



DR. SAKİNE ÇIKMAZ
DİŞ HEKİMİ
PROTEZ UZMANI (PhD)
*Perfect Smile - Perfect
Beauty - Perfect Life*

Ağız Gargaraları: İyi mi? Kötü mü? Yoksa Denge mi?

Değerli Elizim okurları, bu sayımızda, sizlerle ağız gargaralarına projeksiyon yaparak; ‘nedir, nasıl çalışır, neyi çözümler, desteklediği alanlar nelerdir, hangi gargara hangi durumlarda kullanılır, tercih noktasında dikkat gerektiren hususlar, kullanırsak ne gibi avantajlar sağlar’ konularını ele alırken, içeriklerindeki detaylara da birlikte göz atacağız...

Ağız sağlığında önemli iki konu dikkat çekicidir: Diş çürükleri ve diş eti hastalıkları, aklımıza gelen ve yönetmemiz gereken konular olarak ele alınır. Ancak bu sınırlı bir bakış açısı sağlar. Ağız ortamını bir ekosistem olarak ele almak gerekir. Ağız pH’ı, mikrobiyom dengesi, ağız mukoza bariyeri ve hücresel savunma sistemi, tükürük yapısı, sistemik hastalıklarla ►

ilişkisi, genetik ve epigenetik geçişleri, yaşam tarzı ve kalitesi, günlük alışkanlıklar, beslenme şekli, etkili, doğru diş fırçalama ve hijyen alışkanlıkları, düzenli diş hekimi kontrolleri ve tedavileri, yerinde kullanılan doğru ve etkili ağız bakım ürünleri yer alır.

Görüldüğü gibi ağız ortamı, basit bir sistem değildir; tamamen kişiye özel bir ortamı ifade eder, parmak izi gibi tek ve eşsiz özelliktedir. Doğru ve etkili yaklaşımlar sağlıklı ve sürdürülebilir bir ağız ortamına evrilirken, eksik, hatalı ve yeterince önemsememek, ertelemek ya da yanlış seçimler yapmak, sağlıksız bir ağız ortamına yol açarak ekosistemi kötü bir tabloya çevirir. Kötü tablo ise diş kayıplarına, ağız konforundan uzaklaşmaya dolayısıyla da ağrı, enfeksiyon, çürük, ağız kokusu, ağız kuruluğu ve daha pek çok sorunları oluşturmak adına domino etkisi yaratır.

“Ağız bakterilerini tamamen öldürmek mi yoksa dengelemek mi” sorusu, ağız gargaraları için son yıllarda yapılan bilimsel yayınlarda çok daha dikkat çekici hale geldi. Bu bağlamda, doğru ya da yanlış diye kesin bir varsayımda bulunmamak gerektiği kanısında, hastalarımız için hekimin endikasyonu ve yönlendirmesi kilit rol oynamaktadır düşüncesindeyim. Tedavi amaçlı endikasyona bağlı kullanımları ya da günlük bakım ritüelindeki gargara tercihlerinin doğru anlaşılması, sürdürülebilir ağız sağlığı açısından önem arz etmektedir.

Ağız boşluğu, insan vücudundaki en iyi incelenmiş ekosistemlerden biridir. Bu ekosistem, diş, diş implantları ve diş restorasyonları gibi cansız yüzeylerin yanı sıra diş eti altı oluğu, dilin sırtı, sert damak, yapışık diş eti, yanak mukozası, bademcikler ve alveoler mukoza gibi canlı ortamlarda aerobik ve anaerobik bakteri, mantar, arkea, protozoa ve virüs topluluklarına ev sahipliği yapar. Toplamda, ağız içindeki bakteri kolonizasyon alanları, bir insanın avuç içi büyüklüğünden daha büyük bir alanı oluşturur. Ağız hijyeni uygulamaları, modern insanın ağız mikrobiyomunu şekillendiren en büyük faktörlerden biridir. Ağız ve diş hijyeninin temel taşlarından biri olan gargaralar, sadece periodontal hastalık ve diş çürüğünün önde gelen nedenlerinden biri olan diş plağının oluşumuyla mücadelede önemli bir rol oynamaz, akışkan, sıvı yapısı ile de ulaşılamayan yerlerde aktif rol oynar. Ağız gargaralarıyla ilgili bilimsel kanıtlarda, ağız mikrobiyomunu değiştirme potansiyeli göz önüne alındığında, ideal ağız gargarasının, ağız hastalıklarıyla mücadele ederken, özellikle sağlıkla ilişkili olanlar olmak üzere, antimikrobiyal toplulukları “dengelemesi” gerektiği öne sürülmektedir. Ağız boşluğunun çeşitli bölgelerindeki oral bakteri çeşitliliğini de azaltabilen ve potansiyel olarak hem sağlıkla ilişkili “iyi” türleri hem de hastalıkla ilişkili “kötü” türleri öldürebilen klorheksidin; en yaygın tercih edilen kimyasal antiseptiktir. Klorheksidin de dahil olmak üzere bazı kimyasal antiseptik ağız gargaralarının aşırı kullanımının bakteriyel direnç ▶



etkiler gibi biyofilmle ilişkili enfeksiyonlara neden olduğu bilinmektedir. Uçucu kükürt bileşikleri üreterek ağız kokusuna yol açan zararlı bakterilerin ortadan kaldırılması halitozis tedavisinde en etkili yaklaşımlardan biridir.

oluşumuna katkıda bulunma riski de vardır. Bu nedenle kişiye özel tedavi yaklaşımı gerektirmektedir. Tüm ağız gargaralarının “kötü” olduğu değil, diş hekimleri mikrobiyal kaynaklı herhangi bir ağız hastalığını yönetmek için kullandığında “dengeli”, sağlıklı ve çeşitli bir mikrobiyomu koruyan antiseptikleri de tedavinin devamında tavsiye etmeye çalışması gerektiğidir. Bu doğrultuda, günlük bakımda tercih edilebilir probiyotik, propolis ve aminoasit içeren ağız gargaralarının “dengeleyici” özellikleri yeni nesil gargara formülasyonlarında karşımıza çıkmaktadır.

