

**Cumhuriyeti biz kurduk,
onu yükseltecek
ve yaşatacak sizlersiniz.**

H. Ortaklar
**29 EKİM
CUMHURİYET
BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN**

DİŞ SIKILMASI NEDEN OLUŞUR?

Diş sıkılması (bruksizm) psikolojik nedenlere bağlı olan semptomatik bir rahatsızlıktır. Bruksizm hastanın TME ve kaslarında çeşitli semptomlar meydana getirir. Ağrı ve TME den gelen klik sesi bunlardan en yaygın olanıdır.

Diş sıkma gıcırdatma bilinç dışı yapılan bir hareket olduğu için uyku sırasında daha fazla yapılır ve hastaların çoğu bunun farkında olmazlar. Erken dönemde hafif ağrı şeklinde başlayan rahatsızlık önlem alınmazsa belli bir süre sonra ağız açamayacak duruma dönüşebilir.

Diş sıkmasının tedavisi var mıdır? Nasıl yapılır?

Diş sıkma ve gıcırdatmanın tedavisi psikolojik bir tedavidir ve psikiyatristler tarafından yapılır. Diş hekiminin bura-

daki rolü semptomları gidermek (ağrı klinik) ve rahatsızlığın daha kötü olmasına engel olmaktır.

Diş hekimi böyle vakalarda okluzal splint, çeşitli egzersizler (fizik tedavi) ve ilaç tedavisiyle semptomları giderir.

Fakat psikolojik tedavi görülmezse semptomlar nüksedebilir.



**DIŞLERİNİZ
BİR ÖMÜR BOYU
BİZE EMANET**



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

EYLÜL / EKİM

SAYI 11

2 Aylık Diş Sağlığı Bülteni

BİLİNÇLİ SEDASYON İLE KORKUSUZ TEDAVİ

Diş sorunları sadece ağız sağlığını değil, genel sağlığı da etkilemektedir. Bu nedenle diş hastalıkları, tespit edildikleri ilk andan itibaren en kısa sürede tedavi edilmelidir. Ancak toplumda oldukça yaygın olan diş hekimi korkusu yüzünden, diş tedavilerinin yapılması gecikmekte ve var olan diş problemleri ilerleyerek diğer dişleri ve genel sağlığı da etkileyecek duruma gelmektedir. Pek çok insan bu yüzden kurtulabilecek dişlerini bile kaybetmekte, hatta genel sağlıklarında da bozulmalar yaşanmaktadır.

Sonuçta diş hekimi korkusu, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, sosyal ve ekonomik anlamda ihmal edilemeyecek önemli kayıplara yol açmaktadır. Oysa tüm dünyada bu sorunu yaşayan insanlarda diş tedavilerinin uygulanabilmesi için oldukça etkin ve güvenli yöntemler olan sedasyon veya genel anestezi altında diş tedavileri uygulanmaktadır.

**Sedasyon, kelime anlamı olarak
“sakinleştirme” demektir.**

Bilinçli sedasyon işleminin kullanılma nedenleri

Diş hekimi korkusu, aşırı seviyede öğürme refleks problemi, önceden beri süregelen diyabet, hipertansiyon, bazı kalp ritmi bozuklukları gibi kronik sağlık problemlerinin varlığı, uzun sürecek tedavi seansları ve bazen de sadece hastanın istemesi gibi çok geniş bir yelpazeye yayılan sebeplerle, diş hekimliğinde sedasyon uygulaması tüm dünyada oldukça güvenli bir şekilde yapılmaktadır.

Devamı 2'de



Dr. Namık Kemal Ayhan

Ağız Diş Çene ve Cerrahisi Uzmanı



KIRILAN PORSELENLERE ELVEDA!

Altyapı veya porselen provası gerektirmeden uygulanabilen ve kırılmalara karşı daha dayanıklı Monolitik Zirkonyumları keşfetmek için bu yazımızı gözden geçirmenizde fayda var.

Devamı 3'de

SAĞLIKLI DİŞLER SAĞLIKLI BİR VÜCUT ANLAMINA GELEBİLİR

Ne kadar sağlıklı dişlere sahip olursak o kadar sağlıklı bir vücuda sahip olabiliriz. Dişlerimizin nasıl daha sağlıklı tutabiliriz? Bu yazımızı muhakkak okuyun.

