İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

“SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”

DÜNYA AĞIZ SAĞLIĞI GÜNÜ (20 MART)

Ağız hastalıkları, en sık rastlanan kronik hastalıklar arasındadır. Küresel boyutta dünya nüfusunun büyük bir kısmının çürük, dişeti hastalıkları ve ağız kanserine kadar uzanan ağız hastalıkları yönünden ciddi bir risk altında olduğu bilinmektedir.

2011 yılında, **"Bulaşıcı Olmayan Hastalıkları"** konu alan Birleşmiş Milletler Deklarasyonunda ağız sağlığının öneminden bahsedilmiştir. Ağız sağlığı, ölümcül kronik hastalıklar ile aynı risk faktörlerini paylaşmakta ve bu sebeple ortak bir yaklaşımın kullanılmasının gerekliliği belirtilmiştir.

20 Mart 2013’te Dünya Dişhekimleri Birliği (FDI), ağız ve diş hastalıklarının görülme sıklığını azaltmak ve kişilerin, ailelerin, toplumların ve hükümetlerin dikkatini ağız sağlığına çekmek amacıyla, 20 Mart gününü “**Dünya Ağız Sağlığı Günü”** olarak kabul etmiştir. Dünya Ağız Sağlığı Günü, FDI üyesi olan yaklaşık 200 ülkede çeşitli etkinlikler ile kutlanmakta ve ağız diş sağlığına bağlı yaşam kalitesi artırılmaya çalışılmaktadır (1).

Ağız hastalıklarına katkıda bulunan faktörler arasında şeker oranı yüksek sağlıksız beslenme, sigara, alkolün zararlı kullanımı, kötü hijyen ve diğer sosyal belirleyiciler yer alır. Bunlar bulaşıcı olmayan hastalıklardan da sorumlu olan aynı faktörlerdir. Bu bağlamda, Üye Devletler 2016 yılında ağız sağlığının bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve kontrolüne entegre edilmesi için Bölgesel Ağız Sağlığı Stratejisi 2016-2025'i onaylamışlardır (2).

Son 30 yılda yüksek gelirli ülkeler diş çürüğü görülme oranlarını düşürseler de diş çürükleri halen orta ve düşük gelirli ülkelerde en yaygın hastalıklardan biri olarak toplum sağlığını olumsuz biçimde etkilemeyi sürdürmektedir. Yüksek gelire sahip ülkelerde; 11-14 yaş grubu çocuklarda tedavi edilen çürük dişlerin oranı %53 iken, düşük gelire sahip ülkelerde tedavi edilen çürük diş sayısı %2 civarındadır. Bu nedenle; diş çürükleri kötü beslenmenin sebep olduğu bir hastalık olmanın yanı sıra sosyal bir sorun olma niteliği de taşımaktadır.

Sağlıklı dişlere sahip olmak kişinin kendine güvenini olumlu biçimde etkilemekte iken, dişsizlik; kişinin estetik ve ağız fonksiyonunu bozarak ruhsal durumunu olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Ağız sağlığı ile genel sağlık ilişkisi sadece kişilerin fiziksel sağlığı ile değil, ruhsal sağlığını ve refahını da bir arada içeren kapsamlı bir ilişkidir. Bu ise ağız sağlığı olmaksızın tam bir **"sağlık ve iyilik"** durumunun mümkün olamayacağını göstermektedir.

Diş ve dişeti hastalıklarının kişinin genel sağlığına verdiği fiziki ve ruhsal zararın yanı sıra sağlık harcamalarını da arttırdığı bir gerçektir (1).

Ağız ve diş sağlığının korunması için, küçük yaşlardan itibaren ağız ve diş bakımının alışkanlık haline getirilmesi önemlidir. Ebeveynlere, öğretmenlere, okul sağlığı ile ilgilenen sağlık görevlilerine çocuklarda bu bilincin oluşması açısından görevler düşmektedir. Diş çürüklerinin önlenmesi için;  
• Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları  
• Ağız ve diş temizliğine önem vermeleri  
• Yerel veya sistemik flor uygulamaları ile diş sağlığının desteklenmesi önemlidir.

Biberon çürüklerinin önlenmesi için biberon alışkanlığı olan çocukların bir yaşından sonra bardak kullanması sağlanmalıdır. Çocuğun biberonla uyutulması, süt, meyve suyu ya da mamanın ağızda birikmesine ve dişlerin çürümesine sebep olabilir.

