



TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ
YAYINLARI
Eđitim DİZisi : 9



Kapak Resmi : Pınar ÇETİN

**GÜNDE EN AZ İKİ KEZ,
EN AZ ÜÇ DAKİKA**

Ahmet ÖZDİKMENLİ
Dişhekimisi

**GÜNDE EN AZ İKİ KEZ,
EN AZ ÜÇ DAKİKA**

Ahmet ÖZDİKMENLİ
Dişhekimi

ÖNSÖZ

Ağız diş sağlığı vücut sağlığının ayrılmaz bir parçasıdır. Bir çok hastalık ilk belirtisini ağızda gösterir. Bazı hastalıklar da gelişmelerinin ileriki safhalarında ağızda belirti verirler. Bu şekilde ağızda belirti veren 200 den fazla hastalık vardır.

Sağlık, estetik ve sosyal boyutu açısından ağız sağlığı-muza gereken önemi vermemiz gerektiğini bir kez daha vurgulamak istiyorum. Ağız sağlığının temini düzenli ağız bakımı ve düzenli dişhekimi kontrolü ile mümkündür. Diş fırçası, diş macunu ve dişhekimi ağız sağlığının olmazsa olmaz koşullarıdır.

Anne babaların çocuklarına küçük yaşta bu bilinci yerleştirmeleri, onların sağlıklı bir yaşam sürmelerinin de en temel koşulu olacaktır.

Bu kitap Ağız Diş Sağlığı Eğitimi konusunda titizlikle yapılan bir çalışmanın ürünüdür. Alanında büyük bir eksikliği dolduracağı inancı ile kitabı hazırlayan Dişhekimi Sayın Ahmet ÖZDİKMENLİ'ye mesleğimize ve çocuklarımıza yaptığı katkılardan dolayı şükranlarımı sunuyorum.

Prof. Dr. Onur ŞENGÜN
Türk Dişhekimleri Birliği
Genel Başkanı

SUNU

Üniversite öğrenciliğimin ilk yıllarından başlayarak bugüne dek gelen, koruyucu dişhekimliğinin önemine ilişkin inancım ve bu alandaki çalışmalarım, bende, konusu ağız-diş sağlığı olan bir çocuk kitabı yazma düşüncesi oluşturdu.

Kitabın hazırlanması aşamasında duyduğum kaygılar, verilen içten desteklerin sayesinde yerini heyecan ve coşkuya bıraktı.

Anlamli destekleri için, Türk Dişhekimleri Birliği'ne, Ankara Dişhekimleri Odası'na, kitabıma resimleriyle renk ve sıcaklık katan sevgili Pınar, Cansu, Serap, Yasemin, Nil, Erdem, Mert, Gökçe, Ezgi ve Eylül'e, aileme ve emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Ahmet ÖZDİKMENLİ
Dişhekimisi

GÜNDE EN AZ İKİ KEZ, EN AZ ÜÇ DAKİKA

Damla, son ders zilinin çalmasını beklemeden çantasını hazırlamıştı. Zil sesiyle birlikte heyecanla öğretmenin arkasından sınıftan çıktı. Okulun bahçe merdivenlerini koşarak inerken gözleriyle annesini aradı. Zerrin Hanım kahvaltıda Damla'ya öğleden sonra izinli olacağını, okul çıkışı onu alacağını söylemişti.



Cansu ÖZÇELİK

Annesinin kapıda el salladığını gören Damla adımlarını daha da hızlandırdı. Buluştukları an nefes nefese olan Damla, Zerrin Hanım'ın konuşmasına fırsat vermeden heyecanla sordu:

- Anneciğim, dişlerini akşam yemekten sonra mı fırçalıyorsun, yoksa yatmadan önce mi?

Kızının bu telaşlı davranışlarından çok hoşlanan Zerrin Hanım Damla'yı biraz daha heyecanlandırmak için,

- Kızım, anneni öpmeden, iyi günler dilemeden, nereden buluyorsun bu soruları?

- Anneciğim lütfen, diye sabırsızlandı Damla.

- Sen benim dişlerin yatmadan önce fırçalanacağını bilmediğimi mi sanıyorsun, diye yanıtladı Zerrin Hanım.

- Üstelik ben bunun nedenini de biliyorum. Yemekten sonra genellikle bir şeyler yediğimiz için doğru olan yatmadan önce dişlerimizi fırçalamaktır, diye de ekledi.

Zerrin Hanım, heyecanı birden kaybolan, durgunlaşan Damla'yı yeniden heyecanlandırmak istedi.

- Bu kez soru sorma sırası bende, söyle bakalım, dişlerimizi günde kaç kez fırçalamalıyız?

Damla, "bu kadar kolay soru mu olur" diye düşünerek umursamaz ve kendinden emin bir şekilde yanıtladı:

- Günde en az iki kez!

Zerrin Hanım, Damla'nın gözlerinin içine bakarak konuşmasını sürdürdü:

- Benim akıllı kızım bugün okulda yeni bilgiler öğrenmiş...

Damla yalnızca başını sallamakla yetinirken Zerrin Hanım cümlesini tamamladı:

- Sanıyorum bugün öğretmeniniz size ağız diş sağlığı ile ilgili yeni bilgiler öğretilmiş...

Yeniden ilk heyecanını yakalayan Damla, annesinin cümlesini tamamlamasına fırsat vermedi.

- Hayır anneciğim, bugün okula bir dişhekimi amca geldi, bize dişlerimizle ilgili bilgiler verdi.