Devamı 2'de



SEDASYON HANGİ HASTALAR İÇİN KULLANILABİLİR?

Nasıl uygulanır?

Sedasyon sağlamak için çeşitli ilaçlar kullanılmaktadır. Bu ilaçlar buruna uygulanan bir maske aracılığıyla solunum yoluyla veya bir damara yerleştirilen kelebek ile kana verilerek uygulanmaktadır. Sedasyon ağrıyı engelleyen bir işlem değildir. Bu nedenle hastalara sedasyon yapıldıktan sonra mutlaka lokal anestezi yapılmalıdır.



Hastalar işlem boyunca diş hekimlerinin kendilerinden isteyeceği ağız açma veya kapama hareketlerini yapabilmek için uyanık olmakta ancak işlem sonunda, kullanılan ilaçların özellikleri sayesinde işleme ait lokal anestezinin yapılması dahil, hiç bir süreci hatırlamamaktadırlar. Bu süreçte hastalar kaygılarından kurtulmuş, hafifçe uykuya eğilimli, işbirliğine açık ve stresten arınmış bir hale gelirler. Bu durumdaki hastaların diş tedavileri oldukça başarılı bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir ve hastaların sedasyon uygulanmadan önceki korkularından kaynaklanabilecek, şeker yükselmesi veya

DR. NAMIK KEMAL AYHAN / AĞIZ DIŞ ÇENE VE CERRAHİSİ UZMANI

düşmesi, hipertansif kriz, bayılma, kusma veya uzun tedavi seanslarında yaşanabilecek yorgunluk gibi sorunlar da bertaraf edilmektedir. Sedasyon, diş tedavisi bitirildiğinde hastalara verilen ilaçların kesilmesi ile sonlandırılmakta ve hastalar kısa süre dinlendirildikten sonra gönderilmektedirler. Ayrıca bu işlem ihtiyaç duyuldukça, sıklığının önemi olmaksızın tekrarlanabilmekte ve kullanılan ilaçlara bağımlılık gelişmesi söz konusu olmamaktadır.

Sedasyon ile tedavide herhangi bir risk var mıdır?

Toplumda sedasyon ve genel anesteziyle ilgili yanlış ve eksik bilgilerin yaygın olması nedeniyle hastalar veya hasta yakınları, sedasyon ve genel anestezi uygulamasına önyargı ile yaklaşarak bu işlemlerden kaçınabilmektedirler. Oysa günümüzde kullanılan ileri teknoloji ürünü ilaç ve malzemeler sayesinde artık sedasyon ve genel anestezi, uzman kadrosu ve uygun teknik imkanları olan diş hekimliği merkezlerinde büyük bir güvenle uygulanmaktadır.

Diş hekimliğinde sedasyon uygulamasında, hastanın normal hayatında işbirliği kurabilecek bilinç seviyesinde olması çok önemlidir. Bu nedenle genellikle 15 yaş altındaki çocuklarda ve her yaştaki zihinsel engelli diş hastalarında sedasyon yerine genel anestezi uygulamak daha fazla tercih edilir.

SAĞLIKLI DİŞLER SAĞLIKLI BİR VÜCUT ANLAMINA GELEBİLİR

kişi bu tür diş eti hastalığına sahiptir. Diş eti hastalığının kronik enfeksiyonu kolesterol düzeyinizi de etkileyebilir. Southern Medical Journal'de yayınlanan yeni bir araştırma diş eti hastalığı tedavisinin hastaların kolesterol düzeylerini büyük ölçüde düşürdüğünü göstermiştir. Tersine şekilde de, tedavi edilmeyen diş eti hastalığına sahip hamile bir kadının prematüre doğum yapma olasılığı daha yüksektir. Neyse ki hem çürümelerde hem de diş eti hastalığında görülen plakları azaltarak ağız sağlığını koruyabilirsiniz. Plak adı verilen bu yapışkan bakteriler dişlerinizi kaplar. Plaklarla mücadele etmek için:

Fırçalama

Dişlerinizin dış ve iç kısımlarını ve çiğneme yüzeylerine kaplayarak diş fırçanızı nazikçe ileri geri hareket ettirin. Ardından bakterileri yok etmek ve nefesinizi tazelemek için dilinizi fırçalayın. Fırçalamanın ardından diş fırçanızı durulayın ve yukarı bakacak şekilde saklayın. Her üç ya da dört ayda bir veya kılları yıpranmış görünüyorsa daha sık diş fırçanızı yenisiyle değiştirin.

