

# YILBASINDA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT EDİN!

Yeni yıl sofralarının vazgeçilmezleri kekler, pastalar, tatlılar ve şekerlemeler. Fakat bunları tüketirken dikkat etmeniz gerekenleri biliyor musunuz?

Jöle ya da yumuşak şekerleme gibi tatlı ve yapışkan yiyecekler diş minesine zarar veren ve çürüklere neden olan asitleri tetiklediği için kesinlikle yememelisiniz. Eğer yemeyi gerçekten istiyorsanız ve yılbaşı kutlamasında diş macunu ve diş fırçasının yanınızda bulunmayacağı bir ortadaysanız, ağızınızı çalkalayın. Bu şekilde tükürük üretimi uyarılır ve zararlı düşük pH'ın önlenmesi sağlanır.



**2016** MUTLU BİR GÜLÜMSEMEYLE BAŞLAYAN, SAĞLIK VE BAŞARILARLA DOLU BİR YIL OLSUN



**DIŞLERİNİZ  
BİR ÖMÜR BOYU  
BİZE EMANET**



ÖZEL  
**DENTADENT®**  
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

ARALIK / OCAK

SAYI 7

2 Aylık Diş Sağlığı Bülteni

# KIRILAN PORSELENLERE ELVEDA!

Monolitik zirkonyum bir çeşit monoblok (yekpare) zirkonyumdur. Bu zirkonyum üzerine porselen konmadan ama sanki porselen varmışçasına



renklendirilip, makyajlanıp son derece doğal ve estetik görünümlü çok yüksek kırılma dayanımı olan kuronlar üretilabiliyor. Uzun köprüler, bruk-sist (diş sıkıcı) hastalar ve dikey boyut (dişleri aşınmış) sorunu olan hastalar için müthiş bir çözüm olmaktadır. Özel patentli üretim sistemi sayesinde, diğer zirkonyum ürünlere göre transparanlığı ve estetik görünümü çok daha iyi olan ve dayanıklılığı da çok daha yüksek olan bir materyaldir.

**Çok daha az madde kaybıyla, çok daha sağlam restorasyonlar**

Yapılan bilimsel çalışmalarda 0.5 mm kalınlığa sahip monolitik zirkonyanın bile ağız içi maksimum ısırma kuvvetlerine karşı yeterli dirence sahip olduğu bildirilmiştir.

**2 seans gibi kısa bir sürede sizinle**

Monolitik zirkonyum ile yapılan kuron ve köprüler, metal veya zirkonyum alt yapı veya porselen içermediğinden bir çok tedavi basamağını ortadan kaldırır.



DT. MURAT KARAKAŞ

Devamı 2'de

## BEBEĞİNİZİN İLK GÜLÜMSEMESİNİ KORUMAK İÇİN NE YAPMALISINIZ?

Çocuğunuzun iyi diş fırçalama alışkanlıkları edinmeye başlaması için asla yaşını doldurmasını beklemeyin. Sağlıklı dişlerin henüz anne karnındayken başladığını biliyor musunuz? Öğrenmek için bu yazımızı mutlaka okumalısınız.

Devamı 2'de

## DİŞ FIRÇASI SEÇİMİ NASIL YAPILMALIDIR?

Diş fırçasını nasıl seçiyorsunuz? Kıl sertliği, başlık biçimi veya sadece diş görünüşü hoşunuza giden bir fırça mı sizin tercihiniz? Diş sağlığınız için nasıl bir fırça seçmelisiniz biliyor musunuz? Öğrenmek için yazımızın devamına bir göz atmanızda fayda var.

Devamı 3'de





## MONOLİTİK ZİRKONYUM KİMLER İÇİN UYGUNDUR?

Bir kaç günde bir yapılan provalara gerek kalmaz. Böylelikle bir hafta, on gün süren uzun tedavi süreçlerine girmeden kısa sürede hastalar yeni dişlerine kavuşur. Özellikle yurtdışından gelen tedavi için kısıtlı vakti olan hastalar bu materyali tercih edebilirler.

DT. MURAT KARAKAŞ

### Kimler için uygun?

Monolitik zirkonyum ile yapılan kuron ve köprüler, metal alt yapılı veya zirkonyum alt yapılı kuron ve köprülere göre çok daha estetik bir görünüme sahiptir ve kırılmaya karşı çok daha dayanıklıdır. Bu özellikleriyle metal alt yapılı ve zirkonyum alt yapılı kuron ve köprülere göre çok daha büyük avantajları olan bir alternatiftir.