- Ne güzel, bugün okulda misafiriniz vardı ve yeni bilgiler öğrendiniz.

- Evet anneciğim, daha önce öğretmenimiz de dişlerimizle ilgili bilgiler vermişti, bugün de dişhekimi amcadan yeni bilgiler öğrendik.

- Sanıyorum bu bilgileri benimle paylaşsın...

Damla sabırsızlıkla,

- Zaten dişhekimi amca da anlattıklarını ailemizle paylaşmamızı istedi. Bu bilgileri mutlaka kardeşlerimize anlatmamız, onlara örnek olmamız ve birlikte diş fırçalamamız için söz vermemizi istedi. Biz de bütün sınıf birlikte söz verdik.

Bu kez heyecanlanma sırası Zerrin Hanım'a gelmişti:

- Ne kadar güzel, kızım kardeşinin öğretmeni olacak!



Serap ILDIRŞAHİN

Damla bu konuşma sürerken aklına takılan, yanıtını bulmakta zorlandığı soruyu annesine sordu:

- Dişhekimi amca bize konuyu fotoğraflar, oyuncak çeneler, fırçalarla anlattı. Ben Fırat'a nasıl anlatacağım anneciğim?

Kızını rahatlatmak isteyen Zerrin Hanım,

- İyi bir öğretmen her zaman, her durumda bildiklerini öğrencilerine öğretir. Senin de iyi bir öğretmen olup bugün öğrendiklerini kardeşine en iyi şekilde öğreteceğine inanıyorum, diyerek Damla'nın kaygısını azaltmaya çalıştı.

Damla'nın yüzünde kocaman bir gülümseme belirdi ve hemen öğretmen olmanın hayallerini kurmaya başladı.

Annesinin elini tutan Damla, evlerine doğru yürürken yol boyunca Fırat'a anlatacaklarını düşündü, çok mutlu oldu. Küçük yumuk parmakları ile Zerrin Hanım'ın ellerini daha da sıkı kavrayan Damla'nın sevinci anlatılır gibi değildi; kendini havada uçuyormuş gibi hissediyordu.

* * * * *

Evde tek başına televizyon izlemekte olan Fırat, annesinin ve ablasının eve dönüş saatini bildiği için anahtar sesini duyunca kapıya doğru koştu. Kapı açıldığında Damla'yı ve Zerrin Hanım'ı parmağını emmekte olan Fırat karşıladı. Kardeşini parmağını emerken gören Damla, hemen onu uyardı:

- Fırat'cığım, parmağını emersen, dişlerinin arasında aralıklar oluşur.

Ne olduğunu anlamadan, aceleyle parmağını ağızından çıkaran Fırat, ablasına yanıt vermekte gecikmedi.

- Ama ablacığım, sen de kalemin ağızında ders çalışıyorsun.

Damla başını sallayarak Fırat'ı onayladı.

- Evet Fırat'cığım, parmak emme, ağza kalem alma, emzik kullanma, dişlerimizle fındık ve ceviz kırma gibi yanlış davranışlar dişlerimize, çenemize zarar verebilir. Bu yanlış davranışları yaparsak birbirimizi uyaralım.

Damla kardeşine sevgiyle sarılarak,

- Fırat'cığım, biliyor musun bugün okulumuza bir dişhekimi amca geldi. Bize dişlerimizle ilgili bilgiler ver-

di. Bu bilgileri ailenizle paylaşın, dedi. Ben de bu öğrendiğim bilgileri seninle paylaşacağım. Biraz ders çalıştıktan sonra öğrendiklerimin bir bölümünü sana anlatmak istiyorum.

* * * * *

Damla'nın anlatacaklarını merak eden Fırat, sık sık çalışma odasının kapısına gidip ablasına bakıyordu. Kardeşinin sabırsızlıkla kendisini beklediğini fark eden Damla:

- Fırat'cığim, derslerimi bitirdim. Odama gel de seninle biraz konuşalım, diyerek Fırat'ı yanına çağırdı.

Fırat'ın meraklı bekleyişi sona ermişti. Hiç zaman yitirmeden odaya girip ablasının karşısına oturdu. Damla, okulda dişhekimi amcanın anlattıklarını not ettiği defterini çantasından çıkardı.

- Biliyor musun Fırat, senin ağzında yirmi tane süt dişin var. Bunların on tanesi alt çenede, on tanesi üst çenede yer alıyor.

- Süt dişleri nedir ablacığim?

Damla okulda tuttuğu notlara bakarak konuşmasını sürdürdü:

- Doğumdan altı-sekiz ay sonra çıkmaya başlayan iki buçuk-üç yaşında alt ve üst çenemizde yirmi tane olarak yerlerini alan dişlerimize süt dişleri adı verilir.

Damla kardeşinin elinden tutarak dolabın kapağındaki aynanın yanına götürdü.

- Süt dişlerini yakından tanımak ister misin Fırat'cığim?



Yasemin KESİK

- Elbette ablacığım, diyen Fırat, merakla ağzını açtı.
- Önde görünen ikisi büyük, ikisi biraz daha küçük dört dişimize kesici dişler diyoruz. Bu dişler yiyecekleri keserek küçük parçalar halinde ağzımıza almamızı sağlarlar. Ayrıca rahat ve güzel konuşmamıza yardımcı olurlar.

Aynadan kardeşine bir öpücük gönderen Damla, konuşmasını sürdürdü.