Sadık Bir Biçimde Diş Aralarını Temizleme

Yaklaşık 45 cm uzunluğunda bir diş ipini alıp orta parmaklarınızdan birine sarın ve geri kalanını diğer elinizin orta parmağına sarın. İlerledikçe kullanılan diş ipini bu parmağınıza sarın. Şimdi diş ipini baş parmaklarınız ile işaret parmaklarınız arasında sıkıca tutarak nazikçe dişlerinizin arasına götürün. Diş eti hizasına geldiğinizde diş ipini sıkıca bir dişin kenarından C şeklinde kıvrın. Diş ipini diş etinden uzakta nazikçe yukarı aşağı hareket ettirin. Diş fırçalamak ya da diş ipi kullanımı canınızı yakıyor ya da diş etlerinizi kanatıyorsa diş hekiminize bunu mutlaka söyleyin.

Öğünler arasındaki atıştırmaları, özellikle de şekerli ya da yapışkan olanları sınırlandırın. Eğer sigara içiyorsanız bu alışkanlıktan kurtulun. Dişlerinizi diş etlerine özellikle özen göstererek günde en az iki kez nazikçe fırçalayın. Günde bir kez diş aralarını temizleyin. Diş hekiminizi düzenli olarak ziyaret edin.

Bazı uzmanlar diş eti hastalığının enfeksiyona yol açtığına, bunun da atar damarları tıkadığına inanmaktadır. Ulusal Diş ve Kraniofasial Araştırmalar Enstitüsü'nün gerçekleştirdiği bir araştırma, ağızda diş eti hastalıklarına yol açabilecek belirli bakteriler bulunan 657 ileri yaşta yetişkinin aynı zamanda karotid atar damarlarının da kalınlaştığını göstermiştir. Bu kalp hastalıkları ve felç için güçlü bir habercidir. Pek çok



KIRILAN PORSELENLERE ELVEDA



Monolitik zirkonyum bir çeşit monoblok (yekpare) zirkonyumdur. Bu zirkonyum üzerine porselen konmadan ama sanki porselen varmışçasına renklendirilip, makyalanıp son derece doğal ve estetik görünümlü çok yüksek kırılma dayanımı olan kuronlar üretilebiliyor. Uzun köprüler, bruksist (diş sıkıcı) hastalar ve dikey boyut (dişleri aşınmış) sorunu olan hastalar için müthiş bir çözüm olmaktadır. Özel patentli üretim sistemi sayesinde, diğer zirkonyum ürünlerine göre şeffaflığı ve estetik görünümü çok daha iyi olan ve dayanıklılığı da çok daha yüksek olan bir materyaldir.

ÇOK DAHA AZ MADDE KAYBIYLA, ÇOK DAHA SAĞLAM RESTORASYONLAR

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

2 SEANS GİBİ KISA BİR SÜREDE SİZİNLE

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

MONOLİTİK ZİRKONYUMLAR 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.

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

Bruksizm hastaları için, daha önce metal altyapıları 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 gerektirmediğinden zamanı olmayan hastalar için de uygundur.



SAĞLIKLI BİLGİ KÖŞESİ

DİŞLER NEDEN SARARIR?

Diş sararmaları, diş minesinin yüzeyinde oluşan renklenmelerdir. Diş sararmalarının çok çeşitli sebepleri olabilmektedir. Diş sararmalarında en etkili olan maddeler sigara, alkol gibi alışkanlıklar ve dişlerin üzerinde renklenmelere neden olan gıdaların tüketimleridir.

Dişlerin lingual yüzeylerinde kahverengimsi bir renk oluşturan sigara, puro gibi alışkanlıkların yanı sıra sarımsı renkler oluşturan asitli içecekler (kahve, çay, kola, bira) gibi alışkanlıklar da dişlerin renklenmelerine sebebiyet verebilmektedir.

