

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI KONUSUNDAKİ ALIŞKANLIKLARI İLE BİLGİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Yard.Doç.Dr.Türkinaz ATABEK
Dr.Nuray ENÇ

*İ.Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu
Öğretim Elemanları*

GİRİŞ

Uluslararası bir hedef olan sağlıklı yaşam; bireylerin, bedensel, ruhsal ve sosyal işlevlerini yerine getirebilmenin yanı sıra, sağlıklı alışkanlıklar kazanma ve sürdürme yeteneğine bağlıdır(2).

Az gelişmiş toplumlarda, kişilerin, yanlış inanç, bilgi ve alışkanlıkları çoğu kez kültürlerinin bir parçasını oluşturmasına karşın, etkin bir sağlık eğitimi ile, bireylere sağlıklı davranışlar kazandırılması ve sağlıklı bir toplumun yaratılması mümkün olmaktadır.

Gençlik döneminde bulunan öğrencilerde sağlıkla ilgili yanlış alışkanlıkların yanı sıra günümüz gençliğini tehdit eden sigara, alkol gibi kötü alışkanlık ve bağımlılıklarda eğitimde istenen sonucun alınmasını engellemektedir. Ayrıca, genç öğrenciler sağlığına aşırı ilgisiz bir tutum takınmakta ve beslenme, diş sağlığı, kişisel hijyen gibi konuları önemsemekten kaynaklanan kötü alışkanlıklar edinmektedir(2).

Gelişmiş ülkelerde kalp-damar hastalıkları, kanser, AIDS, kazalar ruhsal sorunlar ön sıralarda yer alırken, gelişmekte olan ülkelerde ve ülkemizde ana çocuk sağlığı, enfeksiyon hastalıkları, beslenme bozukluğu ve sağlık eğitimi yetersizliğinin öncelik kazandığı, özellikle ağız ve diş hastalıklarının önemli bir sağlık sorunu olduğu görülmektedir(2,5,11.).

Dünya Sağlık Örgütü; toplumlarda sağlığın en üst düzeye yükseltilmesinin amaçlandığını ve bu amacın sağlık eğitimi ile gerçekleşeceğini bildirmiştir.

Şüphesiz, bireyin fiziksel ve duygusal büyüme ve gelişiminin sağlıklı olabilmesi, istedik düzeyde sağlık eğitimi uygulamalarına bağlı olduğu görülmektedir.

Sağlık eğitiminin hedefi bütün toplum olmakla birlikte, çabuk öğrenme yeteneğine sahip olan ve edindikleri bilgileri kolaylıkla benimseyerek uygulayabilen çocukluk ve gençlik döneminde bulunanlara yöneltilmesine özellikle önem verilmelidir(2).

Halka yardım etme ve örnek davranışlar sergilemede ise; Üniversite mezunu, eğitilmiş bireylerin desteği ve yardımına gereksinim olduğu bilinmektedir. Çünkü, üniversite öğrencileri gelecekte toplumun kaderini belirleyecek olan erişkin kitlesini oluşturacaktır.

Bu nedenle araştırmamız, üniversitede okuyan gençlerin ağız ve diş sağlığı ile ilgili alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini saptamak ve karşılaştırmak amacıyla planlanıp gerçekleştirilmiştir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma, İstanbul Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören, basit rastlantısal örneklem yöntemi ile seçilen 120 öğrenci üzerinde yapıldı. Çalışmada anket formu kullanıldı. Sorular, öğrenciler ile karşılıklı görüşme yöntemi ile yanıtlandı. Verilerin değerlendirilmesi yüzdelik hesaplar ve ki-kare analizi ile yapıldı. Tablolarda beklenen değerler parantez içinde gösterildi.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Ağız, bir çok hastalık belirtilerinin ilk görüldüğü ve mikroorganizmaların bulunduğu yerdir. Ağız ve diş bakımının ihmal edilmesi önemli sağlık sorunlarına neden olduğu gibi, ekonomik kayıplara da yol açmaktadır.