- Kesici dişlerin yanındaki sivri uçlu, biraz daha büyük dişe köpek dişi diyoruz.

- Köpek dişlerini duymuştum ablacığım, bu dişlerin görevi nedir?

- Köpek dişleri, ağızımıza aldığımız yiyecekleri tam olarak parçalamaya yararlar.

Kardeşinin ağızını açık tutmakta zorlandığını ve yavaş yavaş kapattığını gören Damla,

- Fırat'cığım, istersen biraz dinlen. Sonra devam ederiz, dedi.

- Hayır ablacığım, lütfen devam edelim, diyen Fırat, ağızını biraz daha açtı.

- Köpek dişlerinden sonra arkada görünen dişlerimize süt azı dişleri denir. Arkadaki azı dişi, öndeki azı dişine göre daha büyüktür. Azı dişlerimizin görevi de yiyecekleri öğütüp yutulabilecek hale getirmektir.

Fırat'ın ağızı neredeyse tamamen kapanıyordu. Kardeşinin yorulan çenesine küçük elleriyle masaj yapmaya başlayan Damla:

- Sıkılmadıysan süt dişlerinden sonra biraz da sürekli dişlerimizle ilgili bilgi verebilirim.

Ablası masaj yapmaya devam ettiği için konuşamayacak durumda olan Fırat, "evet" anlamında başını salladı.

- Önce süt dişleri, sonra sürekli dişler. Umuyorum anlattıklarımı ilginç ve yararlı buluyorsun.

Fırat kendisini ilgiyle dinlediği için Damla çok sevinçliydi. Kardeşine öğretmenlik yapıyor olmanın coşkusuyla konuşmasını sürdürdü:

- On-on bir yaşımıza kadar ağızımızda kalan süt dişleri, yedi yaşından başlayarak sallanıp düşerler. Yerlerini yaşam boyu kullanacağımız sürekli dişlere bırakırlar.

Damla bunları anlatırken konu ile ilgili çok önemli bir ayrıntıyı anımsayarak heyecanlandı.

- Dişhekimi amca, ilk çıkan kalıcı dişin altı yaş dişimiz olduğunu, bu dişin süt azı dişlerinin arkasında altı yaşımızdayken çıktığını, yaşam boyu ağızımızda kalması gerektiğini, bunu hiç unutmamamızı söyledi.

Damla, önemli bir konuda yanlış yapmamak için biraz düşünerek konuşmasına kaldığı yerden devam etti.

- Oysa altı yaş dişinin süt azı dişi sanıldığını, nasıl olsa değişecek diye düşünülüğünü, bu yanlış bilgiler nedeniyle sorunlarla karşılaşıldığını, hatta çekim yaptırmak zorunda kalındığını söyledi. Bizi dikkatli olmamız için uyardı.

Fırat altı yaşında olduğundan bu konu oldukça ilgisini çekti.

- O zaman benim ilk sürekli dişim bu yıl çıkacak. Bu dişin sürekli dişim olduğunu ben artık biliyorum. Altı yaş dişimi çok iyi koruyacağım ablacığım.

Kardeşine yararlı olduğunu görmek, Damla'yı hem sevindirdi, hem de kendine olan güvenini arttırdı. Gururla kaldığı yerden konuşmasını sürdürdü.

- Fırat'cığım, sürekli dişlerimiz de süt dişlerimiz gibi kesici dişler, köpek dişleri, küçük azı ve büyük azı dişlerinden oluşur. Ağzımızda otuz iki tane olan sürekli dişlerimiz daha büyük ve daha güçlüdürler.

Kardeşinin yorulduğunu ve dikkatinin dağıldığını fark eden Damla, "ara vermeliyim" diye düşündü.

- İkimiz de çok yorulduk Fırat'cığım, konuşmamıza sonra devam ederiz. İstiyorsan birlikte bahçeye çıkıp oyun oynayalım, diyerek masanın üstündeki kitaplarını toplama-ya başladı.

* * * * *

Tüm aile akşam yemeği için masada bir araya gelmiş, Zerrin Hanım'ın yaptığı lezzetli yemekleri neşe içinde ve



Yasemin KESİK

iştahla yiyorlardı. Fırat boşalan bardağını babasına uzatarak,

- Babacığım, bir bardak daha kola içebilir miyim, diye sordu.

Burak Bey, Fırat'ın bardağına kola doldurmaya hazırlanırken Damla aceleyle ağızındaki lokmaları yutmaya çalışarak konuşmaya başladı.

- Fırat'cığım, çok kola içersen dişlerinin çürümesini kolaylaştırırsın.

Ablasının uyarısıyla bardağını geri çeken Fırat, üzgün bir sesle ama nazikçe tepki gösterdi.

- Hiç kola içemeyecek miyim ablacığım?

Kardeşinin çok üzüldüğünü gören Damla, Fırat'ı rahatlatmak için gülümseyerek,

- Bizim de okulda dişhekimi amcaya ilk sorumuz bu olmuştu. Üzülme Fırat'cığım, dişhekimi amca, kola, şeker, bisküvi, pasta, çikolata gibi yiyecekleri kendisinin de çok sevdiğini, yalnız bunları tüketirken dikkatli olmamız gerektiğini anlattı. Özellikle bu yiyecekleri diş fırçalamadan hemen önce yememizi, öğün aralarında yersek dişlerimizi fırçalamamızı veya bol su ile ağızımızı çalkalamamızı önerdi.