Bunların dışında kullanılan ilaçların kimyasal etkileri ya da sanayide kullanılan bir takım metaller de dişlerin renklenmesine ve aşırı düzeyde sararmalara sebep olmaktadır. Bu durumlar sonradan meydana geldiği gibi anne karınında annenin kullandığı ilaçlar ya da bir takım maddeler de çocuğa etki ederek çocuğun dişlerinin sarı olmasına neden olmaktadır.

ORAL MUKOZİT

Bol miktarda sıvı tüketerek ağızınızı nemli tutun.

Sigaradan ve alkol içeren ağız çalkalama suları da dahil her türlü alkol tüketiminden kaçınınız. Yüksek oranda asit içeren portakal ya da limon gibi yiyecek ve içecekleri tüketmeyiniz.

Dudaklarınızı nemli tutmak için dudak koruyucular ya da kremler kullanınız.

Olumlu diş bakım alışkanlıklarını edinin: Dişlerinizi, diş etlerine özellikle özen göstererek günde en az iki kez fırçalayınız.

Her bir yemekten önce ve yatmadan önce tuzlu su solüsyonları ya da karbonat gibi hafif bir gargara uygulayınız.



AĞIZ SAĞLIĞINIZ İÇİN BİR KAÇ
İPUCU

AĞIZ KURULUĞU

Durumunuza bağlı olarak iyi bir ağız bakımı, yediğiniz gıdaları özenle seçmek ve diş hekiminizi düzenli olarak ziyaret etmek ağız kuruluğuyla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Ağız bakımı: Dişlerinizi günde en az iki kez nazik bir biçimde fırçalayınız ve diş etlerinize özellikle özen gösteriniz.

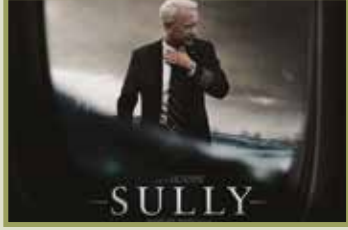
Beslenme: Konserve meyveler, soslu ve salçalı yiyecekler ve buharda pişmiş yiyecekler gibi yumuşak, sulu gıdalar tercih ediniz. Kraker, çips ve kurabiye gibi sert, kuru ve yapışkan yiyeceklerden kaçınınız. Tütün ürünlerinden kaçınınız.





SİNEMA

Sully



Vizyon Tarihi : 09 Eylül 2016
Yapım : 2016 - ABD
Tür : Biyografi , Dram
Yönetmen : Clint Eastwood
Oyuncular : Tom Hanks , Aaron Eckhart , Laura Linney , Autumn Reeser , Sam Huntington

Elveda Berlin



Vizyon Tarihi : 30 Eylül 2016
Yapım : 2016 - Almanya
Tür : Dram
Yönetmen : Fatih Akın
Oyuncular : Anand Batbileg , Tristan Göbel , Nicole Mercedes Müller , Sammy Scheuritzel , Max Kluge

Sly Cooper



Vizyon Tarihi : 21 Ekim 2016
Yapım : 2016 - ABD
Tür : Animasyon, Aile, Komedi
Yönetmen : Kevin Munroe
Oyuncular : Chris Murphy , Ian James Corlett , Matt Olsen

Kubo ve Sihirli Telleri



Vizyon Tarihi : 28 Ekim 2016
Yapım : 2016 - ABD
Tür : Animasyon
Yönetmen : Travis Knight
Oyuncular : Charlize Theron , Ralph Fiennes , Matthew McConaughey , Rooney Mara , Cary-Hirokyu Tagawa