Diş çürükleri ve diğer diş problemlerinin özellikle okul çocuklarında görülmesine karşın, genç erişkinlerde de sıklıkla görüldüğü belirtilmektedir(2,5).

Araştırmaya katılan 120 öğrencinin %56.7'si (n=68) kadın, %43.3'ü(n=52) erkektir.

Yaş durumu incelendiğinde, %71.7'sinin(n=86) 17-21, %25'inin (n=30) ise 22-27 yaşında olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin öğretim yıllarına göre dağılımı incelendiğinde %24.2'si 1, %22.5'i 2, %24.2'si 3, %29.2'sinin ise 4 ve üstü yıllarda eğitimini sürdürdüğü görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin %20'sinin yurtda, %79.2'sinin ise evde kaldığı saptanmıştır.

Öğrencilerin %93.3'ünün yaşadığı yerde, ağız ve diş temizliği için uygun ortam olduğunu belirtmesine karşın %74.2'sinin okulda uygun ortam olmadığını ifade ettiği görülmektedir.

Oysa sağlıklı bir ortamın hazırlanması ve sağlıklı yaşam kurallarının uygulanabilmesi; Okul binasının yeri, yapısı, dershanelerin büyüklüğü, tuvalet ve lavobalar, yemekhane, kütüphane, spor salonu gibi tesislerin öğrenci sayısına yetecek nitelikte ve nicelikte olmasını gerektirmektedir.

Öğrencilerin %57.5'inin ağızını yemeklerden sonra yıkadığı, %45'inin dişlerini günde iki kez fırçaladığı, %35'i dişlerini ilkokulda fırçalamaya başladığı, ve %55.8'inin ağız ve diş bakım konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını aileden, %18.3'ünün arkadaş ve sosyal çevreden, %14.2'sinin ise yazılı/sözlü basın yanıtını verdiği saptanmıştır.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin %40.8'inin ilk kez diş çekimi için diş hekimine gittiği belirlenmiştir.

Öğrencilerin dişlerini kontrol ettirme sıklığı incelendiğinde; %62.5'i ihtiyaç hissettiğinde, %14.2'si yılda bir, %10'u ise 6 ayda bir yanıtını verdiği görülmüştür. %63.3'ü ise korktukları için diş hekimine gitmediğini belirtmiştir.

Nitekim konuya ilişkin araştırmalar incelendiğinde; ağız ve diş sağlığının bozulmasında, diş çürükleri ve periodental hastalıkların başlıca neden olduğu, çürüme prevalans hızının 20 yaşın altında %86.6 olduğu görülmüştür(1,2,5,6,11,12).

Brekhus'un (1985), gençlerde yaptığı araştırmada ise, çürük diş sayısının %14 oranında arttığı saptanmıştır(5).

Chawncy ve arkadaşları da (1985), yaşlanma ile orantılı olarak çürüklerde artış görüldüğünü saptanmıştır(5).

Ancak son yıllarda eğitim programlarına, koruyucu diş hekimliğine ve davranış bilimlerine önem verilmesi ile diş çürüğü prevalansının azaldığı görülmüştür(1,4,5,7,8). Şüphesiz, koruyucu sağlık sistemlerine önem vermeyen, ağız hijyenini sürdürmeyen ve florlama uygulamayan toplumlar diş çürüğü açısından tehlikede olan toplumlardır.

Diş sağlığını etkileyen önemli bir faktör de, dişlerin doğru zaman ve yöntemle fırçalanmasıdır. Diş çürükleri oluşumunda, diş üzerine yerleşen bakteri plakları ve diş tartarlarının önemli etken olduğu, 8 saat süre ile fırçalanmayan dişlerde bakteri plaklarının diş tartarına dönüştüğü saptanmıştır (1,4,5,6,7,11,12).