Babasının ilgiyle kendisini dinlediğini gören Damla:

- Babacığım, annem ve Fırat biliyorlar, bu bilgileri bugün okulumuza gelen dişhekimi amcadan öğrendim. Anlattıklarını ailemle paylaşmamızı istemişti. Ben de öğrendiklerimi sizlere aktarıyorum.

Burak Bey, paylaşmayı çok seven, sorumluluk duygusu her geçen gün daha da gelişen kızına sevgiyle gülümsemi. Bu içten destek Damla'yı çok sevindirdi. Coşkuyla konuşmasına devam etti.

- Dişlerimizi fırçalamazsak çürümeye neden olan bu yiyeceklerin yanında dişlerimiz için yararlı yiyecekler de var, biliyor musun Fırat'cığım?

Ana okulunda öğretmeninin anlattıklarını anımsayan Fırat, sorunun yanıtını bilmenin sevinciyle,

- Süt ve yoğurt, diye yanıt verdi.

Damla başını sallayarak:

- Evet Fırat'cığım. Süt, yoğurt, ayran ve peynir gibi yiyecekler dişlerimizi güçlendirerek çürüğe karşı dirençli olmasını sağlar.

Dişhekiminin özellikle peynir konusundaki uyarısı aklına gelen Damla:

- Dişhekimi amca peynirin içinde çürük önleyici madde bulunduğunu, bu etkisinden yararlanmamız için de peynir yememiz gerektiğini, özellikle bir şeyler yedikten sonra dişlerimizi fırçalama olanağı yoksa bir parça peynir yemenin çok yararlı olduğunu söyledi.

Zerrin Hanım ve Burak Bey, çok ilginç buldukları bu yeni bilgiyi üstelik kızlarından öğrenmenin şaşkınlığı ile birbirlerine bakarken Damla ara vermeden konuşmasını sürdürdü.

- Ayrıca elma, havuç gibi yiyecekleri ısırarak yediğimizde bu yiyecekler hem lifli oldukları hem de tükürüğü

arttırdıkları için dişlerimizin yıkanmasını ve temizlenmesini sağladıkları.

Damla derin bir nefes alıp cümlesini tamamladı,

- Bu tür yiyecekler dişlerimiz için yararlı oldukları gibi yeterli ve dengeli beslenmemiz için de çok önemlidirler.



NİL GÜR

Damla o kadar güzel anlatıyordu ki, yalnız Fırat değil, Zerrin Hanım ve Burak Bey de hayranlıkla onu dinliyorlardı.

- Dişhekimi amca, ağız diş sağlığında beslenme konusunu anlatırken not tutmamızı istedi. O notları size okumak istiyorum.

Koşarak odasına giden Damla kısa sürede geri döndü. Dinlenmeden, heyecan içinde elindeki notlara bakarak:

- Az önce anlattıklarımın bir bölümünün tekrarı olacak ama çok yararlı bulduğum bu notları size olduğu gibi okuyorum. Bir; şekerli, yapışkan ya da asitli yiyecekler üç ana öğün içinde tüketilmelidir. İki; öğün aralarında elma, havuç gibi sert, dişleri temizleyip dişetine masaj yapacak yiyecekler yenmelidir.

Ağzı kuruyan Damla, bardağına doldurduğu suyu içti ve notlarını okumayı sürdürdü:

- Üç; şekerli, yapışkan yiyecekler yendikten sonra dişler fırçalanmalı, mümkün değilse ağız su ile çalkalanmalı ya da bir bardak su içilmelidir. Dört; şekerli yiyecek yendikten sonra ağza atılacak bir parça peynir, şekerin çürük oluşturucu etkisini gidermek açısından son derece önemlidir.

Kızının öğretme heyecanı ve çabası Zerrin Hanım'ı gelecek hayallerine daldırdı. Başarılı bir bilim kadını konferans veriyor, davetliler de ilgi ve hayranlıkla onu dinliyorlardı. Damla'nın sesi Zerrin Hanım'ı hayallerinden uzaklaştırdı.

- Anneciğim sıkılmadıysanız dişlerimizin nasıl çürüdüğünü de anlatabilir miyim?

Zerrin Hanım'ın gözleri doldu, zorlukla birkaç kelime söyleyebildi.

- Elbette kızım, çok seviniriz.

Damla, dişhekiminin ağız diş sağlığı ile ilgili bilgiler verirken görsel araçları kullanmasından çok etkilenmişti. Ben de benzer şekilde çalışmalıyım diye düşünüyordu. O an aklına üzerinde diş kabartmaları bulunan, çene şeklindeki kül tablası geldi.

- Beni bir dakika bekleyebilir misiniz, diyerek hızla salona doğru koştu.

Zerrin Hanım kızının yorulduğunu düşünerek,

- Kızım yoruluyorsun, diyerek cümlesine başlamıştı ki, Damla'nın heyecandan kendisini duymadığını fark edince cümlesini tamamlamaktan vazgeçti.

Damla elinde kül tablasıyla masaya oturdu. Parmağıyla büyük azı dişlerinin çiğneyici yüzeylerini göstererek,

- Gördüğünüz gibi azı dişlerimizin üzerinde girintiler bulunur. Ağızımıza aldığımız yiyecekler bu girintilere girer.

Bu kez dişlerin birbirine değen ara yüzeylerini göstererek,

- Ve dişlerin arasına sıkışıp kalırlar. Bu arada ağızımızda bulunan mikroplar da yiyeceklerle birlikte dişlerimizin üzerine tutunurlar, bu yiyeceklerle beslenip çoğalırlar.

