

ŞİŞLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 NİSAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Kantin İşletmeciliği
Ders Adı	: İşlenmiş Gıdaların Hazırlanması
Dersin Sınıf Düzeyi	: 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: Kişisel Bakım
Konu	: Ağız ve Diş Sağlığı ve Bakımı
Konu Tarihi Aralığı	: 27-30 Nisan 2020
Ders Öğretmenleri	: Özgüç Yağcı

Ağız ve Diş Bakımı İle Sağlığı

Dişler sindirim sisteminin başında besinlerin ufalanıp parçalanmasına, koparılmasına yardım eder. Kendini çevreleyen destek dokularını korur ve gelişmelerini sağlar.

Diş ve diş eti hastalıkları, ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşma ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlayan dişler, estetik olarak yüzle bir bütünlük içindedir. Dişleri eksilmiş kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorlaşır.

Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık; diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş sağlığının bozulması, vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyerek kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara sebep olabilir.

Ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmesi durumu, "ağız ve diş sağlığı"nın varlığını gösterir. Dişler düzenli olarak fırçalanır ve bakımlarına özen gösterilirse diş çürüğü



ve diş eti hastalıkları oluşmaz. Diş çürüğü, dişte oyuklar yaparak dişin yapısını bozan ve kendi kendine iyileşmeyen bir hastalıktır.

Çalışma alanı müşteriyle birebir karşılaşmayı gerektiren hizmet personelinin ağız, diş bakımı ve sağlığına çok fazla önem vermesi gerekir.

Uygun Diş Fırçası ve Macununun Seçilmesi

Gerek diş fırçası gerekse diş macununun seçimi yapılırken onaylanmış ve diş hekiminin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya özen gösteriniz.

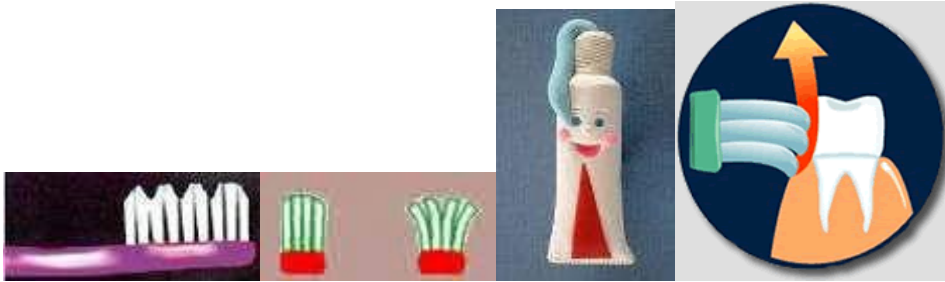
Diş fırçası satın alırken dikkat edilmesi gerekenler:

- Diş fırçanızı en fazla 6 ayda bir değiştiriniz (Diş fırçanızın bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılması, dağılması, sağa sola eğilmesinden kolayca anlayabilirsiniz.).
- Ağızın ulaşılması zor yüzeylerine erişmemize yardımcı olacak şekilde tasarlanmış kıllara sahip olmasına dikkat ediniz.
- Diş fırçasının başlığının büyük olmamasına dikkat ediniz (ağız içinde kolay hareket edebilmesi için).
- Diş ve diş etlerinizi zedelemeyecek yumuşaklıktaki kıllı diş fırçalarını satın alınız. En uygun olanı, naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Sert kıllı fırçalar, diş minelerine zarar verebilir.
- Islakken bile kaymayan, rahatça kavranabilen saplı diş fırçalarını seçiniz.
- Eğer mekanik (elektrikli, şarjlı, pilli) bir diş fırçası satın alacaksanız;
- İleri geri ve sağa sola hareket teknolojisi ile çalışan diş fırçalarını tercih ediniz. Çünkü bu tip diş fırçaları, bakteri plağını temizlemede ve diş iltihabını azaltmada manuel diş fırçalarından hem

kısa sürede hem de uzun vadede daha etkili olur.

