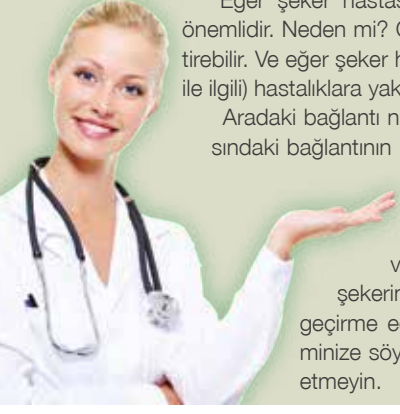


ŞEKER HASTALIĞI İLE DİŞ ETİ HASTALIĞI BAĞLANTISI

Eğer şeker hastasıysanız, dişlerinize ve diş etlerinize özen göstermeniz önemlidir. Neden mi? Çünkü diş eti hastalığı diyabetinizi daha da kötü hale getirebilir. Ve eğer şeker hastası değilseniz de, iyi bir diş bakımı periodontal (diş eti ile ilgili) hastalıklara yakalanma riskinizi azaltabilir.

Aradaki bağlantı nedir? Araştırmalar, diş eti hastalığı ile şeker hastalığı arasındaki bağlantının karşılıklı olduğunu göstermektedir. Zaman içinde bu kısır bir döngüye dönüşebilir. Şeker hastalığı vücudun enfeksiyonla mücadele etme becerisini azalttığından, diş etlerinin etkilenme olasılığı artar. Diş eti hastalığı diş etini ve kemikleri etkileyen bir enfeksiyondur. Kontrolsüz bir kan şekere sahip kişilerde daha sık ve daha ciddi diş eti hastalıkları geçirme eğilimi görülür. Eğer şeker hastasıysanız bunu diş hekiminize söyleyin. Her altı ayda bir düzenli kontrolden geçmeyi ihmal etmeyin.



30

AĞUSTOS

ZAFER

BAYRAMI

KUTLU OLSUN!



**DİŞLERİNİZ
BİR ÖMÜR BOYU
BİZE EMANET**



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

AĞUSTOS / EYLÜL

SAYI 5

2 Aylık Diş Sağlığı Bülteni

ÇENE EKLEMİ RAHATSIZLIĞI VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

ÇENE EKLEMİ RAHATSIZLIĞI NEDİR?

Çene eklemlerinizi başınızın her iki yanında kullandığınız hemen önünde yer almaktadır. Yemek yerken ve konuşurken çene eklemlerinizi hareket ederler. Çenenizi hareket ettirebilmeniz için yüzünüzde çiğneme kaslarınız bulunur. Yüzünüze gelen bir darbe, düşme, trafik kazası veya dişlerinizin karşılıklı olarak düzgün kapanmaması sonucunda çene eklemlerinizde veya çiğneme kaslarınızda bazı rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Bu rahatsızlıklar ülkemizde de dünyada olduğu gibi çok sıklıkla gözükmemekte ve birçok hekim ve diş hekimi tarafından da tam olarak bilinmemektedir. Bazen yüzünüzdeki, dişinizdeki bir ağrı çene eklemlerinizdeki veya çiğneme kaslarınızdaki bir rahatsızlıktan kaynaklanabilir.

Eğer yan sayfadaki soruları cevapladığınızda evet sayısı fazla ise, sizde "çene eklemi rahatsızlığı" olabilir. Bu durumda size en çok yardımcı olabilecek kişi uzman bir diş hekimidir.

Çene eklemi rahatsızlığınız olup olmadığını anlamak için aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Sıklıkla baş ağrısı şikayetiniz olur mu?
2. Çiğnerken tıklama sesi duyar mısınız?
3. Çiğnerken hisirdama veya iki pürüzlü yüzeyin birbirine sürtünmesi gibi bir ses duyar mısınız?
4. Kulaklarınızda tıkanıklık, basınç veya dolgunluk hissi var mı?
5. Kulaklarınızda çınlama veya uğuldama olur mu?
6. Çenenizi her zamankinden daha mı az açabiliyorsunuz?
7. Esnerken ya da çenenizi çok fazla açtığınız bir sırada hiç ağzınızın açık kaldığı oldu mu? (Hiç çeneniz çıktı mı?)
8. Dilinizi dişlerinizin arasına yerleştirme ihtiyacı duyuyor musunuz?
9. Dişlerinizin her zamankinden daha az ya da daha fazla temas ettiğini hissediyor musunuz?
10. Ön dişlerinizle ince bir şey (ör. iplik) ısırma güçlüğü çekiyor musunuz?



