



DIŞ SÜRMEİ VE BUNA BAĞLI PROBLEMLER

Bebeğimin dişlerinin sürmesi gecikti. Endişelenmeli miyim?

Genel olarak bebeklerde ilk dişler 6 aylıkken sürmeye başlar. Ancak bebeğin kendisine bağlı birtakım faktörlerin etkisiyle gecikmeler olabilmektedir. Bir yaşına kadar gecikmeler normal kabul edilir. Bebeğiniz 1 yaşına bastığı halde ağızda dişi yoksa nedeninin araştırılması açısından bir dişhekimi-ne götürmek gerekir.

Diş çıkarma sırasında dişetlerinde ve ağızda ne gibi belirtiler görülür?

Çocuklarda diş çıkarmadan bir iki gün önce huysuzluk, iştahsızlık, dişetlerinde kaşınma, salya miktarında artış olabilir. Dişin çıkacağı bölgede dişeti kabarmıştır. Çocuğu rahatlatmak amacıyla yemeklerden önce uygulanmak üzere eczanelerde satılan pomadlardan yararlanılabilir.



DIŞLERİNİZ
BİR ÖMÜR BOYU
BİZE EMANET



HAZİRAN / TEMMUZ

SAYI 4

2 Aylık Diş Sağlığı Bülteni

GİZLENMİŞ TELLERLE ÖZGÜR GÜLÜŞLER

“Mükemmel bir gülüş” kişinin yüz simetrisini düzelttiği gibi genel görünüşünün iyileştirilmesinde de etkilidir. Hastalar düzgün dişlere ve mükemmel bir gülüşe sahip olmak istemelerine rağmen çoğu zaman sonuca ulaşmalarını sağlayacak olan telleri, estetik kaygılarından dolayı taktırmak istemezler.

Estetik kaygıları yüksek olan hasta grupları (politikacılar, iş hayatındaki profesyoneller, sanatçılar, mankenler, sporcular vs...) için geleneksel brakete en iyi alternatif lingual brakettlerdir.

Hastalar mükemmel bir gülüş elde edebilmek için ortodontistlere başvurumaktadırlar. “Mükemmel bir gülüş” kişinin yüz simetrisini düzelttiği gibi genel görünüşünün iyileştirilmesinde de etkilidir. Hastalar düzgün dişlere ve mükemmel bir gülüşe sahip olmak istemelerine rağmen çoğu zaman so-

nuca ulaşmalarını sağlayacak olan telleri, estetik kaygılarından dolayı taktırmak istemezler. Estetik kaygıları yüksek olan hasta grupları (politikacılar, iş hayatındaki profesyoneller, sanatçılar, mankenler, sporcular vs...) için geleneksel brakete en iyi alternatif lingual brakettlerdir. Böylece hastalar başkaları tarafından fark edilmeleri imkansız olan bir sistem sayesinde, dış görünüşlerinden hiç ödün vermeden en mükemmel sonuçları elde edebilirler.

Kelime anlamı olarak “Lingual” dişlerin dil tarafı anlamına gelmektedir. Lingual ortodonti de adından da anlaşılacağı üzere, dişlere kuvvet uygulayan tellerin bağlandığı brakettlerin dişlerin dudak tarafındaki ön yüzeyleri yerine, dil tarafındaki arka yüzeylerine yerleştirildiği tekniktir. 1970’li yılların sonlarında kullanılmaya başlanan bu tedavi yöntemi yıllar içinde gelişerek günümüzde yüksek teknolojinin de etkisiyle hemen hemen eksiksiz hale gelmiştir. Eskiden sınırlı vakalarda kullanılabilen bu sistem, artık çoğu vakada kullanılabilir hale gelmiştir.

Dr. Dt. Benan OĞUZ / Ortodonti Uzmanı

[Devamı 2’de](#)



DIŞHEKİMİNİ İLK ZİYARET

Bunun için en ideal zaman bebeğin ilk dişleri çıktıktan sonraki altı aydır. Çocuğunuzun dişleri ile ilgili problemler çok erken yaşlarda başlayabilecektir.