Diş macunu seçiminde dikkat edilmesi gerekenler:

- Ağız yapısı diş taşı oluşumuna yatkın olan kişiler, tartar önleyici özellikte diş macunu seçmeye dikkat etmelidir.
- Ağız yapısı çürük oluşumuna yatkın olan kişiler ise florid içeren diş macunlarını tercih etmelidirler.
- Belirli aralıklarla farklı özellikte macun seçilerek her birinin içinde bulunan farklı maddelerden dişlerin yararlanması sağlanmalıdır.
- Ağıza ferahlık hissi veren macunlar seçilmelidir.
- Diş eti sağlığı için haftada bir kullanılacak macun, beyazlatıcı, ağız gargaraları vb. maddeler diş hekiminin tavsiyesi alınmadan uzun süreli kullanılmamalıdır.

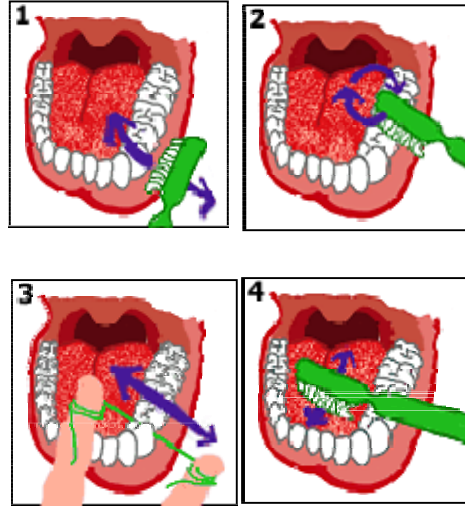


Yemeklerden Sonra Tekniğine Uygun Olarak Dişlerin Fırçalanması

Diş fırçalamadaki amaç, mekanik olarak besin artıklarını ağız ortamından uzaklaştırmaktır. Doğru fırça ve macun seçimi yapıldıktan sonra dişlerin fırçalanması aşamasında aşağıdaki hususlara dikkat etmekte yarar vardır.

- Diş fırçası ıslatılmamalıdır.
- Diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu konulur (Fazla macun konulursa dişlerin daha temiz olacağı düşüncesi doğru değildir.).
- Diş fırçası, 45 derece eğimle diş ve diş etlerinin üzerine konulur.
- Diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru küçük dairesel hareketlerle fırçalama işlemine başlanır.
- Fırçalama esnasında normal düzeyde kuvvet uygulanmalıdır. Fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez aksine dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine sebep olur.
- Alt ve üst dişler ayrı ayrı fırçalanmalıdır. Üst çenede üstten aşağıya, alt çenede aşağıdan yukarıya süpürge hareketi yapılarak diş etlerine masaj yapılır.
- Dişlerin yanağa, dudağa, dil ve damağa bakan yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır.
- Çiğneyici yüzeyler, ileri geri hareketlerle fırçalanır (Çiğneyici yüzeyler ihmal edilirse azı dişlerinin üzerinde **fissür** denen girinti ve çıkıntılara besinler yapışır ve çürük oluşması kaçınılmazdır.).
- Dil yüzeyinin fırçalanması ile işlem bitirilir.
- Fırçalama işlemi sabah, yatmadan önce, her yemekten sonra yapılmalı ve en az 2-3 dakika sürmelidir.





Sağlıklı diş etleri, fırçalama sırasında kanamaz. Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir. Gerektiğinde ara yüzlerin etkin olarak fırçalanmasını sağlamak üzere ara yüz fırçaları kullanılır. Bunun dışında diş aralarında kalan yiyecek artıklarının uzaklaştırılması için diş ipi kullanılır.

Diş ipi kullanımı

Dişler fırçalandıktan sonra, diş ve diş eti çizgisi ile dişler arasında kalan yemek artıklarının temizlenmesi için diş ipi kullanılır. Bu artıklar, en önemli çürük sebeplerindendir.

Otuz cm kadar diş ipi alınır. Diş ipinin bir bölümü bir elin orta parmağına, diğer ucu da diğer elin orta parmağına dolanır. İpin bir bölümü ortada kalmalıdır. Ortada kalan ip bölümü, işaret parmağı ile geriye doğru itilir.

İp, dişler arasından geçirilir. Bu hareket sırasında sert olunmamalıdır. İp, diş etine kadar indirildikten sonra ağız boşluğuna doğru diş aralarını sıyrarak biçimde indirilir. Bu sırada diş etinin kesilmemesine özen gösterilmelidir. Aynı uygulama, diğer bir parça ip alınarak alt dişler için de tekrarlanır.