*Babadağ'*ın yaptığı araştırmada (1984), Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu 1.sınıf öğrencilerinin %41.9'u günde 1 kez, IV.sınıf öğrencilerinin %55.6'sı ise günde 2 kez dişlerini fırçaladığı saptanmıştır(2).

Araştırmamız sonuçları literatür bilgilerine paralellik göstermektedir.

Ağız ve diş hastalıklarının oluşumunu önlemede alınacak önlemlerin başında uygun diş fırçalama tekniği gelmektedir. Diş fırçalamaya erken yaşlarda başlanmalı, fırçalama işlemi en az 2-3 dakikada tamamlanmalı, çok hızlı, acele ve sert olmamalıdır. Fırça, dişetine 45'lik açı yapacak şekilde tutulmalı, diş fırçası her 3-6 ayda bir değiştirilmelidir (1,4,5,7,8,10,12).

Yaptığımız araştırmada, öğrencilerin %57.5'inin dişlerini yukarıdan aşağıya-aşağıdan yukarıya doğru fırçaladığını belirtmesine karşın, %41.7'sinin dairesel olarak fırçaladığı saptanmış olup, Babadağ'ın araştırma sonuçlarına paralellik göstermektedir.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin sigara tüketimi incelendiğinde, %73.3'ünün kullanmamasına karşın, %14.2'sinin günde birkaç tane, %7.5'inin ise günde 1 paket kullandığı saptanmış olup, Babadağ, Tümerdem ve Göktepe'nin bulgularına paralellik göstermektedir(2).

Diş çürüğü etyolojisinde, ırk, cinsiyet, yaş, ağız bakımı ve sosyo-kültürel çevre gibi etkenler önemli olmakla birlikte beslenmenin diş çürükleri üzerine sistemik ve lokal olarak etkisi görülmektedir. Bilindiği gibi diyet; protein, mineral ve vitaminlerden zengin besinlerden yararlanılmalı, şekerli yiyecekler az yenmeli, yenildiğinde ağız bol su ile çalkalanmalıdır(1,4,5,6,7,8,9,10,11).

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin beslenme şekli ve alışkanlıkları incelendiğinde; %58.3'ünün et, süt, peynir, %22.5'inin ekmeğe, bisküvi, unlu yiyecek ve tatlı, %48.3'ünün ise sebze ve meyve ağırlıklı beslendikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin %42.5'i süt, %45.8'i çay-kahve, %28.3'ü kola içtiklerini ifade etmiştir.

Elde edilen bu sonuçlar *Erek, Kutluay ve Babadağ'*ın sonuçlarına paralellik göstermektedir.

“Şekerli maddeler ve karbonhidrat tüketiminin artması ile dişlerin çürütmesi arasında anlamlı bir ilişkisi vardır” ifadesi ile “Dişleri fırçalamaya” başlama zamanı karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş, okul öncesi ve ilkökul döneminde diş fırçalayanların doğru yanıt oranı beklenenin üstünde olduğu görülmüştür($p<0.05$, Tablo 1).

Tablo 1: Öğrencilerin Dişlerini İlk Fırçalamaya Başladığı Zaman İle “Şekerli Maddeler Ve Karbonhidrat Tüketiminin Artması İle Dişlerin Çürümesi Arasında Anlamlı Bir İlişki Var” İfadesinin Karşılaştırılması

Dişlerini Fırçalamaya Başladıkları Zaman	Evet		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Okul Öncesi	(23,31) 27	100	-	-	27	24,5
İlkokulda	(34,54) 35	87,5	(5,45) 5	12,5	40	36,4
Ortaokulda	(18,13) 17	81,0	(2,86) 4	19,0	21	19,1
Lisede	(12,95) 10	66,7	(2,04) 5	33,3	15	13,6
Üniversitede	(6,04) 6	85,7	(0,95) 1	14,3	7	6,4
Toplam	95	86,4	15	13,6	110	100

$$X^2=9.77 \quad p<0.05$$

Tablo 2: Öğrencilerin Öğrenim Yılı İle “Karbonhidratlar Çürük Oluşumunda En Etkili Gıda Maddeleridir” İfadesinin Karşılaştırılması