[Devamı 2’de](#)



DIŞ ÇÜRÜĞÜ NASIL OLUŞUR?

Diş çürükleri daha çok koyu renklerle birlikte görülen oyuklar olarak algılanmaktadır. Önlenilebilir bir hastalık olmasına karşın dünyada diş çürüğü deneyimi yaşamayan çok az insan vardır.

[Devamı 2’de](#)

KİŞİYE ÖZEL ÜRETİLEN SİSTEM

Dişlerin ön yüzlerine yerleştirilen labial braketler estetik materyallerle üretilmiş olsalar bile başkaları tarafından farkedilebilir. Bu nedenle hastaların büyük bir kısmı sabit apareyler ile ortodontik tedaviden kaçınırlar. Lingual braketler ise tamamen görünmezdirler. Bu nedenle görüntüsünden dolayı tel taktırmaktan kaçınan herkes tarafından tercih edilirler.

Lingual ortodonti günümüzde labial ortodonti ile aynı potansiyele sahiptir. Lingual ortodonti, konvansiyonel ve kişiye özel teknikler olmak üzere iki sistem olarak uygulanmaktadır. Konvansiyonel sistem minimum hasta konforu, hekim için ekstra çaba gerektirmesi ve bitim aşamasındaki zorlukları nedeniyle dezavantajlıdır. Bu nedenle günümüzde kişiye özel üretilen sistemler geliştirilmiştir. Kişiyeye özel lingual tekniklerin en gelişmiş ise 3M firmasının ürettiği Incognito sistemidir.



Dr. Dt. Benan OĞUZ / Ortodonti Uzmanı



İLK DİŞ MUAYENESİ

Çocuğunuzun dişleri ile ilgili problemler çok erken yaşlarda başlayabilecektir. Bu dönemde bebeğin beslenmesi, diş bakımı ve emme alışkanlığı hakkında bilgi edinerek ortaya çıkacak problemlerin başlamanı önlemek mümkün olacaktır.

Çocuğunuzda henüz çürük ve ağrı olmadan dişhekimiyle tanışıp rutin 'sohbet ve kontrol' ziyaretlerinde bulunulması, toplumdaki dişhekimi korkusunun çocuklara geçmesinin önlenmesi bakımından büyük önem taşır.

Çocuğumu ve kendimi ilk muayene nasıl hazırlayabilirim?

Çocuğunuzun dişhekimine götürmeden önce yapılacak işlem hakkında bilgi edinmek en doğru yöntem olacaktır. Genelde dişlerde çok büyük oyuklar oluşmadan ve şiddetli ağrılar başlamadan dişhekimine başvurmak tedavinin hem çocuk hem de hekim açısından daha kolay olmasını sağlar. Ancak, "Doktor iğne yapmayacak" diye ön yargı ile getirilen çocuğa hekim anestezi yapmak zorunda kalırsa, çocuğun hem size hem de hekime güveni kalmaz.

Çocuklarda dişhekimine karşı korku neden olur? Alınması gereken önlemler nelerdir?

Çocuğunuza diş tedavisinin hiçbir korkulacak yanı olmadığını anlatırsanız, kolaylıkla dişhekimine götürebilirsiniz. Ancak genelde Anne-Babalar "Uslu olmazsan seni dişçiye götürürüm, O da bir güzel dişini çeker!" sözleriyle dişhekimi kavramını bir korku unsuruna dönüştürür.

Bu nedenle:

1) Çocuğun dişhekimine götürülmesi bir ceza anlamı taşımamalıdır. Tam aksine çocuğa dişhekimine severek gideceği bir ortam yaratılmalıdır.

2) Dikkat edilmesi gereken başka bir konu da, dişhekimine gitme ile çocuğun maruz kalacağı ağrı olayı arasında bir çağırışım uyandırmaktır. Ancak, çocuğa "Dişin hiç ağrımayacak" diyerek onu yanıltmak; ilerideki tedavileri güçleştirir.

3) Dişhekimi ile çocuğun iyi bir diyalog kurması, çocuğun korkusunu yenmesine yardımcı bir faktördür. Bunun için dişhekiminin sorduğu sorulara çocuğun kendisinin yanıt vermesine izin verin.