Cümlelerin bitiminde derin bir nefes aldıktan sonra önemli ve karmaşık bir konuyu doğru ve anlaşılır bir şekilde anlatmanın verdiği güvenle devam etti.

- Sonra da asit dediğimiz maddeleri üretirler. Bu asitler de dişlerimizin yapısını eritip çürük denilen oyukların ortaya çıkmasına neden olurlar.

Damla'nın olağanüstü çabası tüm ailenin çok mutlu olmasına neden olmuştu. Burak Bey bir şeyler söylemeliyim diye düşündü. Bir iki kez öksürdükten sonra kızının gözlerine baktı:

- Bize bu önemli bilgileri bu kadar güzel anlattığın için tüm aile adına sana teşekkür ediyorum Damla'cığim, diyerek onu kucaklayıp öptü.

Babası onu öptüğü sırada hâlâ elinde tuttuğu kül tablası ve Burak Bey'in üstüne sinmiş sigara kokusu, Damla'ya bir şey daha anımsattı.

- Babacığim, dişhekimi amca sigaranın vücudumuza verdiği ciddi zararlarının yanında diş etlerimize de olumsuz etki yaptığını, ayrıca dişlerimizde renklenmelere neden olduğunu, bunları sigara içen büyüklerimize anlatmamızı istedi.

Burak Bey üzülerek ve utanarak:

- Haklısın kızım, hem kendime hem de çevreme zarar veriyorum. Sizlere söz veriyorum en kısa sürede sigarayı bırakacağım, dedi.

Bu konuşma belki de Burak Bey'in sigarayı bırakmasına neden olacaktı. Damla, "babamın sigaraya bırakmasına katkım olursa dünyalar benim olur" diye düşündü.

Babasının ardından annesi ve kardeşi tarafından da öpülerek tebrik edilen Damla'nın, duygularını anlatması olanaksızdı. Elinde kül tablası salona giderken "çok mutluyum, çok mutluyum" sözcüklerini yineleyip duruyordu.

* * * * *



Erdem DAĞAŞAN

Yemek sonrası salonda oturmuş televizyon izliyorlardı. Burak Bey Damla'ya dönerek:

- Damla'cığım, yemekteki konuşmalardan sonra aklima geldi; biz uzun süredir dişhekimi ziyareti yapmadık.

- Evet babacığım, sanıyorum iki yıldır dişhekimine gitmedik. Fırat'ın da benim de dişlerimizle ilgili bir sorumuz yok ama altı ayda bir dişhekimine kontrole gitmemiz gerekiyormuş.

Bu gecenin gündemi ailenin ağız diş sağlığı olmuştu. Konuşmalar dönüp dolaşıp bu konuda düğümleniyordu. Yalnız Damla değil bütün aile etkilenmişti. Damla kaldığı yerden konuşmasını sürdürdü:

- Düzenli yapılan bu kontroller çok yararlı oluyormuş. Yapılan muayene sonucunda dişhekimi gerekli gördüğünde uyguladığı flor ve koruyucu cilalarla çürük oluşmasını engelliyormuş. Bizim fark edemediğimiz basit, yeni başlamış çürüklere dolgu yapılarak ilerlemeleri önleniyor, yine dişler ve çenelerdeki bozukluklar tespit edilip tedavileri yapılıyormuş.

Ablasını ilgiyle dinleyen ama onu bir soru soramamanın üzüntüsünü yaşayan Fırat, nihayet aklına gelen bir soruyu heyecanla Damla'ya sordu.

- Ablacığım, şekersiz çikletler çürüğü önleyormuş, doğru mu?

Bugün okulda da konuşulan bu konu Damla'ya göre çok önemliydi. Nasıl bir cümle kurabileceğini düşündükten sonra:

- Dişhekimi amca çikletin tek başına çürüğü önleyici bir madde olarak sunulmasının doğru olmadığını söyledi.

Çiklet çiğnemeyi çok seven Fırat ablasının konuşmasını dikkatle dinliyordu.

- Dişlerimizi düzenli olarak fırçalıyorsak, diş ipi ile temizliyorsak, yemeklerden ve ara öğünlerden sonra beş-on dakika, içinde çürüğü önleyici madde bulunan çikletleri çiğnemek yararlı oluyormuş.

Kızını dikkatle dinlemekte olan Zerrin Hanım, Damla'ya, ilgisini fark ettirmek için bir soru da kendisi yöneltti:

- Damla'cığım, diş iplerini çok duyuyoruz. Çocuklar da kullanabilir mi acaba?

Yeni bir soruyla karşılaşan Damla, "bugün ne kadar çok yeni bilgi öğrenmişim" diyerek sevinci ve şaşkınlığı bir arada yaşadı.

- Sadece diş fırçalama ile dişlerin her tarafı temizlenemiyormuş anneciğim. Dişlerin birbirine bakan ara yüzlerini temizlemek için diş ipi kullanmamız gerekiyor. Ara yüz temizliğinde diş ipinin yanı sıra ara yüz fırçaları ve kürdan kullanımı da öneriliyormuş.

Damla bunları anlatırken annesinin sorusuna yanıt vermediğini düşündü.

- Anneciğim, çocuklar diş ipi kullanabilir mi demiştin. Çocuklardan sekiz yaşından sonra diş ipi kullanmaları isteniyor.