DT. BÜŞRA KAYACIOĞLU
Protez Uzmanı

Devamı 2'de

SAĞLIKLI DİŞLERE NASIL KAVUŞURSUNUZ?

Ağız sağlığınıza daha fazla özen göstermek için iyi bir sebep ister misiniz? Tedavi edilmeyen diş eti hastalıkları kalp ve damar hastalıklarına yol açabilir.

Devamı 2'de

ÇOCUĞUNUZ DİŞ TELİ KULLANMALI MI?

Birçok çocuk diş teli kullanıyor. Benim çocuğumun diş teline ihtiyacı olup olmadığını nasıl ve ne zaman anlarım? Cevap arıyorsanız bu yazımızı muhakkak okumanızı tavsiye ederiz.

Devamı 3'de



SPLİNT NEDEN ve NASIL KULLANILIR?

11. Dişlerinizde ağrı veya özellikle soğuğa karşı hassasiyet oluyor mu?
12. Sabah kalktığınızda yüz kaslarınızda gerginlik hissediyor musunuz?
13. Gergin olduğunuzda veya bir işle uğraşırken, dişlerinizi gıcırdatıyor musunuz? Geceleri dişlerinizi gıcırdatıyor musunuz?
14. Kulaklarınızda acıma ya da ağrı oluyor mu?
15. Çenenizi sağa-sola oynattığınızda acıyor mu?
16. Sirtınız, enseniz veya omuzlarınızda ağrı oluyor mu?
17. Çenenize hiç darbe aldınız mı?
18. Ameliyat olmak için hiç uyutulduunuz (narkoz) mu?
19. Hiç trafik kazasında boyun zedelenmesi geçirdiniz mi?
20. Baş-boyun ağrılarınız için bir nörolog, fizik tedavi uzmanı ya da psikiyatriste muayene oldunuz mu?
21. Yemeklerden sonra çenenizde ağrı veya yorgunluk olur mu?
22. Stresli bir hayatınız olduğunu söyleyebilir misiniz?

Tedavinin amacı:

Sizin için hazırlanan splint çiğneme kaslarınıza ve çene ekleminize gelen gerilimi ve aşırı yükü azaltacaktır.

Eğer dişlerinizi sıkıyor veya gıcırdatıyorsanız, meydana gelebilecek aşınmadan dişlerinizi koruyacaktır.

Vakaların çoğunda splinti sadece uyurken takmak gerekirken, rahatsızlığınızın tedavi edilecek belirtilerine bağlı olarak bu süre değişebilir. Bazı



DT. BÜŞRA KAYACIOĞLU / Protez Uzmanı

hastaların splintini 24 saat takması gerekebilir. Bu nedenle size önerilen zamanlara dikkat etmeniz oldukça önemlidir.

Splinti kullanma süresinin yanında, tedavi süresi de hastadan hastaya farklılık gösterebilir. Çoğu hasta splinti 5-6 ay süre ile kullanacaktır. Ancak bazen aralıklarla veya sürekli olarak daha uzun süre kullanmanız gerekebilir. Lütfen size önerilen kullanım süresine uyunuz.

Splint dişlerinize uygun olabilmesi için çok hassas bir şekilde hazırlanmıştır. Doğru pozisyonda durabilmesi için dişlere bir miktar basınç uygulaması gerekmektedir. Eğer dişlerinizde ağrı veya hassasiyet olursa gerekli düzeltmeler için hekiminize başvurmakta tereddüt etmeyin.

Splinte alışınca kadar tükürük salgınız artabilir, ancak bu sorun kısa sürede kendiliğinden düzelecektir.

Eğer splinti sadece yatmadan önce takmanız önerildi ise daha kolay ve rahat uykuya dalmak için yatmadan yarım saat önce splinti takmanız bu durumu oldukça kolaylaştıracaktır.