DİŞLER NEDEN ÇÜRÜR?

Ağızda bulunan bakterilerden oluşan bakteri plağı, şekerli ve unlu yiyeceklerin ağızda kalan artıklarından asit oluşturabilmektedir. Bu asitler, dişlerin mineral dokusunu çözerek dişin minesinin bozulmasına ve sonuçta da diş çürüğünün başlamasına ve dişhekimlerinin kavite dedikleri oyuklara neden olmaktadır.

Kimlerde daha çok çürük olur?

Şekerli ve unlu yiyeceklerle bakterilerin buluşması sonucunda çürükler oluştuğuna göre herkes için bir tehlike var demektir. Ancak beslenmelerinde karbonhidratlı ve şekerli yiyeceklerin oranı çok yüksek olanlar bir de sularında florür oranı çok düşükse çok daha fazla çürük tehlikesi altındadırlar. Bakteri plağı tarafından oluşturulan asite karşı tükürük doğal bir savunma mekanizması oluştursa da tek başına çürüğü önleyemez. Tükürük akışını ve miktarını azaltan hastalıklar ya da ilaçlar da çürük oluşumunu hızlandırmaktadırlar. Bu nedenle de dişhekimleri tükürük akışını arttırdığı için şekersiz sakızları sıklıkla önerirler.

Diş çürüğü önlenbilir mi?

Evet. 1. Sabah kahvaltısından sonra ve akşam yatmadan önce dişlerin fırçalanması ve hergün diş ipliğinin düzenli kullanılması en etkili yoldur. Yiyecek artıkları en çok dişlerin çiğneme yüzeylerindeki girintilerde biriktiği için, diş fırçaları küçük başlı seçilmelidir. Fırçalar, orta derecede sert ya da yumuşak kıllı olmalı ve belirli aralıklarda değiştirilmelidirler. Florürlü macunlara yardımcı olarak, ağız kokusunu da gidererek ferahlık ve temizlik hissi veren florürlü gargaralar da kullanılabilir.

2. Şekerli yiyecekleri ana öğünlerde tüketmeye çalışmak ve yemek aralarında birşey yememeye gayret etmek de diğer bir önlemdir.

3. Dişhekimine muntazam aralıklarla başvurmak en iyi yoldur. Ayrıca ağrılı dişlerde veya tebeşirimsi renkte olan başlangıç çürükleri, kahverengi renklemler ve oyuklar gibi durumlarda hekime başvurulması gerekmektedir.



DİŞ VE VÜCUT SAĞLIĞINDA VİTAMİNLER

Beslenme diş sağlığı ve güzelliği ile doğrudan ilişkilidir. Bunun nedeni hem beslenmenin ağız ve diş yoluyla yapılması, hem de beslenme sayesinde hücre dokularının sağlıklı olmasına neden olan besinlerin alınmasıdır.

İnsanların sağlıklı yaşamaları büyümeleri ve çoğalmaları için gerekli sentezleri organizmada yapılmayan, dışarıdan eser miktarda alınması gereken organik bileşiklere vitamin adı verilir.

İnsanda vitamin eksiklikleri yetersiz alışı, barsak absorpsiyonundaki bozukluk yada alışı oranla ihtiyacın artması sonucu meydana gelmektedir.

A VİTAMİNİ: Yağda erir. Şalgam, ıspanak ve karnabahar gibi bitkilerin yeşil pigmentlerinde bulunur. A Vitaminin eksikliği osteoblast ve odontoblast aktivitesini azaltarak kemik ve diş büyümesini yavaşlatır. Ağız kuruluğu sonucunda diş etleri ve ağız mukozasında çatlamlar meydana gelir. Ağız sağlığına özen gösterilmediğinde mikroorganizmalar bu çatlaklara yerleşerek enfeksiyonlara neden olur. Bu nedenle ağız dokusunda meydana gelen iyileşmelerde gecikir.

A Vitaminin eksikliğinde: Kolajen liflerde dejenerasyon meydana gelir ve periodontal aralık genişler. Yine bu vitaminin eksikliğinde hipersementoz ve diş sürmesinde gecikme meydana gelebilir.