Fırat diş ipini duymuştu ama nasıl kullanılacağını hiç bilmiyordu. Ablasının bu konuda da bilgi verebileceğinden emin olarak sordu:

- Ablacığım, diş ipi nasıl kullanılıyor?

Damla, elinde diş ipi varmış gibi yaparak:

- Diş ipi orta parmaklara dolanır, baş ve işaret parmağı yardımıyla tüm diş araları temizlenir.

Anne ve babasına bakarak:

- Bu temizlik için özellikle ilk başladığımızda büyüklerimizden bir süre yardım almamız gerekiyormuş. Yoksa diş etlerimize zarar verebilirmişiz.

Damla'nın etkili anlatımı, öğretmen olan Burak Bey'in de konuya katkıda bulunmasına neden oldu.

- Damla'cığım, dişlerimizi doğru fırçalar, ara yüz temizleyicilerinden yararlanırsak, dişlerimizi yaşam boyu çürüklere ve diş etlerimizi de diş eti hastalıklarına karşı koruyabiliriz, diyebilir miyiz?

Damla, paylaşmanın verdiği mutlulukla,

- Çok güzel özetledin babacığım, diyerek sevgiyle babasını kucakladı.

* * * * *

Damla ile Fırat'ın yatma saatleri gelmişti. Fırat, Dişlerini fırçalamak için banyoya giden ablasına sordu:

- Annem bana dişlerimi nasıl fırçalayacağımı göstermişti ama ben hâlâ iyi fırçalayamıyorum. Bana yardımcı olur musun ablacığım?

Kardeşinin yardım istemesi, Damla'nın çok hoşuna gitti.

- Elbette Fırat'cığım, hem bildiklerimi anlatırım hem de birlikte dişlerimizi fırçalarız.

İki kardeş birlikte banyoya girerek diş fırçalarını ellerine aldılar. Diş macununun kapağını açmakta olan Damla, anlatmaya başladı:



Mert BAYSAL

- İlk olarak diş macunu ile ilgili bilgiler vererek başlayabilirim. Macunun içinde flor denilen bir madde var. Flor, dişlerin çürütmesini önüyor.

Fırat, bu sözcüğü daha önce de duymuştu. Birden televizyonda izlediği reklamları anımsadı.

- Siz de florlu diş macunu kullanarak dişlerinizin çürütmesini önleyebilirsiniz, diyerek elindeki diş fırçası ile fırçalama taklidi yapmaya başladı.

Aynı zamanda yanıtını merak ettiği soruyu da ablasına sordu:

- Ablacığım, flor nedir? Dişlerin çürütmesini nasıl önler?

- Flor, dişlerin yapısını güçlendirerek dişlerin çürümelerini önleyen bir maddedir. Dişlerimiz için gerekli olan floru diş macunundan alabiliriz.

Konu biraz karıştı, Fırat'ın ablasını çok dikkatli dinlemesi gerekiyordu.

- Flor, diş macununun dışında, diş hekiminin kontrolü altında tablet ve gargara olarak da kullanılıyor. Ayrıca diş hekimleri muayenehanelerde floru cila şeklinde dişlerimize sürerek dişlerimizin çürüğe karşı güçlü olmasına yardımcı oluyorlar.

Tablet, gargara, cila gibi sözcükleri Fırat anlayamadı, bunun farkına varan Damla:

- Son anlattıklarımı büyüklerimizin bilmesi yeterli. Yalnızca bilgin olsun diye söyledim, diyerek kardeşini rahatlattı.

Ablası Fırat'a reklamlarda adını sürekli olarak duyduğu, ne olduğunu merak ettiği florla ilgili bilgileri çok güzel anlatmıştı. Bu açıklamalardan sonra Fırat yine merak ettiği bir soruyu Damla'ya sordu:

- Ablacığım, fırçamızın üzerine ne kadar macun sürmeliyiz?

Damla, kardeşine yeni ve yararlı bilgiler verecek olmanın sevinciyle:

- Evet Fırat'cığım, fırçalamaya yeni başlayanların mercimek, bizim yaşımızdaki çocukların bezelye, büyüklerimizin de nohut kadar macun sürmeleri yeterli oluyor.

Fırat, bugüne kadar gereksiz yere kullandığı macunları düşünürken Damla anlatmaya devam etti:

- Yeterli miktarda kullandığımızda ailemizin masrafını azaltmış olduğumuz gibi ağızımızın çok köpürmesini önleyerek dişlerimizi daha rahat fırçalamamızı da sağlamış oluruz.

“Köpürme” kelimesi Damla’ya macun ve fırça ile ilgili bir konuya daha anımsattı. “Hemen anlatmazsam unutturum” kaygısıyla:

- Aa... Konuyla ilgili aklıma ne geldi, biliyor musun Fırat’cığım? Etkili ve uzun süreli fırçalama yapmak için diş fırçamızı macun sürmeden önce ve sürdükten sonra ıslatmamamız gerekiyormuş.

Bunları anlatırken aktaracağı daha çok bilgi olduğunu düşündü.

- Macunla ilgili son olarak bildiğini sandığım ama bir kez daha anımsatmak istediğim bir konu var. Macunun içinde bulunan flor yutulduğunda zararlı olabiliyor. Bu nedenle dikkatli olmamız gerekiyor.