- Bruksizm hastaları için, daha önce metal alt yapıları kırılmış ve restore edilmesi gereken hastalar için son derece uygun ve önerilen bir çözümdür.
- Porselen için yeterli miktarda yer bulunmayan dişlerin kanal tedavisi gereksinimi kalmadan restore edilebilmesinde harika bir çözümdür.
- Özellikle bu sebeplerle tercih edilse de bütün hastalarda arka bölge için çok iyi bir tedavi alternatifidir.
- Altyapı veya porselen provası gerektirmedikinden zamanı olmayan hastalar için de uygundur.

### ÖNCESİ



### SONRASI



## BEBEĞİNİZİN İLK GÜLÜMSEMESİNDEN İTİBAREN SAĞLIKLI DİŞLERE SAHİP OLMASI İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

### İlk Gülümsemeyi Sağlıklı Bir Şekilde Koruyun

Bebeğinizin ilk dişi büyümesinde ve gelişmesinde çok önemli bir aşamadır. Ebeveynler olarak bizler bu ilk dişli gülümsemeleri bir an olsun aklımızdan çıkarmayız.

Olumlu ağız temizliği alışkanlıkları edinmek ve düzenli olarak diş hekimini ziyaret etmek çocuğunuzun gelecek yıllarda da sağlıklı bir gülüm-

semeye sahip olmasını sağlayacaktır. **Bebeğinizin İlk Dişleri**

İyi diş fırçalama alışkanlıkları edinmeye başlamak için asla çok erken değildir. Buna her bir emzirmenin ardından bebeğinizin diş etlerini silerek başlayabilirsiniz. Bebeğinizin dişleri ilk çıktığında, fırçalamaya yumuşak bir fiş fırçasıyla başlayın. Hala dişsiz olan bölgelerdeki diş etlerini temizleyin ve masaj yapın ve genellikle 2 ya-

da 2 buçuk yaş itibarıyla tüm süt dişleri çıktıktan sonra dişlerin arasını diş ipiyle temizlemeye başlayın.

Çocuğunuzun süt dişlerinin bakımı çok önemlidir, çünkü bu dişler kalıcı dişlerin ortaya çıkması için yer tutar. Aynı zamanda da çocuğunuzun konuşmasına ve çiğnemesine yardımcı olurlar.

Diş Hekimleri çocuğunuzun ilk dişinin çıkmasının ardından altı ay içinde ve

ilk yaşına basmadan önce ilk diş hekimini ziyaretini gerçekleştirmenizi öneriyor.

### Olumlu Alışkanlıklar Kazandırmak

Çocuğunuzun dişleri çıkmaya başlarken, diş etlerine özellikle özen göstererek günde iki kez dişlerini fırçalamasına yardımcı olabilirsiniz. Çocukların çoğu 6 ya da 7 yaşına kadar diş fırçalama konusunda yardıma ihtiyaç duyar. 2 yaşından büyük çocuklar diş fırçalarının üzerinde nohut büyüklüğünde bir florürlü diş macunu kullanmaya başlayabilir. Çocuğunuzun diş macununu tükürmeyi ve yutmaktan kesinlikle kaçınmayı öğretin. Çoğu çocuk ilk dişlerini yaklaşık 6 yaşında düşürmeye başlar. Aynı zamanlarda çocuğunuzun ilk kalıcı dişleri de çıkmaya başlar. Çocuğunuzun kalıcı dişleri belirmeye başladığında diş hekiminiz size diş kaplamaları kullanmanızı önerebilir. Bu kaplamalar dişleri çürümeye sebep olan bakterilerden korumanıza yardımcı olur.

Çocukların düzenli olarak diş kontrolünden geçmesi gerekir. Çocuğunuzun en uygun programı belirlemek için diş hekiminize danışın.



