

DİŞ SAĞLIĞI



DR. SAKİNE ÇIKMAZ
DİŞ HEKİMİ / PRÖTEZ UZMANI (PhD)
Perfect Smile – Perfect Beauty – Perfect Life
@/doccikmaz /sakinecikmaz

AĞIZ SAĞLIĞIMIZ İÇİN BİTKİSEL ÜRÜNLERE ALAN AÇALIM MI?

“BİLİM KAINATTA VARDIR, SADECE
KEŞFEDİLMİYİ BEKLER...”

Bitkiler ve bunlardan elde edilen bileşikler, yüzyıllardan beri tıp ve diş hekimliğinde kullanılmaktadır. Dünyada sağlık konusu daha da bilinçli hale geldikçe, ağız sağlığı bakımında doğal ve minimum düzeyde işlenmiş ürünlere

olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Bu durum, bitkisel ürünlerde bulunan biyoaktif bileşiklere yönelik araştırmaların da artmasına yol açmıştır. Faydalı biyolojik özelliklere sahip olduğu bilinen doğal içerikli ürünlerin etkilerini, gösterdikleri spesifik mekanizmaları anladıkça, ağız sağlığı hizmetlerinde kullanımı da her geçen gün artmaktadır. ►

Antimikrobiyal, antiviral, antifungal, antienflamatuar, analjezik özelliklere sahip olan bu ürünler, onların çeşitli uygulamalar için kullanımlarını çok yönlü kılmaktadır. Bilimsel araştırmalar devam ettikçe, ağız sağlığı bakımındaki yararlarına ilişkin keşifsel bir potansiyeli olduğu görülmektedir. Bütünsel sağlık bakış açısında, tabiatın bizlere sunduğu hazinenin ancak değerini anlayabildiğimiz oranda hayatlarımıza katkısı olacaktır. “Hayat Ağızda Başlar” evet başlar ancak, bütünsel sağlığımız ile sürdürülebilir.

İLKEL TIP ZAMANSIZDIR!

Tabiatın bize sunduğu hazine demişken, bitkilerin sağlık alanındaki geçmişine de bir göz atmakta fayda görüyorum. Geçmişimiz bugünümüzü yaratırken, bugünümüz de geleceğimize şekil vermektedir. Geçmişimizi ve geleceğimizi eğer ki bugünde “AN” da birleştirebilirsek, maksimum fayda elde edebiliriz. Tıbbın hayatın kendisi kadar eski olduğu bilinmektedir. İlkel tıp zamansızdır. Dünyanın birçok ülkesinde ilkel tıbbın izleri hâlâ varlığını sürdürmektedir. Sanskritçe “Ayur” (hayat) ve “Veda” (bilgi bilimi) sözcüklerinin birleşimi “Ayurveda” terimini tanımlamaktadır. Ayurveda tıbbı, binlerce yıl öncesine dayanan Hindistan’da ortaya çıkan dünyanın en eski tıbbi sistemi olarak kabul edilmektedir. Diş sağlığının ve ağız hijyeninin iyileştirilmesinde kullanılan bitkilerle ilgili uzun bir tarih vardır.

Antik çağlardan beri çeşitli bitki ve ürünlerini çeşitli hastalıkların tedavisinde etkili ilaçlar olarak kullanan kişilere de geleneksel şifacı denilmiştir. Bitkisel ilaçlar, yerel şifalı bitkilerin farklı kısımlarının bir araya getirilmesiyle geliştirilen geleneksel ilaçlardır. Şifalı bitkilerin kullanımı 5000 yıl öncesine dayanmaktadır ve çoğu ülkenin kültürel mirasının bir

parçasıdır. 2000 yılı aşkın bir süre önce Çin’de geliştirilen Geleneksel Çin tıbbı (Traditional Chinese Medicine), şifalı bitkilerin kullanımını içermektedir. Uygun bitkisel ilaçları seçmek için geleneksel Çin tıbbı uygulayıcıları, bedensel işlevlerin, belirtilerin ve semptomların ayrıntılı bir gözlemine dayanarak hastalıkları teşhis eder. Kampo tıbbı olarak da adlandırılan geleneksel Japon tıbbı da geleneksel Çin tıbbından M.S. 5. Yüzyılda ortaya çıkmıştır. Kısa bir süre sonra Japonya, bazı şifalı bitkilerin yalnızca Çin’de bulunabileceğini düşünerek, geleneksel Çin tıbbında değişiklikler yapmaya başlamıştır. 19. Yüzyılda Kampos’un Japon hükümeti tarafından tıbbi bir tedavi olarak tanınması, Kampo ilaçlarının (çoğunlukla bitkisel ürün formülasyonları) standardizasyonu ile sonuçlanmıştır.

MODERN İLAÇLARA ALTERNATİF YAKLAŞIM...