Sabah splinti çıkardığınızda ısırmanız alışık olduğunuzdan farklı olabilir. Bu çiğneme kaslarınızın rahatlamasının bir sonucudur. Tedavi sonunda alt çene üst çeneye farklı şekilde temas edebilir. Eğer ısırmanızda böyle bir değişiklik varsa, hemen hekiminizi arayın. Dişlerinizde çok hafif uyumlamalar yapmak gerekebilir.

SAĞLIKLI DİŞLER SAĞLIKLI BİR VÜCUT ANLAMINA GELEBİLİR

Bazı uzmanlar diş eti hastalıklarının 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 yaştaki yetişkinin aynı zamanda karotid atar damarlarının da kalınlaştığını göstermiştir. Bu kalp hastalıkları ve felç için güçlü bir habercidir. Pek çok kişi bu tür diş eti hastalığına sahiptir.

Diş eti hastalığının kronik enfeksiyonu kolesterol düzeyinizi de etkile-

yebilir. Southern Medical Journal'de yayınlanan yeni bir araştırma diş eti hastalığı tedavisinin hastaların kolesterol düzeylerini büyük ölçüde düşürdüğünü göstermiştir. Ters şekilde de, tedavi edilmeyen diş eti hastalığına sahip hamile bir kadının prematüre doğum yapma olasılığı daha yüksektir. Neyse ki hem çürümelere 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 kolları 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.



ÇOCUĞUNUZUN DİŞ TELİNE İHTİYACI OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ



Cevap: Bir çocuğun diş telinden yararlanması için birçok sebep vardır. İlk dişinin çıkmasının ardından altı ay içinde ve bir yaşından önce çocuğunuzu bir diş hekimine muayene ettirmelisiniz. Başlamak için belirli bir zaman yoktur. Ağızdaki dişlerin çoğu süt dişleri olsa da (6-9 yaş) bazı sorunların tedavisinin mümkün olduğunca erken başlaması gerekir. Kimi zaman ise en iyisi süt dişlerinin çoğunun düşmesini beklemektir (10-13 yaş). Eğer çocuğunuz düzenli olarak diş hekimi kontrolünden geçiyorsa, diş hekiminiz küçük bir müdahaleye ya da diş teli için genel bir değerlendirmeye ihtiyaç duyduğunda bunu size söyleyecektir.

İşte bir çocuğun diş teline ihtiyaç duyduğunu gösteren bazı belirtiler:

- Süt dişlerinin erken, geç ya da düzensiz düşmesi
- Çiğneme ya da ısırma zorluğu
- Birbiri üzerine çıkan, yanlış yerde çıkan ya da çıkış yolu kapalı olan dişler
- Kayan ya da ses çıkaran çeneler
- Yanakları ya da damağı ısırma
- Anormal bir biçimde yan yana gelen ya da aralarında çok fazla boşluk olan dişler
- Yüzün geri kalanına oransız çeneler ve dişler

Soru: Diş teli ihtiyacı neden kaynaklanır?

Cevap: Ortodonti sorunlarının çoğu genetik, yani boşluk ya da ısırma sorunları aileden geçmiştir. Diğer sorunlar ise parmak emmeye,



ağızdan nefes almaya, diş çürümelerine, kazalara ya da yetersiz beslenmeye bağlı olarak zaman içinde ortaya çıkar. Ya da çenede dişler için yeterli alan yoktur ve dişler birbiri üzerine çıkar ya da çarpıklaşır, ya da alt ve üst çene aynı hizada durmaz.

Soru: Diş tellerinin çocuğum için olası faydaları nelerdir?

A: Bazı ısırma sorunlarının erken teşhisi ve doğru tedavisi hem uzun vadeli, hem de kısa vadeli faydalar sağlar. Diğer gelişimsel sorunlar o kadar önemli değildir. Aslında gelişmekte olan bir çenede başarı sağlanma ihtimali çok daha yük-

sek olsa da, yetişkinlerde bile başarılı ortodonti tedavisi mümkündür. "Isırma sorunu" olarak sınıflandırılmış tüm sorunlar uygun ortodonti tedavisiyle en aza indirilebilir. Örneğin:

- Birbiri üzerine çıkan ya da çarpık dişler
- Eksik ya da fazla diş
- Yetersiz ya da gereğinden fazla ısırma
- Çene konumunda hata
- Çene eklemde bozukluk

Soru: Çocuğum kaç yaşında ortodonti tedavisi için muayene edilmelidir?