## DİŞ FIRÇANIZI NASIL SEÇMELİSİNİZ?

### DİŞ FIRÇASI TÜRLERİ HAKKINDA BİLGİLER

Dişlerin mekanik olarak temizlenmesi konsepti, eski çağlarda insanların aromatik dalların aşınmış uçlarını çiğnemelerine dayanır. Ancak bizim bildiğimiz plastik ve naylon aletlerin ilki 1930'larda ortaya çıkmıştır. Seçebileceğiniz yüzlerce model olduğundan, diş hekiminize sizin için en uygun diş fırçasının hangisi olduğunu sormak isteyebilirsiniz. Aşağıdaki bilgiler karar vermenize yardımcı olabilir. Elektrikli diş fırçaları oldukça övülmüş tür ve aslında onlar da düzenli kullanıldığında manuel diş fırçaları kadar -ve bazı durumlarda daha da fazla- etkilidir. Elektrikli bir diş fırçası ağızlarının her bir köşesine ulaşmakta sorun yaşayan kişiler için özellikle faydalı olabilir. Örneğin, elektrikli diş fırçaları diş telleri olan kişiler, çocuklarının dişlerini fırçalayan ebeveynler ve el becerilerini sınırlandıran zihinsel veya fiziksel hastalıklara sahip kişiler için faydalı olabilir. Elektrikli modellerdeki sapın daha kalın olması da manuel fırçaların ince sapını kavramakta zorlanan yaşlı hastalar ya da eklem yangısına sahip kişiler için bir artıdır.

diğında manuel diş fırçaları kadar -ve bazı durumlarda daha da fazla- etkilidir. Elektrikli bir diş fırçası ağızlarının her bir köşesine ulaşmakta sorun yaşayan kişiler için özellikle faydalı olabilir. Örneğin, elektrikli diş fırçaları diş telleri olan kişiler, çocuklarının dişlerini fırçalayan ebeveynler ve el becerilerini sınırlandıran zihinsel veya fiziksel hastalıklara sahip kişiler için faydalı olabilir. Elektrikli modellerdeki sapın daha kalın olması da manuel fırçaların ince sapını kavramakta zorlanan yaşlı hastalar ya da eklem yangısına sahip kişiler için bir artıdır.



PARÇALAR	SEÇENEKLER	GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMASI GEREKENLER
Kılların yüzeyi	Düz, girintili, çıkıntılı ya da çok katmanlı	Girintili diş fırçaları diş yüzeyleri temizlemekte daha etkiliyken, çıkıntılı diş fırçaları da iç yüzeylerde daha iyi bir iş çıkarır. Dolayısıyla düz ve çok katmanlı fırçalar en iyilerdir.
Kıl biçimi	Düz ya da yuvarlanmış	Yuvarlak uçlu kıllara sahip diş fırçalarını tercih edin. Düz kesilmiş kılların hassas diş eti dokularına zarar verme olasılığı yuvarlak kesilmişlere göre daha fazladır.
Kıl sertliği	Ekstra yumuşaktan ekstra sert	Aşındırıcı diş macunlarıyla birlikte kullanılan son derece sert diş fırçaları diş etlerine zarar verebilir ve diş minesini aşındırabilir. Genelde çoğu diş hekimi özellikle de hassas dişlere sahip kişiler için yumuşak diş fırçalarını önerir.
Başlık biçimi ve boyutu	Dikdörtgen, baklava ya da çokgen biçiminde, olağan ya da kompakt boyutta	Küçültülmüş açılı fırça başlıkları, daha küçük bir ağıza sahip kişiler için daha uygundur. Aksi takdirde, sizin için en rahat olan boyutu ve biçimi seçin.
Sap Tasarımı	Düz ya da açılı	Tüm kol biçimleri aynı derecede verimlidir. Size en rahat hissettiren tasarımı seçin. Diş fırçanızı kullanırken ne kadar rahat olursanız, dişlerinizi fırçalama sıklığınız da o kadar artar.

## SAĞLIKLI BİLGİ KÖŞESİ

### HERPANJINA NEDİR? BELİRTİLERİ VE ÖNLEMLER

#### Herpanjina nedir?

Herpanjina, ağızda, genellikle boğazın arka kısmında ya da damakta beliren küçük, kabarcığa benzeyen şişliklerle tanınan, virüs kaynaklı bir hastalıktır. Genellikle yüksek ateş ile görülür.

Herpanjina çocuklarda genellikle 3 ile 10 yaşları arasında görülür. Genellikle yaz ve sonbahar aylarında ortaya çıkar.

#### Herpanjina nasıl teşhis edilir?

Herpanjina genellikle çocuğunuzun sağlık geçmişi ve fiziksel muayene sonucunda teşhis edilir. Herpanjina lezyonları genellikle fiziksel muayeneye teşhis edilebilir.