Damla kendisini ilgiyle dinleyen kardeşine:

- Fırat’cığım, biliyorum uzun uzun anlatıyorum, sanıyorum senin yorulmana da neden oluyorum. Ama dişlerimizi nasıl fırçalayacağımızı anlatmadan önce diş fırçasıyla ilgili de bazı bilgiler vermek istiyorum.

Fırat yorulsa da ablasını ilgiyle dinliyordu. Damla elinde tuttuğu fırçasını göstererek:

- Çocuk diş fırçaları bizim fırçalarımız gibi ağza uygun büyüklükte ve kılları yumuşak olmalıdır. Fırçamızı temiz tutmalı, başkasının fırçasını kullanmamalıyız. Fırçalarımızı üç-dört ayda bir değiştirmeliyiz.

Okulda diş hekiminin anlattıklarını çok iyi dinleyen Damla, deneyimli bir öğretmen gibi bilgili, kendine güvenli ve coşku içinde anlatmaya devam ediyor; Fırat da zaman zaman esneyerek ama hayranlıkla ablasını izliyordu.

- Fırat'cığım, diş macunu, diş fırçası, dişlerin günde kaç kez fırçalanacağı kadar dişlerimizi nasıl fırçalayacağımız da çok önemli, diyerek konuşmasını sürdürdü.

Damla, dişlerin nasıl fırçalanacağını anlatmaya başlamak üzereyken Fırat'ın aklına bir hafta önce ilk dişleri çıkan kuzeni Barış geldi.

- Ablacığım, amcamlara gittiğimizde Barış'ın dişlerinin çıktığını görmüştük, hatırlıyorsun değil mi? Ama onun dişleri çok küçüktü, o dişler nasıl fırçalanır?

- Merak etmekte haklısın Fırat'cığım, çocuklarda süt dişleri çıktığında büyükler tarafından nemli bir gazlı bez kullanılmasıyla ağız diş temizliği başlıyor. İki yaş civarında süt azı dişlerinin çıkmasıyla da küçük ve yumuşak kıllı bir diş fırçası kullanılması aşamasına geçiliyor.

Bunları anlatırken dişhekiminin çok önemli diyerek vurguladığı biberon çürüğü konusunu hatırladı.

- Bu dönemde gece yatarken bebeğe tatlandırılmış biberon ve emzik verilmesi ön dişlerde yaygın biberon çürüğü oluşmasına neden oluyormuş. Bu konuda anne ve babaların çok dikkatli olması gerekiyormuş.

Damla, "annem babam bizi büyütürken nasıl da yorulmuşlardır" diye düşünerek konuşmasına devam etti.

- Üç yaşından başlayarak da macun kullanılır. Bu yaşlarda basit bir şekilde dişlerimizi kapatıp yuvarlak hareketlerle dişlerin görünen dış yüzeylerini ve ağızımızı açıp dişlerin çiğneyici yüzeylerini ileri geri hareketlerle fırçalarız. Daha sonra da iç yüzeyleri fırçalamayı öğreniriz.



Gökçe DÜNDAR

Fırat dişlerini çoğunlukla günde bir kez fırçalıyordu. Damla kardeşine:

- Fırat'cığim, sen de artık büyüdün, dişlerini basit bir şekilde değil, büyüklerin fırçaladığı gibi ve günde iki kez fırçalamalısın.

- Söz veriyorum ablacığim, bugünden başlayarak dişlerimi günde iki kez fırçalayacağım.

Kardeşinin verdiği sözü tutacağından emin olan Damla:

- Dişlerimizi nasıl fırçalayacağımızı anlatmaya başlayabilirim artık. Fırçalamaya ilk olarak dış yüzeylerden başlayalım Fırat'cığim.

Fırçasını üst çenesindeki azı dişleri bölgesine yerleştirirken konuşmasına devam etti.

- Fırçamızı dişlerimizin üzerine hafifçe eğik olarak yerleştirmemiz, alt ve üst çenede ayrı ayrı küçük dairesel hareketlerle fırçalamamız gerekiyor. Haydi Fırat'cığim, birlikte fırçalayalım.

İki kardeş birlikte dişlerini fırçalamaya başladılar. Damla, doğru fırçalıyor mu diye kardeşini izlerken Fırat da gözlerini bir an bile ablasından ayırmıyordu. Damla:

- Fırat'cığim, dairesel hareketleri biraz daha özenli yaparsan mükemmel olacak, diye kardeşini uyardı.

Bu işlemleri yaparken Damla, fırçalanan yüzeye fırçanın on kez değmesini, daha sonra fırçanın bir fırça boyu kaydırılarak fırçalamaya devam edilmesi gerektiğini anlattı. Damla, fırçasını dişlerin iç yüzeyine geçirirken,

- Azı dişlerimizin iç yüzeylerini üst çenede yukarıdan aşağıya, alt çenede aşağıdan yukarıya doğru süpürme hareketi yaparak fırçalamalıyız, diye açıklamada bulundu.

Fırçalama sırası ön dişlerin iç yüzeylerine geldiğinde Damla:

- Fırat'cığim, ön dişlerimizin iç yüzeylerini fırçalarken diş fırçamızı dik tutarsak doğru fırçalamış oluruz.

Kardeşinin biraz zorlandığını gören Damla, Fırat'ın elini dik tutarak fırçasını ağzına yerleştirmesine yardım etti.

- Fırçamızı bu şekilde dik tutarak üst çenede yine yukarıdan aşağıya, alt çenede aşağıdan yukarıya doğru fırçalayacağız.