Cevap: Büyüme ve gelişme değerlendirilmesi ve "ısırma" sorunlarının tedavisi soruna, çocuğun gelişimine, tedavinin ya da tedavi etmemenin risk ve faydalarına ve hekimin ilgi ve becerisine bağlı olarak diş gelişiminin çeşitli aşamalarında başlayabilir.

Bazı çocuklar 5-6 yaşlarında ortodonti değerlendirmesinden faydalanmaya başlarken diğerleri süt dişleri çıkana ve kalıcı dişler yerine oturana kadar bekletilir (10-13 yaş). Genel ya da çocuk diş hekiminiz size

değerlendirme ve tedavi için en uygun zamanı belirlemenizde yardımcı olacaktır. Amerikan Ortodonti Derneği 7 yaşından önce ortodontist muayenesinden geçmeyi öneriyor.

Soru: Diş teli taktırmak için en uygun yaş kaçtır?

Cevap: En uygun yaş bir hastadan diğerine farklılık gösterir. Ortodonti tedavisi genellikle 8 ile 14 yaş arasında başlar. Bu yaş aralığındaki çocuklar en azından kalıcı dişlerinin bir kısmına sahiptir ve hala büyüme döneminde. Ancak bazı sorunlar, süt dişlerinin çoğu henüz düşmemiş olsa bile erken yaşta tedavi edilmelidir.

SAĞLIKLI BİLGİ KÖŞESİ

AĞIZ BAKIMI

Dişlerinizi her gün fırçalamak ve diş aralarını temizlemek diş çürümelerinin ve diş eti hastalıklarının temel sebebi olan plaklardan kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Plak, dişlerinizin üzerinde biriken yapışkan, doğal olarak oluşan bir tabakadır. Bakteriler yiyeceklerdeki şekerleri ve nişastayı aside dönüştürür, bu asit de dişlerinizin minesine saldırarak diş çürümmesine ve diğer sorunlara yol açar. Diş eti çekilmesinden dolayı dışarı çıkan diş kökleri de çürümeye elverişlidir.

Temiz beyaz dişler, sağlıklı diş etleri ve ferah bir nefes bütünlüklü bir ağız sağlığının göstergeleridir. Eğer diş sağlığınız kötüyse, bu sizin genel sağlığınızı ve beslenmenizi de etkileyebilir. Düzenli diş bakımı hem yetişkinler, hem de çocuklar için oldukça önemlidir.



ORAL MUKOZİT

Bol miktarda sıvı tüketerek ağızınızı nemli tutun.

Sigaradan ve alkol içeren ağız çalkalama suları da dahil her türlü alkol tüketiminden kaçının.

Yüksek oranda asit içeren portakal ya da limon gibi yiyecek ve içecekleri tüketmeyin.

Dudaklarınızı nemli tutmak için dudak koruyucular ya da kremler kullanın.

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

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



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 fırçalayın ve diş etlerinize özellikle özen gösterin.

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



SİNEMA

Yellow Bird



Vizyon Tarihi : 21 Ağustos 2015
Yapımı : 2014 - Belçika , Fransa
Tür : Animasyon , Komedi
Süre : 90 Dak.
Yönetmen : Christian De Vita
Seslendirme : Danny Glover, Seth Green, Zachary Gordon, Sara Forestier, Christine Baranski

Aşkın Ritmi



Vizyon Tarihi : 28 Ağustos 2015
Yapımı : 2015 - ABD
Tür : Dram , Müzikal
Yönetmen : Max Joseph
Oyuncular : Zac Efron , Emily Ratajkowski , Wes Bentley , Shiloh Fernandez , Jon Bernthal

Minions



Vizyon Tarihi : 04 Eylül 2015
Yapımı : 2015 - ABD
Tür : Animasyon , Aile
Yönetmen : Pierre Coffin, Kyle Balda
Seslendirme : Sandra Bullock, Steve Carell, Jon Hamm, Hiroyuki Sanada, Jennifer Saunders