#### Herpanjina belirtileri nelerdir?

En sık görülen herpanjina belirtileri her çocukta farklı bir biçimde görülebilir. Belirtiler arasında şunlar yer alır:

- Genellikle boğazın arka kısmında ve damakta görülen su toplamasına benzeyen şişlikler
- Baş ağrısı
- Hızlı ateş yükselmesi
- Kimi zaman 41° C'yi bulan yüksek ateş

- Ağızda ya da boğazda acı
- Salya artışı
- İştah kaybı

#### Herpanjina tedavisi nasıldır?

Herpanjina tedavisi doktorunuz tarafından belirlenecektir:

- Çocuğunuzun yaşı, genel sağlık durumu ve hastalık geçmişi
- Hastalığın düzeyi
- Çocuğunuzun özel ilaçlara, prosedürlere veya terapilere toleransı
- Hastalığın gidişatına yönelik beklentiler
- Sizin fikriniz ya da tercihiniz

Herpanjina tedavisi belirtilerin yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olur. Viral bir enfeksiyon olduğundan dolayı antibiyotikler etkili olmaz. Tedavi şunları içerebilir:

- Sıvı tüketimini artırmak
- Ateş yükselmesine karşı parasetamol
- Soğuk süt ve dondurma gibi hafif bir diyet (asitli ve baharatlı yiyeceklerden kaçınınız)

Hastalığın başkalarına bulaşmasını önlemek için ellerin iyice yıkanması büyük önem taşır.

AĞIZ SAĞLIĞINIZ İÇİN BİR KAÇ  
İPUCU

### DİŞ PLAKLARINI ÖNLEMELİK İÇİN

Diş plaklarını önlemenin en önemli yollarından birisi doğru diş bakımıdır. Doğru bir diş bakımından bahsedecek olursak;

Ağız ve diş sağlığınız için dişlerinizin gündelik olarak bakımlarının yapılması ve dişlerin günde en az iki defa olmak şartı ile fırçalanması,

Diş ipi kullanılarak diş fırçalarının ulaşamayacakları bölgeleri iyice temizlemek,

Şekerli yiyeceklerin ara öğünlerde değil ana öğünlerde alınmasına dikkat edilmesi; şekerli gıdalardan ve özellikle dişler üzerine yapışan yiyeceklerin azaltılması.

Asitli içeceklerin tüketiminden hemen sonra dişlerin fırçalanması, mümkün değil ise üzerine bol bol su içilmesi,

Yılda en az iki kez diş hekiminizi ziyaret edin. Böylelikle dişlerinizde oluşabilecek diş plaklarının önüne geçebileceğiniz gibi sağlıklı dişlere sahip olabilirsiniz.



## SİNEMA

### Victor Frankenstein



Vizyon Tarihi : 11 Aralık 2015  
Yapım : 2015 ABD  
Tür : Bilim Kurgu, Dram, Korku  
Süre : -  
Yönetmen : Paul McGuigan  
Oyuncular : Daniel Radcliffe, James McAvoy, Jessica Brown-Findlay, Andrew Scott

### Nadide Hayat



Vizyon Tarihi : 18 Aralık 2015  
Yapım : 2015 Türkiye  
Tür : Komedi  
Yönetmen : Çağan Irmak  
Oyuncular : Demet Akbağ, Yetkin Dikinciler, Sadi Celil Cengiz, Tank Tarcan, Burak Can

### Creed: Efsanenin Doğuşu



Vizyon Tarihi : 08 Ocak 2016  
Yapım : 2015 ABD  
Tür : Dram, Spor  
Yönetmen : Ryan Coogler  
Oyuncular : Sylvester Stallone, Michael B. Jordan, Graham McTavish, Tessa Thompson, Phylicia Rashad

### Carol



Vizyon Tarihi : 29 Ocak 2016  
Yapım : 2015 İngiltere  
Tür : Romantik  
Yönetmen : Todd Haynes  
Oyuncular : Cate Blanchett, Rooney Mara, Sarah Paulson, Kyle Chandler, Jake Lacy



## SAHNE SANATLARI

### Atatürk Geldi



Tarih: 01 Aralık 2015  
Saat: 20:30  
Yer: Yunus Emre Kültür Merkezi  
Müşfik Kenter Sahnesi

Müjdat Gezen'in yeni oyunu "Atatürk Geldi", 1 Aralık'ta Caddebostan Kültür Merkezi'nde sahnelenecek. Arkasından yapılan hakaretlere, haksızlıklara, alçaklıklara dayanamayan Atatürk gelir ve bu insanlarla yüzleşmek ister. Hepsini teker teker gelirler. Atatürk: "Bu söylediklerinizi bir de yüzüme karşı söyleyin bakalım" der. Oyunda Atatürk'ün sevdiği şarkılar, görüntüler, geniş ekranda 1938'den bu yana dünyada ve Türkiye'de olanlar gösterilir.

### Airswimming (Havada Yüzmek)



Tarih: 13 Ocak 2016  
Saat: 20:30  
Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Charlotte Jones'un kaleme aldığı "Airswimming (Havada Yüzmek)", 13 Ocak'ta Kadıköy Halk Eğitim Merkezi'nde sahneleniyor.