Fırat, ablasının anlattıklarını büyük bir çabayla uygulamaya çalışıyordu. Fırçalama sırası, çiğneyici yüzeylere gelmişti.

- Fırat'cığim, son olarak çiğneme yüzeylerini fırçalayacağız. Bu, önceden de bildiğin gibi fırçalaması en kolay olan yüzey. Ağzımızı açarak üst ve alt çenede fırçamızı ileri geri hareketlerle çiğneyici yüzeylere değdirerek diş fırçalamamızı bitireceğiz.

Damla bunları anlatırken "dişlerimizi genellikle bir-iki dakika gibi çok kısa bir sürede fırçalıyoruz" diye düşündü. Dişhekimi amcanın bu konudaki uyarısı aklına geldi.

- Fırçalama süresi de çok önemli Fırat'cığim. Dişlerimizi en az üç dakika fırçalamamız gerektiğini unutmalıyız.

Çocukların uzun süre banyoda kalması Zerrin Hanım'ın dikkatini çekti. Ne olduğunu merak ederek banyonun kapısını açtı.

- Uzun süredir banyoda ne yapıyorsunuz çocuklar?

Fırat, ağzındaki köpükleri unutarak konuşmaya çalıştı.

- Anneciğim, ablam bana dişlerimi nasıl doğru fırçalayacağımı gösteriyordu.

Çocuklarının bu öğretme ve öğrenme isteği Zerrin Hanım'ı çok sevindirmişti.

- Aferin size, ikinizi de tebrik ediyorum. Yorucu bir günün sonunda ikiniz de güzel bir uykuyu hak ettiniz, diyerek banyonun kapısını kapattı.



Ezgi HAZAR

Fırçalama bitmek üzereydi. Damla ağzını çalkalarken aklına gelen son uyarıyı kardeşine yaptı:

- Fırat'cığım, dişhekimi amca fırçalama sonunda yapılan ağız çalkalama ile ilgili olarak da bize bir uyarıda bulundu.

Ağzını çalkalamakta olan Fırat, tüm dikkatini ablasına verdi.

- Dişhekimi amca, fırçalama sonrası ağzımızı kısa süreli ve su almadan çalkaladığımızda, bunun florlu gargara etkisi yapacağını ve koruyucu etkisi olduğunu anlattı.

Ablasının uyarısıyla çalkalamayı kısa sürede bitiren Fırat fırçasını temizleyip yerine kaldırırken ablasına bir öneride bulundu:

- Ablacığım, akşamları bir süre birlikte dişlerimizi fırçalayalım. Benim yaptığım yanlış ve eksikleri görüp düzeltmeme yardımcı olursun.

Kardeşinin dişlerini doğru fırçaladığını gözlemleyen Damla, Fırat'ı daha da özendirme amacıyla:

- Şu anda bile çok başarılı fırçalıyorsun. Kısa bir süre sonra benden yardım almayacağına eminim.

El ele tutuşarak banyodan çıkan iki kardeş, anne ve babalarına iyi geceler dileyerek odalarına yöneldiler.

* * * * *

Damla yatmak için son hazırlıklarını yaparken uykuya dalmak üzere olan Fırat gözlerini güçlkle aralayarak:

- Ablacığım, bir öğretmen, bir dişhekimi kadar güzel anlatıyorsun. Bana anlattıklarını bizim evde toplanarak arkadaşlarıma da anlatır mısın? İstersen ben de yardımcın olurum.

Övgüler ve toplantı düşüncesi Damla'nın çok hoşuna gitmişti.

- Övgülerin için çok teşekkür ederim, beni şımarttığının farkında mısın? Ben sadece öğrendiklerimi paylaşmak istedim.

Fırat ablasının yeniden heyecanlanmasına neden olmuştu.

- Toplantı düşüncene gelince; çok harika bir öneri, neden olmasın? Annemle konuşalım, izin verirse böyle bir toplantı düzenleyebiliriz.

Bu konuşma Fırat'ın uykusunu açmıştı, ablasına hayranlıkla bakarak:

- Ablacığım, sen büyüyünce öğretmen dişhekimi ol-sana, diye sürdürdü konuşmasını.

Damla Fırat'ın yatağının kenarına oturdu, iki kardeş göz göze geldiler:

- Fırat'cığım, ikisi de güzel meslekler ama ayrı ayrı meslekler, diyen Damla, kardeşinin yanaklarından öptü ve ona iyi geceler diledi.

Fırat'ın son sözleri Damla'nın iç dünyasında keyifli bir yolculuğa çıkmasına neden oldu. "Ağız diş sağlığı!.. Öğretmenlik!.. Ağız diş sağlığı öğretmenliği!.. Neden ol-masın?" diye düşünürken kalbi hızlı hızlı çarpıyordu.

Çok huzurlu ve mutluydu. Bugün dişhekimi amcadan öğrendiği bilgilerin neredeyse tamamını, üstelik kısa bir sürede kardeşi, annesi ve babasıyla paylaştığı için çok seviniyordu. Fırat'ın toplantı önerisi de doğrusu çok hoşuna gitmişti. "Zaman yitirmeden hazırlıklara başlamalıyım" diye düşündü.



Eytül ÖZDİKMENLİ

Gözlerini kapattı, uykuya dalarken biliyordu ki bu gece rüyasında dişler, fırçalar, macunlar görecek; birilerine ağız diş sağlığı ile ilgili bilgiler verecekti. Gülmüşeyerek uykuya daldı...

ANKARA 2002