SAHNE SANATLARI

Doğru İnsan Gerçek İlişki



Tarih: 07 Eylül 2016

Saat: 20:00

Yer: Yaşam Atölyesi - Levent Loft, İstanbul
Kimisi ilişkisini cantandırmak, ilk zamanlarını yaşamak istiyor; kimisi doğru insanı bulamayacağına inanıyor, kimisi ayrılığın yüklerinden kurtulmuyor, kimisi aldatılma endişesinden ilişkisini yaşayamıyor... Her insan, yüreğindeki ilişkiyi yaşamayı hak ediyor. Doğru İnsan Gerçek İlişki semineri, aşktan uzun süreli ilişkilere, boşanmadan ayrılığa, cinsellikten doğru

insanın kim olduğuna uzanan geniş bir yelpazede farklı konulara sıradışı yaklaşımlarla ışık tutarken, kalıcı sonuçlar için ilk adımları atıyor. Yaşam Atölyesi'nin kurucusu Aret Vartanyan'ın yönettiği Doğru İnsan Gerçek İlişki seminerinde aşk, ilişkiler ve cinsellik olgularından yolculuğa çıkarken, tatmin edici bir ilişkinin nasıl yaşanabileceğini sorgulayacaksınız.

Othello



Tarih: 17 Eylül 2016 - 14 Ekim 2016

Saat: 20:30

Yer: Küçük Salon, İstanbul

Othello oyunu Küçük Salon'da tiyatroseverlerle buluşuyor. Küçük Salon'dan şaşırtıcı bir Shakespeare yorumu: "Küçük Salon'un yeni oyunu

Othello, Iago ve Othello arasındaki ilişkiyi yeniden biçimlendiriyor."

Güldür Güldür



Tarih: 28 Eylül 2016

Saat: 21:00

Yer: Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi, İstanbul
Ekranların en beğenilen ve sevilen gösterisi Güldür Güldür, 28 Eylül Çarşamba akşamı "Tadım ile Yaz Konserleri" kapsamında Harbiye Cemil Topuzlu Sahnesi'nde sevenleriyle buluşacak. Harbiye Açıkhava'da Güldür Güldür'le kahkaha dolu bir gece. Günlük hayatın sıradan konularına farklı bir bakış açısı ile yaklaşan Güldür Güldür, aileden aşka, şöhretten teknolojiye, futboldan arkadaşlığa, birçok konuya yine kendi mizah anlayışı ile yeni yaklaşımlar ve çözümler getirecek.



KONSER - FESTİVAL - ETKİNLİK

Imany / Konser



Tarih: 21 Ekim 2016 - 21:00
Yer: Volkswagen Arena, İstanbul

Etkinlik Detayları

Duru vokaliyle günümüz soul müziğine zenginlik katan, atletizm ve modellik geçmişiyle de dikkat çeken İmany, 21 Ekim'de Volkswagen Arena'da! "İdollerleri Billie Holiday, Nina Simone ve Tracy Chapman gibi caz, soul ve folk müzikten beslenen İmany, müzik kariyerine devam etmek için döndüğü ülkesi Fransa'da daha önce Ayo ve Grace ile çalışan yetenekli prodüktör Malik Ndiaye'yle tanıştı. 2011'de yayınladığı ilk albümü "Shape of a Broken Heart" ile üç ülkede platin plak ödülü kazanırken geniş bir hayran kitlesi edindi. "Sous Les Jupes des Filles (Fransız Kadınları)" filmine yaptığı bestelerle 1,5 milyona yakın sinemaseverde ulaşan sanatçı, üç kıtaya yayılan uzun soluklu bir turne gerçekleştirdi. Şarkılarında aşktan kadın hakları mücadelesine, iklim değişikliğinden siyasi mücadelelere kadar pek çok konuya değinen İmany huzur, umut ve hüznü bir arada yaşattığı yeni şarkılarıyla festivalin özel performanslarından birine imza atacak."

Bir Günlük Festival



Tarih: 03 Eylül 2016

Etkinlik Detayları

Özgürlük ve barış şarkılarının doğa ile buluşacağı festivalde, farklı renkler, farklı kültürler bir orman gibi kardeşçesine bir araya geliyor. Kendi tarzlarında ülkenin en önemli sanatçılarından bir araya geldiği festival, dayanışma zenginliğimizi en geniş şekilde kapsamayı hedefliyor. Oyunların, yarışmaların, BirGün yazarları başta olmak üzere pek çok sanatçı ve aydın ile tanışma - söyleşi imkanlarının olacağı, dayanışma ruhunun, eğlencenin, doğayla buluşmanın, bir arada olmanın keyfinin yaşanacağı BirGün'lük Festival'i kaçırmayın.