A Vitamininin fazlalığında: Hipervitaminozunda epitelde dejenerasyon, iyileşmede gecikme, osteoporoz, alveol kemiğinde belirgin kemik rezorpsiyonları, deride pigmentasyon, soyulmalar ve kaşıntılar, menstürasyon bozuklukları meydana gelir.

D VİTAMİNİ: Kemiğin normal mineralizasyonunu sağlar. Büyüme çağındaki çocuklarda, gebelerde ve emziren kadınlarda vitamin D'nin günlük dozu 400 IU'dur. Bu dozun büyük bir kısmı güneş ışınından sağlanmaktadır. Vitamin D kemik oluşumunda gereklidir.

Vitamin D'nin eksikliğinde: Çocuklarda reşitizme, erişkinlerde osteomalazi hastalığına neden olur.

E VİTAMİNİ: Soya fasulyesi, mısır, pamuk yağı, taze yeşillikler ve sebzelerde bulunur. Günlük gereken miktar 12-12 IU'dur. Yumurta ve ette de bulunur. Vitamin E hücre elemanları için esas olan oksidasyonu oksidasyonunun toksik ürünlerini önler. E vitaminin bulunduğu durumlarda eritrositlerin hidrojen peroksidinde

hemolize olmalarına karşı dirençleri artmıştır. Bebekler süt ile yeterli düzeyde E vitamini alabilirler.

E Vitaminin eksikliği: E vitaminin eksikliğinde çocuklarda kas gelişiminde düzensizlik meydana getirir.

VİTAMİN K: Karaciğerde protrombin yapımında kullanılır. Yokluğunda kan ile ilgili belirtiler ortaya çıkar. Normal olarak barsaklarda bulunan bakteriler tarafından sentezlenir.

Vitaminin K eksikliğinde: Kanama pıhtılaşma ile ilgili sorunlar ortaya çıktığından bu vitamin vücut için çok gereklidir.



SAĞLIKLI BİLGİ KÖŞESİ

AĞIZ ÇALKALAMANIN FAYDALARI ve RİSKLERİ NELERDİR?

Ağız çalkalama suları kozmetik, tedaviye yönelik, ya da ikisinin bir birleşimi olarak görülür. Diş uzmanınız ağız çalkalama suyu kullanımının sizin için uygun olup olmadığını söyleyecektir.

Kozmetik Çalkalama Suları

- Reçetesiz ürünler olarak satılırlar
- Fırçalama öncesinde ve sonrasında ağızdaki kalıntıların giderilmesine yardımcı olurlar
- Kötü nefes kokusunu geçici olarak bastırırlar
- Ağızdaki bakterileri azaltırlar
- Ağız hoş bir tatla ferahlatırlar

Tedaviye Yönelik Çalkalama Suları

- Diş hekiminiz tarafından reçeteye yazılırlar
- Fırçalama öncesinde ve sonrasında ağızdaki kalıntıların giderilmesine yardımcı olurlar
- Kötü nefes kokusunu geçici olarak bastırırlar
- Ağızdaki bakterileri azaltırlar
- Ağız hoş bir tatla ferahlatırlar
- Bazı ağız hastalıklarına karşı korumaya yardımcı olan ek bir aktif bileşen içerirler.



İMLANT SONRASI PROTEZLERİM TAKILABİLİR Mİ?

İmplantların kemik ile tam olarak birleşmesini (Osteointegration) sağlayabilmek için tedavi sonrasında iyileşme dönemi olan ilk üç ile altı (3-6) ay boyunca implantınızın üstüne gelebilecek yüklerin en aza indirilmesi gerekmektedir. Fakat doktorunuz iyileşme sürecinizde size uygun bir geçici protez yaparak sizin ağız ve diş fonksiyonuza bir çözüm bulacaktır.