Ağız kokusu veya halitozis, diş hekimliği pratiğinde en sık bildirilen üçüncü ağız sağlığı sorunudur ve nüfusun %50’si kadarını etkiler. Ağız kokusuna neden olan bakterilerin, diş biyofilmi, periodontal hastalık ve bununla ilişkili sistemik

Kimyasal plak tedavisi ve ağız kokusu yönetimi için altın standart olmasına rağmen, klorheksidinin mukoza tahrişi, diş renginde bozulma ve tat algısında değişiklik, mukozada soyulma, alerjik reaksiyon ve uzun süreli kullanımını sınırlayan bir dizi olumsuz etkisi vardır. Alkol, hidrojen peroksit, paraben, sodyum lauril sülfat, setilpiridinyum klorür ve povidon iyot içerikli gargaralarda kimyasal etkileri nedeniyle plak tedavisinde kullanılır. Ancak ağız kuruluşuna yola açmaları ve mikrobiyomu olumsuz etkilemeleri de unutulmamalıdır. Sodyum florür ise mine remineralizasyonu ile çürük potansiyeli yüksek hastalarda özellikle tercih edilebilmektedir.

Bitkisel bazlı fitokimyasallar, dirençli patojenler sorununa ve kimyasal ürünlerin yan etkilerine etkili bir alternatif olmaları nedeni ►

ile son yıllarda ağız sağlığı bakımında avantaj kazanmıştır.

Uçucu yağlar, Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) uzmanları tarafından gıda ve kozmetikte güvenlik sorunları olmaksızın kullanılmak üzere “Genel Olarak Güvenli Kabul Edilen” (GRAS) maddeler olarak yer almıştır. Bitki özlerinde bulunan etken maddelerin, antibakteriyel, antioksidan, antiviral, antifungal, antikaryojenik, antikanserojen, antiplak etkilerinden yararlanılan çoklu bitki formülasyonlu gargaların günümüzde giderek önemi artırmıştır. Ağız bakım ürünleri söz konusu olduğunda, ağız protein ortamının bütünlüğünün korunması önemle vurgulanmalıdır. Çünkü tükürük, sindirim ve savunma sistemi için önemli proteinler içerir. Bu bütünlüğün kısmi veya tamamen bozulması, tedavi edilmemiş periodontal hastalıklar kadar ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu noktada, ağız ortamını bozmadan, doğal içerikler kullanılarak da etkili antibakteriyel aktiviteye ulaşılabilceğine dair kanıtlar mevcuttur. Ayrıca, bitkisel içerikli ağız gargarası, ağız boşluğunda oluşabilecek her türlü yaranın tedavisinde, temizleme etkisinin yanı sıra, antioksidan kapasitesiyle iltihabı düzenleyerek yaraların büzülmesini ve iyileşmesini kolaylaştırabilmektedir. Dahası, bitkisel bazlı antioksidan, antibakteriyel ve antiviral doğal aktif bileşen içeren ağız gargaraları, ağız kokusunu giderici ve tatlandırıcı

etkileri nedeniyle, ilave tatlandırıcı ve koruyucu kullanımını gereksiz kılma potansiyeline sahiptir. Ağız bölgesinin zengin sinir ağına sahip olması nedeniyle, ağız lezyonlarının tedavisinde öncelikli bir gereklilik olan anestezi etkidenden de bahsetmek gerekir.

Ağız bakımının solunum yolu virüs enfeksiyonları ve yayılımı ile ilgili önemi, Covid-19 pandemisi sırasında ve sonrasında her zamankinden daha fazla bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Üst solunum yolu patojenleri söz konusu olduğunda, güvenlik bariyerinin önemi son zamanlarda ağız sağlığını odak noktası haline getirmiştir.

Önleyici veya tedavi edici amaçlarla kullanılan ağız gargalarının etkinliği, yalnızca aktif bileşenin varlığına veya oranına bağlı değildir; kullanım süresi, bireyin genel sağlık durumu ve ağız hijyeni bilinci gibi çeşitli faktörlerle de ilişkilidir. İnsanlar ağız gargarası kullanarak ağız hastalıklarının oluşmasını önleyebilirler. Ancak, ağız gargarası tek başına diş fırçası ve diş macunu kullanmak kadar etkili değildir; bütünlendiricidir ve kullanımı konusunda farkındalık düzeyinin artırılması gerekmektedir. Bunun en güvenli yolu da diş hekimi yönlendirmesidir.

Eveti sevgili okurlar, diş hekiminizi ziyaret etmeniz için artık bir sebebiniz daha var. ■