

## Kalp Hastalarında Ağız Ve Diş Sağlığı

Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik halidir. Ağız sağlığı ise iyi görünümlü dişlerden çok daha fazlasıdır; genel sağlık durumunun tamamlayıcısıdır ve iyi olma hali için çok önemlidir. Sağlıklı bir ağız hem dişlerde, hem de ağızdaki diğer dokularda kronik ağrı, ağız içi doku lezyonu ve diğer bozuklukların bulunmaması demektir.

Bir organımızdaki işlev bozukluğu vücudumuzun diğer kısımlarını da etkilemektedir. Buna en önemli örnek olarak ağız ve kalp sağlığı arasındaki ilişki verilebilir. Ağız içerisinde çok sayıda mikroorganizma bulunmaktadır. Normal ağız florası bakterileri ağız bakımı iyi yapılmadığında dişte çürüklere ve diş çevreleyen diş eti ve kemiğin enfeksiyonlarına (gingivitis, periodontitis) sebep olur. Özellikle diş çürüğü, diş taşı veya diş etrafında biriken plak ve tartarlar bakteri miktarını ve çeşitliliğini kat ve kat arttırmaktadır. Bu bakteriler ağız ve diş sağlığını etkilemekle kalmayıp genel sağlığımız için de tehdit oluşturmaktadır.

Diş sağlığına dikkat edilmediğinde, çürük bir dişin çekilmesi sırasında veya sadece basit bir diş fırçalama esnasında oluşan kanama da bile bakteriler kana karışıp ciddi problemlere yol açabilir. Diş sağlığının bozulması herkeste risk oluşturmaktadır. Fakat özellikle doğumsal kalp rahatsızlığı olan çocuklar ile kalp ve damar hastalığı olan erişkinlerde risk çok daha fazladır. Çürük dişlerde oluşan bakterilerin bu dişlere yapılacak dolgu, çekim gibi tedaviler sırasında kana karışması ile zaten enfeksiyona yatkın bir bölge olan kalbin sorunlu bölgesine yerleşerek burada çoğalması 'İnfektif Endokardit' adını verdiğimiz kalbin iç yüzeyini kaplayan dokunun enfeksiyonuna yol açar. İnfektif Endokardit, hekimlerin son derece çekindiği, hastanın yatarak uzun süre antibiyotik tedavisi almasını gerektiren ve buna ek olarak hayati riski yüksek bir enfeksiyondur. Bu yüzden ağız sağlığı, hem doğumsal kalp hastalığı olan çocuklarda, hem de kalp hastalığı olan erişkinlerde çok önem kazanmaktadır. Bu kişilerin diş sağlığı açısından çok daha fazla dikkatli olmaları gerekmektedir. Bu hastaların dental girişimleri öncesinde mutlaka diş hekimlerini sahip oldukları hastalıklar ve kullandıkları kan sulandırıcı ilaçlar

hakkında bilgilendirmeleri gerekirken, dental işlemler mutlaka koruyucu ilaç tedavileri altında ve gerekli tıbbi konsültasyonlar dahilinde gerçekleştirilmelidir.

Ağız sağlığının, yaşamımız için olmazsa olmaz organımız kalp ve onu çevreleyen damar sistemi üzerindeki etkilerini birçok çalışmada görebilmekteyiz. Journal of Dental Research dergisinde 2016 yılında yayınlanan bir araştırmada diş kökü çevresinde oluşan lezyonlarla kalp damar hastalıklarının, özellikle de kalp krizi olarak bilinen ani kalp damarı rahatsızlıklarının önemli bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan birçok çalışma, diş eti hastalıkları ile kalp hastalıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Orta ya da ileri seviye diş eti hastalığı olması durumunda, diş etleri daha sağlıklı olan bireylere göre kalp hastalığı gelişme riskinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Ağız sağlığının durumu doktorlara kalp sağlığı dahil olmak üzere genel sağlık durumu ile ilgili uyarı niteliği taşıyabilir. Bu nedenle bu uyarıları ne kadar erken fark edersek önlemlerimizi alarak oluşabilecek diğer komplikasyonlar için risk faktörlerimizi minimuma indirebiliriz.

Peki ağız sağlığımızın bozulmaya başladığını en erken nasıl anlayabiliriz? American Association of Periodontology (AAP)'ye göre, aşağıdaki durumlarda başlangıç seviyesinde bile olsa diş eti hastalığınız olabilir:

- Kızarmış, şişmiş, dokununca ağrıyan diş etleri,
- Yemek yerken, diş fırçalarken veya diş ipi kullanırken kanayan dişler,
- Diş etleri veya dişlerde iltihap ya da enfeksiyon göstergesi varsa
- Sürekli ağız kokusu veya ağızda kötü bir tad hissi varsa,
- Bazı dişleriniz sallanıyorsa veya diğer dişlerden uzaklaşıyor hissi veriyorsa en yakın zamanda diş hekiminize muayene olmanız önerilmektedir.

Diş eti hastalığı önlenerek kalp rahatsızlığı riski azaltılabilir. Düzenli diş bakımı ve diş hekimi ziyareti ile diş rahatsızlıkları kontrol altına alınabilir. Ağız sağlığının tedavisine dikkat edilirse genel sağlık durumu daha iyi olur. 2010 yılında British Medical Journal (BMJ) dergisinde yer alan bir çalışmada günde en az 2 kez diş fırçalamanın kalp ve damar hastalıklarını yüzde 70 azaltabileceği belirtilmiştir.

İyi bir ağız hijyeni ve düzenli yapılan diş kontrolleri diş eti hastalıklarına karşı korumanın en iyi yoludur. Dişlerin, ağıza rahatça uyan ve ağzın her yerine kolayca

ulaşabilen bir diş fırçası ile günde iki kere fırçalanması tavsiye edilir. Ayrıca her gün dişlerin diş ipi ile temizlenmesi ve düzenli olarak diş hekimine muayene olarak profesyonel diş temizliği yaptırılmalıdır. Bunların yanı sıra tütün ve tütün ürünlerinin ağız sağlığını ciddi derecede bozduğu, diş eti problemleri ve ağız kanserine sebep olduğu bilinmektedir. Sigaranın direk olarak kalp ve damar hastalıklarına yol açtığını ve ağız sağlığı üzerinden de kalbi etkilediği unutulmamalı, sigara içimine son verilmelidir.

Ağız ve dişlerinizin sağlıklı olmasını sağlayarak, ağız sağlığı ve kalp hastalıkları arasındaki bağlantıya karşı kendinizi koruyabilir; gülüşünüzün sağlıklı, temiz ve güzel olmasını sağlayabilirsiniz.

Kalbimize değer verirken ağız sağlığımızı da geri plana atmamalıyız.

**Dt. Tülin ÇETİN**

**Diş Hekimi**