



SOSYAL MEDYADA PERİODONTOLOJİ ALANINDA YAYGIN TOPLUMSAL YANLIŞ İNANIŞLARIN ARAŞTIRILMASI VE EĞİTİM KAMPANYALARIYLA TOPLUMSAL FARKINDALIK KAZANDIRILMASI

Elif Kevser Fırat¹, Esra Atabaş¹, Kağan Kahraman¹, Meliha Rana Virdil¹, Nisanur Sevinç¹, Burak Alemdağ²

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi,

² Karadeniz Teknik Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Periodontoloji Ana Bilim Dalı

Giriş;

Periodontal hastalıklar, ağız ve diş sağlığını doğrudan etkileyen ancak sosyal medyada yaygın olarak paylaşılan yanlış ve eksik bilgiler nedeniyle toplumda çoğu zaman göz ardı edilen sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın hipotezi, sosyal medyada periodontoloji alanında yer alan yanlış bilgilerin doğru bilgilere kıyasla daha görünür olduğu ve daha yüksek etkileşim aldığı yönündedir. Araştırmamız; sosyal medyada periodontoloji alanında sık karşılaşılan yanlış bilgileri tespit etmeyi, bu bilgileri bilimsel literatür doğrultusunda değerlendirmeyi ve elde edilen bulguları topluma doğru bilgi sunmak amacıyla paylaşmayı hedeflemektedir.

Yöntem;

Bu çalışmada, sosyal medyada periodontoloji alanında yayılan içerikleri değerlendirmek amacıyla sistematik bir sosyal medya taraması yapılmıştır. Anahtar kelimelerin belirlenmesinde yapay zekâ tabanlı bir dil modeli (ChatGPT) ön araştırma aracı olarak kullanılmış; önerilen anahtar kelimeler literatür taraması ve sosyal medya incelemesi ile karşılaştırılarak periodontoloji uzman görüşü doğrultusunda nihai hale getirilmiştir. Belirlenen anahtar kelimeler kullanılarak beş farklı sosyal medya platformundaki paylaşımlar incelenmiş, içerikler doğru ve yanlış bilgi içermelerine göre sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, diş hekimliği fakültesine başvuran hastalara yönelik bilgilendirici el broşürleri hazırlanarak yüz yüze bilgilendirme yapılmıştır.

Bulgular;

Bu çalışmada, beş farklı sosyal medya platformunda toplam 47 anahtar kelime incelenmiş ve içerikler doğru ve yanlış bilgi içermelerine göre analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, periodontoloji alanında yanlış bilginin belirli başlıklarda yoğunlaştığı saptanmıştır. En sık karşılaşılan yanlışlar; diş eti kanaması durumunda fırçalamanın bırakılması gerektiği düşüncesi, doğal diş beyazlatma yöntemleri, doğal diş macunlarının tedavi edici olduğu inancı, diş eti çekilmesinde bitkisel yöntemlerin etkili olduğu görüşü ve ev yapımı diş macunlarının profesyonel ürünlere eşdeğer olduğu düşüncesidir. Bu içeriklerin büyük ölçüde bilimsel literatürle uyumsuz olmasına rağmen yüksek etkileşim aldığı belirlenmiştir.

Tartışma;

Sosyal medyada periodontoloji alanında yaygın olan yanlış ve yanıltıcı bilgiler uzun vadede dental ve periodontal hastalıklara yol açabilmekte ya da mevcut problemleri daha da ağırlaştırabilmekte, bu etkiler ağızla sınırlı kalmayarak sistemik sonuçlar da doğurabilmektedir. Bu nedenle bilimsel temelden yoksun uygulamalar yerine diş hekimi kontrolünde, kanıta dayalı yaklaşımların tercih edilmesi ağız ve diş sağlığının korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Bireylerin sağlıkla ilgili paylaşımlarda kaynağı sorgulaması, kaynağı belirsiz sosyal medya bilgileri yerine bilime güvenmesi ve doğru bilginin yayılmasına katkı sağlaması gerekmektedir.

Sonuç;

Sonuç olarak, sosyal medyada yayılan bilimsel temelden yoksun periodontoloji içeriklerine karşı bilinçli olunması ve ağız-diş sağlığıyla ilgili her uygulamada diş hekimi görüşünün esas alınması büyük önem taşımaktadır.