Diş sağlığı açısından sağlıklı besinler olan sebze, meyve, tahıllar, süt, peynir, yoğurt tüketimi özendirilmelidir. Yüksek oranda şeker içeren besinlerden kaçınılmalıdır. Gazlı, şekerli içecekler tüketilmemelidir. Emzik, biberon kullanımından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Kullanılıyorsa, temizliklerine dikkat edilmelidir. İki yaşından büyük çocuklarda diş macunu kullanımı özendirilmelidir. Diş fırçalama 7-8 yaşına kadar ailenin gözetiminde yapılmalıdır. Günde iki kere diş fırçalama, diş sağlığının korunmasında etkindir (3).

Dünya Sağlık Örgütü ağız sağlığı stratejilerini uygulamak için ülkeleri teknik ve finansal olarak desteklemektedir. Faaliyetler arasında ulusal stratejilerin geliştirilmesi, sağlık çalışanı kapasitesinin oluşturulması, ağız sağlığı politikası seçeneklerinin uygulanmasını hızlandırmak için verimli bir işgücü modeli oluşturulması ve farklı ortaklarla iş birliği içinde entegre gözetimin güçlendirilmesi yer almaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü Afrika Bölgesi'ndeki 38 Üye Devletin Sağlık Bakanlıklarında bir ağız sağlığı birimi varken, 17'sinin ise en az bir ulusal ağız sağlığı belgesi bulunmaktadır. Diş çürüğünü önlemek için uygun florürlü diş macununa erişim birçok Üye Devlet tarafından teşvik edilmektedir ve tüm Üye Devletlerin yarısından fazlası standart temel sağlık paketlerinde ağız sağlığı hizmetlerini bulundurmaktadır. Bu ilerlemeye rağmen, yetersiz kaynak tahsisi ve yetersiz teknik kapasite de dahil olmak üzere zorluklarla karşılaşılmaya devam edilmektedir. DSÖ Afrika Bölgesi, 100.000 kişi başına yaklaşık 3,3 diş hekimine ev sahipliği yapmaktadır.

Ağız hastalıklarına katkıda bulunan ürünlerin pazarlanmasını, reklamını ve satışını azaltmak gerekmektedir. Ayrıca uygun fiyatlı, güvenli, etkili ve kaliteli diş ekipmanlarına, cihazlarına ve ağız hijyeni ürünlerine erişimi iyileştirmek için somut adımlar gereklidir.

Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve şeker oranı düşük, meyve ve sebze oranı yüksek dengeli bir diyet seçmek ağız sağlığımız için yapabileceklerimiz arasında gelir. Günde iki kez florürlü diş macunu ile diş fırçalayarak iyi ağız hijyenini korumalıyız (4).

20 Mart Dünya Ağız Sağlığı Günü’nde her yıl ayrı bir söylem ve posterlerle kamuoyunun dikkati çekilmektedir. Bu yılın teması ise; **"Be Proud of Your Mouth"** olup bu tema FDI'nin ağız sağlığının önemi hakkında farkındalık yaratma ve insanları sağlıklı bir ağzı korumak için harekete geçmeye teşvik etme çabalarının bir parçasıdır. "Ağzınızla Gurur Duyun" kampanyasının son yılına girerken, eskisinden daha da büyük bir etki yaratmak amaçlanmaktadır. 2022 yılında 197 ülkede 500’ün üzerinde ağız sağlığı faaliyetinin gerçekleştiği görülmüştür. 2023 yılı için bunun daha da artması beklenmektedir (2).

KAYNAKLAR

1. 20 Mart Dünya Ağız Sağlığı Günü [Internet]. [Erişim Tarihi: 15 Mart 2023]. Erişim adresi: https://www.ido.org.tr/userfiles/files/Genelge\_2019\_001-1\_605.PDF

2. World Oral Health Day 2023 [Internet]. [Erişim Tarihi: 17 Mart 2023]. Erişim adresi: https://www.fdiworlddental.org/only-two-weeks-go-world-oral-health-day-2023

3. 20 Mart Dünya Ağız Sağlığı Günü [Internet]. [Erişim Tarihi: 17 Mart 2023]. Erişim adresi: https: https://cocuksagligidernegi.org/20-mart-dunya-agiz-sagligi-gunu/

4. World Oral Health Day | WHO [Internet]. [Erişim Tarihi: 17 Mart 2023]. Erişim adresi: https: <https://www.afro.who.int/regional-director/speeches-messages/world-oral-health-day-2022>

HAZIRLAYANLAR

1. Arş. Gör. Dr. Hazal KÜÇÜKEFE BAĞ (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)
2. Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)
3. Doç. Dr. Melih Kaan SÖZMEN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)
4. Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)