Öğrenim Yılı	Evet		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Yıl	(20,8) 24	92,3	(5,2) 2	7,7	26	24,8
2. Yıl	(18,4) 22	85,7	(4,6) 1	4,3	23	21,9
3. Yıl	20 17	68,0	(5) 8	32,0	25	23,8
4 ve →	(24,8) 21	67,7	(6,2) 10	32,3	31	29,5
Toplam	84	80,0	21	20,0	105	100

$$X^2 = 11.14 \quad p<0.05$$

“Karbonhidratlar çürük oluşumunda etkili gıda maddeleridir” ifadesi “Öğrenim Yılı” ile karşılaştırıldığında 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinin yanıtları beklenen değerlerin üstünde olup, fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$, Tablo 2)

Tablo 3: Öğrencilerin Ağız ve Diş Sağlığı Konusundaki Yanıtlarının Dağılımı (N=120)

Ağız-Diş Sağlığı Bilgisi	Evet		Hayır		Bilmiyorum	
	n	%	n	%	n	%
Hastalıkların oluşumunda diş sağlığının önemi büyüktür.	112	93.3	8	6.7	---	---
Ağız ve diş sağlığı için beslenme şekli önemlidir.	106	88.3	5	4.2	9	7.5
Karbonhidratlar çürük oluşumunda En etkili grda maddeleridir.	84	70.0	21	17.5	15	12.5
Asitli maddelerin, diş yüzeyine Olumsuz etkisi vardır.	103	89.2	3	2.5	10	8.3
Özellikle yatma zamanında Yiyeceklerin yenmesi diş Çürümelerine neden olur.	94	78.4	16	13.3	10	8.3
Diş sağlığı için, doğal temizleme Mekanizmasından tükrük önemlidir.	85	70.8	16	13.3	19	15.9
Şekerleme ve çiklet tüketiminin Artması ile, dişlerin çürümesi Arasında anlamlı bir ilişki vardır.	97	80.8	15	12.5	8	6.7
Flour noksanlığı, diş çürümesine Neden olur.	103	85.8	4	3.4	13	10.8
Uygun sıklıkta, dişlerin fırçalanması sonucu diş taşları oluşur.	96	80.0	11	9.2	13	10.8
Uygun sıklıkta, dişlerin fırçalanması sonucu dişeti iltihabı görülür.	98	81.7	12	10.0	10	8.3
Diş fırçalamaya erken yaşlarda başlanmalıdır.	113	94.1	2	1.7	5	4.2
Diş fırçası her üç ayda bir değiştirilmelidir.	105	87.5	8	6.7	7	5.8
Diş fırçalama işlemi en az 2-3 dakika sürmelidir.	104	86.7	10	8.3	6	5.0
Fırçalamadan önce, ağız bol su ile yıkanmalıdır.	103	85.9	10	8.3	7	5.8
Ağız ve diş sağlığı ile ilgili davranışların kazanılmasında eğitimin önemi büyüktür.	113	94.2	1	0.8	6	5.0

Tablo 3’de görüldüğü gibi; kötü alışkanlık ve davranışları iyi alışkanlık ve davranışlar haline getirmek için, olumlu tarzda hazırlanarak sorulan ağız ve diş sağlığı konusundaki sorulara, öğrencilerin çoğunluğunun doğru yanıt verdiği görülmektedir (Tablo 3).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlık eğitimindeki amaç doğrultusunda; bireye ağız ve diş sağlığının önemini anlatmak, alması gereken önlemleri öğretmek ve olumlu alışkanlık ve

davranış kazandırmak amacıyla yaptığımız bu çalışma sonucunda, öğrencilerin (n=120) ağız ve diş sağlığı konusundaki yanıtlarının istendik düzeyde olmasına karşın tutum ve alışkanlıklarının istendik düzeyde olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin; sadece %16.7'sinin kontrol için diş hekimine gittiği, %21.7'sinin günde üç kez dişlerini fırçaladığı, %22.5'inin okul öncesi dönemde dişlerini fırçalamaya başladığı, %41,7'sinin uygun teknikle fırçaladığı ve %12.5'inin ise diş fırçasını yılda bir değiştirdiği saptanmıştır.