Diş implantlarının üzerine uygulanacak olan protezler diş yapınızın özelliğine göre değişebilir. Kolay bir şekilde temizlenmesi için hasta tarafından çıkartılabilecek bir şekilde olabilenler gibi sadece diş hekiminiz tarafından çıkarılabilen bir şekilde de uygulanabilir. Her iki protez çeşidinin de avantajları ve dezavantajları bulunmakla birlikte en uygun kararı diş hekimizin tedaviye başlamadan önce size aktaracaktır.



DİŞLERİN SARARMASINI ÖNLEMENİN YOLLARI?

Diş sararması başta içecek ve yiyecek kalıntıları olmak üzere, ağız hijyenine yeterince önem verilmemesinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca dişler, yaş almanıza bağlı olarak veya bazı kalıtsal özelliklerden dolayı da sararabilmektedir. Kalıtsal özelliklere bağlı olarak zayıf olan diş mineleri sağlıklı olan dişlerinize de daha koyu renkli görünmesine sebebiyet verebilir. Diş minenizi beyazlatan diş beyazlatma uygulamaları dişlerinizin tekrar doğal beyazlığına kavuşmasına yardımcı olabilmektedir.

İçeriğinde asit bulunduran içeceklerin aşırı tüketilmesi dişlerin minelerinde aşınmaya ve zayıflamaya neden olarak dişlerinizin koruyucu tabakasının koruma görevini yerine getirmesine engel olarak diş renginizin sararmasına neden olacaktır. Asitli içeceklerin dışında çay, kahve gibi ürünler dişlerinizin mine yapısında bir plak tabakası bırakarak dişlerinizin renginin değişmesine neden olurlar. Kırmızı şarapta boyar madde olarak diş renginizin değişmesine sebebiyet verebilir. Sigara ve pipo ve puro gibi tütün türevleri kullanmak daha farklı türde bir renklemeye neden olabilmektedir.



SİNEMA

Beni de Götür



Vizyon Tarihi : 05 Haziran 2015
Yapımı : 2012 - Türkiye
Tür : Dram
Yönetmen : Avni Kütükoğlu
Oyuncular : Çiğdem Suyolcu, Çetin Altay, Vural Çelik, Mehmet Esen, Gürol Güngör

Jurassic World



Vizyon Tarihi : 12 Haziran 2015
Yapımı : 2015 - ABD
Tür : Bilim Kurgu, Gerilim, Macera
Yönetmen : Colin Trevorrow
Oyuncular : Katie McGrath, Bryce Dallas Howard, Omar Sy, Judy Greer, Irfan Khan

Ayı Teddy - 2



Vizyon Tarihi : 10 Temmuz 2015
Yapımı : 2015 - ABD
Tür : Komedi
Yönetmen : Seth MacFarlane
Oyuncular : Liam Neeson, Mark Wahlberg, Amanda Seyfried, Morgan Freeman, Patrick Warburton

Görevimiz Tehlike - 5



Vizyon Tarihi : 31 Temmuz 2015
Yapımı : 2015 - ABD
Tür : Aksiyon, Macera
Yönetmen : Christopher McQuarrie
Oyuncular : Tom Cruise, Jeremy Renner, Alec Baldwin, Simon Pegg, Ving Rhames



SAHNE SANATLARI

İmparatorluk Kuranlar Yahut Şümürz



Tarih : 03 Haziran 2015
Oyuncular : Reha Özcan, Selin İşcan, Selin Tekman, Tuba Karabey, Nihat Alptekin, Ayşe Lebriz Berkem,
Yer : Trump Kültür ve Gösteri Merkezi, İstanbul

Boris Vian'ın son eseri "İmparatorluk Kuranlar Yahut Şümürz", ünlü Makedon yönetmen Aleksandar Popovski'nin rejisiyle 3 Haziran'da Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde!