SOSYAL MEDYADA DIŞ VE DIŞ ETİ SAĞLIĞINA İLİŞKİN YAYGIN YANLIŞLAR VE BİLİMSEL DOĞRULAR

Sosyal medyada sıkça karşılaşılan 5 yanlış bilgiye karşı bilimsel doğrularla yanıt veriyoruz!

BİLİNÇLİ HASTA REHBERİ

Diş hekimliği ve özellikle periodontoloji alanında, sosyal medyada yanlış ve yanıltıcı bilgilerin yaygın biçimde paylaşıldığı ve hızla yayıldığı gözlemlenmiştir. Yanlış ve kulaktan dolma bilgiler, bireyleri bilimsel temelden yoksun uygulamalara yönlendirmekte ve bu durum, ağız ve diş sağlığında daha ciddi klinik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle doğru bilgiye ulaşmak ve kendimizi korumak, her bireyin kendi sorumluluğundadır.

Kendimizi Nasıl Koruyabiliriz?

- Kaynağı sorgulayın:** Her bilgiye inamayın. Sağlıkla ilgili içeriklerin bilimsel dayanağı var mı, kontrol edin.
- Diş hekiminizi ilk başvuru noktasız yapın:** Şikayetlerinize çözüm ararken uzmana danışmadan hiçbir öneriyi uygulamayın.
- Sosyal medyaya değil, bilime güvenin:** Popüler içerikler değil, kanıta dayalı bilgiler sağlığını korur.
- Eski alışkanlıklardan vazgeçin:** Duyduğunuz ya da ailenizden gördüğünüz uygulamalar zararlı olabilir. Güncel bilgiye açık olun.
- Doğru bilginin savunucusu olun:** Yanlış bilgileri paylaşmayın, çevrenizi bilinçlendirin. Siz de fark yaratabilirsiniz.

1. "Diş etim kanıyorsa fırçalamayı bırakmalıyım."

2. "Doğal yöntemlerle de dişlerimi beyazlatabilirim." (Limon, Karbonat vb.)

3. "Doğal içerikli diş macunları daha iyidir."

4. "Diş eti çekilmesini bitkisel 'şifa' yöntemleri ile tedavi edebiliriz." (Kekik suyu, Sirke, Tuzlu su vb.)

5. "Ev yapımı diş macunları daha sağlıklıdır."

1. Diş eti kanaması genellikle litihap belirtisidir. Fırçalamayı bırakmak hastalığın ilerlemesine yol açar. Dişlerinizi düzenli ve nazikçe fırçalayarak kanamayı azaltabilir, diş eti sağlığını koruyabilirsiniz.

2. "Doğal" görünen her şey zararsız değildir! Limon ve karbonat gibi maddeler diş minesini aşındırarak kalıcı hasara yol açabilir. Etkili ve güvenli bir beyazlatma için klinik muayene sonrası hekiminizin uygun göreceği profesyonel yöntemler kullanılmalıdır. Diş beyazlatma işlemleri mutlaka diş hekimi kontrolünde yapılmalıdır.

3. Tüm "doğal" içerikler güvenli ya da etkili değildir. Bazı bitkisel içerikler ağız dokusunda alerjik reaksiyonlara yol açabilir veya yeterli temizlik sağlamazlar. Diş macunu seçimi bireysel ağız sağlığı ihtiyacına göre diş hekiminin önerisiyle yapılmalıdır.

4. Diş eti çekilmesi bir hastalık belirtisidir ve bitkisel yöntemlerle tedavi edilemez. Şifa yöntemi olarak kullanılan bu tür ürünler kısa süreli rahatlama sağlasa da çekilmeyi durdurmaz veya geri döndürmez. Mutlaka diş hekimi kontrolü gereklidir. Tedavi planı hekiminiz tarafından belirlenmelidir.

5. Ev yapımı diş macunları, çürükleri önleyici florür gibi bilimsel olarak etkili maddeleri genellikle içermez. Yanlış içerik kullanımı, diş minesine zarar verebilir ve ağız floransını bozabilir. Uzun vadede diş çürükleri, hassasiyet ve diş eti problemleri gelişebilir. Diş ve diş eti sağlığınız için diş macunu seçimini hekim önerisiyle ve klinik olarak test edilmiş ürünlerden yapmalısınız.

Araştırma Sonucu Tespit Edilen Başlıkların Yanlış Bilinirlik Yüzdeleri

