9 1. Baskı. S. 152-166 Ankara- 1983
- 5- Stallard, R. E. : A Textbook of Preventive Dentistry, 2 nd ed. , WB Saunders Company, Philadelphia, 1982.
- 6- Stoll, F. A. , Catherman, J. L. : Dental Health Education, 4th ed., Lea Febiger, Philadelphia. 1974.
- 7- Velicangil, S. : Hekimler, Sanayi (İş) hekimleri, Dişhekimleri, Eczacılar ve Sağlık (Çevre) Mühendisleri için Koruyucu ve Sosyal Tıp, 2. baskı, Formül Matbaası, İstanbul, 1980.
- 8- WHO: Prevention Methods and Programmes for Oral Diseases, Tech. Rep. Ser., No: 713, Geneva, 1984.

### YAZIŞMA ADRESİ

DOÇ. DR. GÜLÇİN SAYDAM  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
DİŞHEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ  
34390 ÇAPA - İSTANBUL