Güncel araştırmalar, bitkisel ürünlerin vücuttaki spesifik kimyasal reseptörlerle etkileşimi olduğunu göstermiştir. Günümüzde modern ilaçlara alternatif yaklaşım olarak, bitkisel ürünlerin kullanımında ani bir artış yaşanmaktadır. Birçok hekim ve bilim insanı, geleneksel ilaçların etkilerinin bilimsel temelleriyle ilgilenmeye başladı. Bu durum, şifalı bitkilerin ve bunların doğal içeriklerinin özelliklerini kapsamlı bir şekilde tanımlamak için büyük bir küresel çabaya yol açmıştır. Bitkilerin yeni tıbbi özelliklerinin belirlenmesi, modern hastalıkların tedavisinde yeni yaklaşımlara sebep olmaktadır. Dolayısıyla alternatif tıp kadar şifalı bitkilerin kullanımı da halk sağlığı açısından bu önemli hedefe ulaşmada faydalı yöntemlerden biridir. Ağız sağlığında fitoterapi, son zamanlarda ilgi görmeye başlamış ve bu alanda çok sayıda klinik çalışma yapılmıştır. Bitkilerin antienflamatuar, antimikrobiyal ve ►

DİŞ SAĞLIĞI

antioksidatif etkileri olduğu bilinmektedir. Diş temizleme ürünleri ve ağız gargaraları şeklindeki bitkisel ürünler, tek bir doğal bileşene veya birkaç şifalı bitkinin karışımına dayalı olabilir. Ağız boşluğunda çeşitli mikrobiyal türler yaşar ve patojenik bakterilerin çoğalması diş ve dişeti hastalıklarına neden olur. Rafine karbonhidratların sık tüketimi, diş çürüğüne sebep olan diş minesinden mineral kaybına yol açar. Genel sağlığın hayati ve ayrılmaz bir parçası olan ağız sağlığı, diyabet, endokardit ve diğer kronik hastalıkların önlenmesinde hayati öneme sahiptir.

BİTKİSEL ÜRÜNLER ETKİLİ VE GÜVENLİ ALTERNATİFLERDİR

Dişeti hastalıkları, tekrarlayan aftlar, diş plağı, ağız kokusu, dişeti büyümesi, ağız kuruluğu ve kandida gibi ağız hastalıklarını önlemek ve tedavi etmek için en yaygın kullanılan bitkisel ürünler; jeller, ağız gargaraları ve macunlardır. Bitkisel ürünler, diş hekimliğinde ağız sağlığı bakımında sınırlı olumsuz yan etkileri nedeniyle etkili ve güvenli alternatiflerdir. Antiseptik, antioksidan ve analjezik olarak kullanımı başarılı

olup antibiyotiklere alternatif bir rol oynar ve ayrıca ağızdaki enfeksiyonların iyileşmesine ve dolayısıyla bağışıklığın iyileştirilmesine yardımcı olur. Hangi tür diş macunlarının ağız sağlığını iyileştirmede etkili olduğu önemli olup çürüğün önlenmesi, periodontal sağlığın iyileştirilmesi, diş hassasiyetinin azaltılması, diş erozyonuna karşı koruma ve diş beyazlatmanın güvenli bir şekilde sağlanması açısından değerlendirilir.

Kimyasal içerikli ağız gargaraları dişlerde ve dil üzerinde kahverengimsi renk değişikliği, ağız mukozası tahrişi, parotis şişmesi, kimyasal yanıklar, kabul edilemez tat, mikrobiyal ilaç direnci gibi diğer yan etkiler nedeniyle uzun vadede uygulanamaz. Ayrıca ağız gargarasındaki kimyasal maddeler ağız boşluğundaki patojenlerin yanı sıra normal mikrobiyal florayı da etkileyebilir. Öyle ki, etanol içeren gargaralar ağız kanseri riskini artırabilir ve bu nedenle yalnızca sınırlı süreler boyunca kullanılmalıdır.

Bitkisel ürünler, karmaşık biyolojik aktiviteleri, genellikle olumlu güvenlik profilleri, düşük tedavi maliyetleri, biyo uyumlulukları ve çevre dostu etkileri nedeniyle geleneksel ilaçlara göre sıklıkla tercih edilmektedir. Ağız bakım

ürünlerinde, ağız hastalıklarının önlenmesi ve kontrolü için yeni stratejiler ve ürünlerin geliştirilmesi ile iyi ağız sağlığının sürdürülmesi hedeflenmelidir. Dolayısıyla, genel ağız sağlığının iyileştirilmesinde ortalama ihtiyaçların tespitinde, en çok hangi aktif bileşenlerin karşıladığını belirlemek faydalı olacaktır.

“Alan açalım mı” sorusunun cevabı, ilim ve bilimi BİR ederek, tabiatın bizlere sunduğu hazineyi keşfetmemizde yatar. ■