Yok Artık



Vizyon Tarihi : 25 Eylül 2015
Yapımı : 2015 - Türkiye
Tür : Komedi
Yönetmen : Caner Özyurtlu
Oyuncular : Ceren Moray, Şebnem Bozoklu, Çağlar Çorumlu, Erkan Kolcak Köstendil, Yeşim Sery



SAHNE SANATLARI

Aşkımla Kapsamak ile İletişim Atölyesi



Tarih: 01 Ağustos 2015
Saat: 10:00
Yer: Aşkımla Kapsamak Akademi, İstanbul

Ünlü davranış bilimleri uzmanı ve yazar Aşkımla Kapsamak, "İletişim Atölyesi" etkinliği ile 1 Ağustos'ta etkili iletişim stratejilerini sizlerle paylaşacak. İletişim Atölyesi; bireylerin iş ve özel yaşamlarında daha başarılı olabilmeleri için, kendileriyle ve başkalarıyla daha iyi iletişim kurabilmeleri için hazırlanmış üst düzey bir kişisel gelişim programıdır.

TheatreVns / Hep Beni Buluyo



Tarih: 07 Ağustos 2015
Saat: 19:45
Yer: BKM Mutfak Sahne, İstanbul

TheatreVns, "Hep Beni Buluyo" ismini verdikleri doğaçlama komedi gösterileriyle 7 Ağustos'ta BKM Mutfak Sahne'de!

Sema Gösterisi



Tarih: 30 Ağustos 2015
Saat: 17:00
Yer: Galata Mevlevihanesi Müzesi, İstanbul

Değerli ses ve saz sanatçıların katılımıyla gerçekleştirilecek olan Sema Töreni'nde Hüseyin Fahreddin Dede Efendi'nin bestesi olan Acemaşiran Ayin-i Şerifi icra edilecektir.

Güldür Güldür



Tarih: 14 - 15 Eylül
Saat: 21:00 / Yer: Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi, İstanbul
Ekranların beğenilen gösterisi Güldür Güldür, eylül ayında Harbiye Cemil Topuzlu Sahnesi'nde sevenleriyle buluşmaya devam ediyor.

KONSER - FESTİVAL - ETKİNLİK

Goran Bregovic



Tarih: 11 Ağustos 2015
Saat: 21:00 / Yer: Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi, İstanbul

Etkinlik Detayları

Balkan müziğinin efsane ismi Goran Bregovic, 11 Ağustos'ta "Turkcell Yıldızlı Geceler" kapsamında Türkiye'ye geliyor.

Yönetmen Emir Kusturica'yla yaptığı ortaklıkla birlikte, imza attığı film müzikleriyle tüm dünyada milyonlarca hayran edinen Goran Bregovic, Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Tiyatrosu'nda sahne alıyor.

Wedding and Funeral Band'le verdiği konserlerde izleyicisine son derece keyifli anlar yaşatan Bregovic, geçmişten günümüze en sevilen eserleriyle sahnede olacak.

Masterpiece Etkinlikleri



Tarih: 21 Temmuz - 30 Ağustos 2015
Saat: 19:00 - 22:00 / Yer: Masterpiece Studio / Asmalı Mescit Cad. No: 7 Kat: 2 Daire: 3 / Beyoğlu İSTANBUL

Etkinlik Detayları

Sanat, müzik ve keyfin bir arada olduğu Masterpiece Etkinlikleri, Ağustos sonuna kadar devam ediyor. "Sanat, müzik, keyif... Masterpiece bir resim kursu değil, resim ile dolu 3 saat geçireceğiniz bir keyif seansı. Keyifli bir ortamda güzel müzikler eşliğinde, kendinizin bile şaşıracağı tablolar yapabilirsiniz. Hatta daha önce resim yapmış olmanıza gerek yok.

Artinternational / Fuar



Tarih: 05 - 06 Eylül 2015
Yer: Haliç Kongre Merkezi, İstanbul

Etkinlik Detayları

Yılın en beklenen sanat olaylarından ARTINTERNATIONAL, çağdaş ve modern sanat fuarı bu yıl 5-6 Eylül tarihlerinde Haliç Kongre Merkezi'nde gerçekleşiyor.