Ağız Kokularına Karşı Alınması Gereken Önlemler

Ağız kokusu ne kadar bakımlı olursanız olun, insanların sizden uzaklaşmasına yol açacak kadar ciddi bir problemdir. Hem özel hayatınızı hem de sosyal hayatınızı olumsuz yönde etkiler.

Ağız kokusu % 90 oranında ağız içi sebeplerden kaynaklanır. Bunlar:

- Düzenli ağız bakımı yapılmazsa yiyecek artıkları dişler arasında, dilin ve diş etlerinin üzerinde birikerek ağızda kalır ve bir süre sonra kokuya sebep olur.
- Diş eti hastalığı sonucu meydana gelen derin diş eti ceplerine tam olarak ulaşıp temizlik

sağlanamazsa bu cepler ağız kokusuna sebep olur.

- Ağızda bulunan çürük dişler, taşkın ve komşu dişlerle kontağı olmayan dolgular, anormal diş temasları ve diş morfolojisinin kaybı, yiyeceklerin bu bölgelerde birikmesine sebep olarak ağız kokusu oluşturur.

- Uyumsuz ve kötü kullanılan protezler, ağız kokusuna sebep olur.

- Ağız içindeki tümörler, ağız kokusuna sebep olabilir.

- Sarımsak, soğan gibi kötü kokulu yiyecekler yendiğinde vücut bu gıdayı elimine edene kadar kötü koku ortadan kalkmaz.

Ağız kokusu, sosyal hayatta bireyin hem kendisini hem de çevresini rahatsız edici bir durum olduğu için ihmal edilmemelidir. Diş hekimi, ağız kokusunun sebebinin belirlenmesinde yardımcı olur. Sebep ağız içi kaynaklı ise bu sorunun giderilmesinde gerekli tedavi planlamasını yapar.

Ağız kokusundan kurtulmak için dikkat edilmesi gerekenler:

- Ağızdaki diş eti hastalıkları ve diş çürükleri tedavi edilmelidir.

- Ağız ve diş sağlığına dikkat edilmeli, günde en az iki kez florürlü bir diş macunu ile dişler fırçalanmalı ve günde bir kez diş ipi kullanılmalıdır. Diş fırçalama sırasında dilin de fırçalanması gerekir.

- Kullanılan protezlerin bakımına özen gösterilmelidir.

Ağız ve dişlerinize yapılan müdahalelerden sonra hâlâ ağız kokusundan şikâyetçi iseniz diğer sebepleri de araştırmak ve zamanında önlem almak gerekir.

Ağız kokusunun ağız ortamı dışındaki sebepleri şunlardır:

- Sinüs, bronş ve akciğer kaynaklı enfeksiyonlar ağız kokusuna yol açar.

- Şeker hastalığında ağızda asetona benzer bir koku oluşur.

- Karaciğer ve böbrek yetmezliği ağız kokusuna sebep olur.

- Metabolik bozuklukların ağız kokusuna sebep olabileceği belirtilmiştir.

- Özellikle çocuklarda bağırsak parazitlerine bağlı olarak sabahları ağız kokusu görülebilir.

- Diyet yapanlar ve oruç tutanlarda düzensiz yemek yemeye bağlı olarak ağız kokusu oluşabilir.

Ağız ve Diş Sağlığı Kontrolleri

Diş hastalıkları ve diş sağlığının korunması açısından erken tanı çok önemlidir. Bu sebeple yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önerilir.

Diş çürümelerinin önlenmesinde sularda yeterli flor olması, düzenli olarak dişlerin fırçalanması, diş ipi kullanılması, aşırı tatlı ve şekerli yiyeceklerden olabildiğince kaçınma ve bunlar yendiğinde mutlaka dişlerin fırçalanması, diş hekimi kontrollerine gidilmesi temel uygulamalardır. Diş eti hastalıklarının önlenmesinde de diş fırçalama ve düzenli diş hekimi kontrolleri önemlidir.

Dişlerde gelişim bozuklukları varsa erken dönemde özel diş hekimliği dallarında uzmanlaşmış birimlere başvurularak gerekli tedavi sağlanmalıdır.

Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler, mikroorganizmaların etkisini artırır. Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır. Bunlar diş minesinin çatlamasına ve bakterilerin etkisinin artmasına sebep olur. Diş minesinin koruyucu etkisi ortadan kalkar.