Hayal Perdesi'nin ilk prodüksiyonu, prömiyerini 19. İstanbul Tiyatro Festivali'nde yapan, 'söz'ün büyücüsü' Boris Vian'ın yazdığı, Avrupa'nın önemli yönetmenlerinden Aleksandar Popovski'nin yönettiği, İmparatorluk Kuranlar Yahut Şümürz Hayal Perdesi Beyoğlu'nda sahnelenmeye devam ediyor. Bizi rahatsız eden nedir? Hayatımızda neyi kabul ya da inkâr ederiz; ihtiraslarımız bizi nereye götürür, ne ararız... Boris Vian'ın son oyunu, alaycı trajedi İmparatorluk Kuranlar Yahut Şümürz, işte bu ve benzeri sorularla başlar. Hayal Perdesi kurucularından Selin İşcan'ın projelendirdiği oyun, ünlü Makedon yönetmen Aleksandar Popovski'nin rejisiyle Hayal Perdesi Beyoğlu'nda sahneleniyor. Kendi ihtiyaçları adına dünyayı reddeden kişilerin en gizli ve karanlık tutkularına yolculuk eden oyun, trajikomik karakterleri aracılığıyla kaybetmeyi ve son yüzleşmeye kadar her şeyin inkârını gözler önüne seriyor.

Bahar Noktası



Yazar : William Shakespeare Oynayanlar : İş Oyuncuları
Türkçe : Can Yücel Tiyatro Topluluğu
Yönetmen : Ümit Aydoğdu Tarih : 13 Haziran 2015
Yer : İş Sanat Kültür Merkezi

İş Oyuncuları Tiyatro Topluluğu, ilk kez sahneye koydukları Bahar Noktası ile İş Sanat Kültür Merkezi'nde perdelerini açıyor. Geçtiğimiz sezon İş Sanat'ta sahneledikleri On İkinci Gece ile büyük beğeni kazanan İş Oyuncuları, yine bir Shakespeare komedisıyla seyircisinin karşısına çıkıyor. William Shakespeare'in Bir Yaz Gecesi Rüyası adlı komedisinin uyarlaması olan Bahar Noktası, Can Yücel'in kendine özgü diliyle yeniden kaleme alarak tiyatroya kazandırdığı dinamik ve coşkulu bir oyun. Shakespeare'in "insan doğası" ile hayli haşır neşir olduğu, ebedi görünen duyguları kısacık bir düş süresinde tersyüz ettiği bu benzersiz oyun bu kez İş Oyuncuları'nın yorumuyla hayat bulacak.

Oyundan elde edilen gelir TEGV'e bağışlanacaktır.

KONSER - FESTİVAL

An Evening with Hugh Jackman



Tarih: 01 Haziran 2015
Saat: 21:00 / Yer: Zorlu Performans Sanatları Merkezi

Etkinlik Detayları

"Hugh Jackman - An Evening with Hugh Jackman", her ne kadar kurgulanmış bir gösteri olsa da, aslında bir tür konser ve doğaçlamalar içeriyor. Tony Ödülü sahibi Hugh Jackman; en çok "Wolverine", "X-Men", "Les Misérables (Sefiller)" ve "Real Steel" gibi filmleriyle tanınan dünyaca ünlü bir aktör. Satış rekorları kıran Broadway şovunda Avustralyalı sanatçı; şarkıcılık ve danstaki yeteneklerini bire bir gözler önüne seriyor.

Bifo - Yuja Wang



Tarih: 29 Haziran 2015
Saat: 21:00 / Yer: Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium, İstanbul

Etkinlik Detayları

Göz kamaştırıcı ve sıradışı yeteneğe sahip piyanist Yuja Wang, festivale yarışır kapanış konserinde Sascha Goetzel yönetiminde Türkiye'nin en iyi senfonik topluluğu Borusan İstanbul Filarmoni Orkestrası'nın eşliğinde sahnede sanatseverlerin karşısında olacak.

Rock Off - Rock Festivali



Tarih: 31 Temmuz 2015
Saat: 17:00 / Yer: Cosmos - Kilyos / İstanbul

Etkinlik Detayları

İlki geçen sene Freebird Agency tarafından düzenlenen ve binlerce heavy metal ve rockseveri buluşturan Rock Off, ikinci yılında herkesi Kilyos'ta iki gün boyunca "rock tatili"ne davet ediyor. Korn, Apocalyptica, Gojira, Soulfly, Murat Ilkan, Black Tooth gibi çok sayıda yerli ve yabancı rock grubunu ve sanatçı müzikseverlerle buluşacak.