İngiltere.. 1920'lerden 70'lere uzanan gerçek bir hikaye. Toplumun ahlak kurallarına uymadıkları gerekçesiyle, dünya tarihinin utanç sayfalarında yer alan "sabıkalı akıl hastaları hastanesine" hapsedilmiş iki kadın. Persephone ve Dora. Boşluk, hiçlik, zamansızlıktan ibaret bir evrene düş ve dostluktan güç olarak karşı koyan "ahlaksal açıdan embesil"lerin hikayesi. Özgürlüğe havada yüzerek ulaşanların hikayesi.

### P\*rk



Tarih: 21 Kasım 2015 - 26 Aralık 2015  
Saat: 20:30  
Yer: Asmalı Mescit Mah. Olivya geçidi Sok. No:1 Olivya Han Kat:2 Beyoğlu İstanbul

ikincikat yepyeni oyunu "P\*rk" ile yeni sezonda sizlerle! P\*rk, "adalet" in hiç olmadığı bir ülkede, bir parkta filizlenen bir savaşmama hali... Devrimin sadece kelime anlamıyla haşır neşir olmuş gençler, aslında ne olmadığını anlayacak belki de. Bir gidiş düşün. İşte her şey ondan sonra başlıyor. 31 Mayıs 2014 soruyor: "Sen ne için yaşıyorsun bu hayatta?" Unutmamak için mi? Ama bu çok zor. O zaman gerçek tarihe içelim. Cheers!

## KONSER - FESTİVAL - ETKİNLİK

### 4, 3, 2, 1, Zero



Tarih: 02 Eylül 2015 - 10 Ocak 2016  
Yer: Sakıp Sabancı Müzesi

#### Etkinlik Detayları

S.Ü. Sakıp Sabancı Müzesi (SSM), Akbank Sanat işbirliğiyle 20. yüzyılın en büyük uluslararası sanat ağı ZERO'nun yenilikçi ve dinamik ruhunu galerilerinde ağırlıyor.

2 Eylül 2015 itibariyle S.Ü. Sakıp Sabancı Müzesi'nde ziyarete açılan ZERO. Geleceğe Geri Sayım sergisi, II. Dünya Savaşı sonrası dünyaya hakim olan durağan ve olumsuz atmosfere bir cevap olarak doğan ve adını bir roketin kalkmasından önceki geri sayımdan alan ZERO akımına odaklanıyor. Sergi, 1957 yılında Almanya'da doğan ZERO'nun kurucuları Heinz Mack, Otto Piene, Günther Uecker'in eserleri ile akımın tinsel öncülüğünü üstlenmiş önemli sanatçılar Yves Klein, Piero Manzoni ve Lucio Fontana'nın farklı tekniklerde ürettiği 100'ün üzerinde eseri bir araya getiriyor. Küratörlüğünü ZERO Vakfı Kurucu Yöneticisi ve küratör Mattijs Visser'in üstlendiği sergi, ZERO'nun omurgasını oluşturan Işık, Zaman, Boşluk, Renk ve Hareket temaları etrafında şekilleniyor.

### Görünenin Ardındaki



Tarih: 08 Eylül 2015 - 21 Şubat 2016  
Yer: Perili Köşk - Baltalimanı Hisar Cad. Perili Köşk No:5 Rumeli Hisarı Sanyer İstanbul

#### Etkinlik Detayları

Dünya çağdaş sanat sahnesinden önemli isimleri ağırlayan "Görünenin Ardındaki" sizin için özel bir seçki sunuyor. Sergi 5 Eylül 2015'ten 21 Şubat 2016'ya kadar devam edecek. Çağdaş sanatçılar Krzysztof Wodiczko, Michal Rovner ve Zimoun'un dört özel eserinin görülebileceği "Görünenin Ardındaki", her geçen gün daha da artan yabancılaşma ve güven eksikliği üzerinden göçmenlerin sorunlarına odaklanıyor. "Öteki olma" korkusunu büyük bir oda boyutunda dört özel eserle anlatan serginin en dikkat çekici parçasıysa Michal Rovner'in 1 ton ağırlığındaki "Parçalanmış Zaman" isimli eseri. Borusan Contemporary'ye farklı teknikler ve uzun uğraşlar sonucu yerleştirilen ve doğal taştan yapılan bu eser, özel bir teknikle aydınlatılarak izleyenleri yüz yıllar öncesinden başlayan bir göç hikayesine sürükleyecek.