Ağız ve diş sağlığını olumsuz yönde etkileyen faktörler incelendiğinde; öğrencilerin %7.5'inin günde bir paket sigara içtiği, %34.1'inin kola ve diğer asitli içecekleri, %45.8'inin de çay, kahve içtiği belirlenmiştir.

Öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- . Sağlık hizmetlerinin daha etkin ve başarılı olmasında, erişkine yönelik sağlık eğitimi programlarının geliştirilmesi,
- . Gençlerin sağlık sorunlarının çözümlenmesinde, beceri ve yetenek kazandırmak üzere rehberlik yapılması,
- . Sağlık eğitimi uygulamalarında, sözlü ve yazılı basın ve medyadan yararlanılması gerekmektedir.

ÖZET

Üniversite öğrencilerinin ağız ve diş sağlığı konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını karşılaştırmak ve değerlendirmek amacı ile planlanan bu çalışmada, öğrencilerin bilgilerinin istendik düzeyde olmasına karşın, davranış ve tutumlarının istendik düzeyde olmadığı saptanmıştır.

SUMMARY

A Comparison of the Knowledge and Habits of University Students Regarding Mouth and Dental Health.

Our study was planned to compare the knowledge and habits of university students regarding mouth and dental health.

It was found that students have enough knowledge about mouth and dental health, but do not put their knowledge into practice.

KAYNAKLAR

1. Ağız-Diş Sağlığı, Çalışma Grubu Mevcut durum sorunlar, stratejiler ve öneriler, 1. Ulusal Sağlık Kongresi Çalışma Grubu Raporları, Mayıs, Ankara, (1992).
2. Babadağ, K.: Hemşirelik Yüksek Okulu Lisans Programı Birinci ve Son Sınıf Öğrencilerinin Kişisel Sağlıkları İle İlgili Uygulamalarının Karşılaştırılması. İ.Ü. Sağlık Bil. Enst. Doktora Tezi, İstanbul, (1984).
3. Fadıoğlu, Ç., Ergin, K., Argon, G.: Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin sigara içme alışkanlıklarının araştırılması, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 1:1, (1985).
4. Genç, G., Zorbaz, R.: İzmir İli Buca İlçesine bağlı iki ilkokuldaki diş çürüğü olan ve olmayan son sınıf öğrencilerinin beslenme ve ağız hijyeni alışkanlıklarının incelenmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5:2, (1989).
5. Günümüzde diş çürükleri, *Literatür*, Cilt 2, Temmuz'85.
6. Jeanes, K.R., Grant, J.R.: Children's retention of dental hygiene instruction, *Nursing Research*, 25:6, (1976).
7. Kavlak, Z., Sabuncu, H., İşsever, H.: Kırsal alan gencinde ağız-diş sağlığı, III: Halk Sağlığı Günleri. Ed.: Yusuf, O., Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri, (1993).
8. Oktay, I., Saydam, G., Doğan, F.: Koruyucu diş hekimliğinin bireysel ve toplumsal düzeydeki uygulamaları, *Dergi* 89,2:24, (1989).
9. Pınar, R.: Üniversite öğrencilerinin sigara kullanma alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler, *Hemşirelik Bülteni*, VI:23, (1992).
10. Tümerdem, Y.: Halk Sağlığı. İ.Ü. Basımevi ve Film Merkezi, İstanbul, (1990).
11. Türk Diş Hekimleri Birliği: Erişkinler İçin Diş ve Ağız Sağlığı, Kasım (1990).
12. Yalçınoğlu, G.: Ağız-diş sağlığı, *Türk Hemşireler Dergisi*, Sayı 4, (1983).