



DİŞ ETİ HAŞTALIĞI NEDİR?

Periodontoloji, dişleri çevreleyen sert ve yumuşak dokuların klinik ve mikroskobik yapısını inceleyen, bu dokuları etkileyen hastalıkları teşhis eden, tedavilerini uygulayan ve sonrasında kazanılan sağlığın idamesini sağlayan diş hekimliği dalıdır. Periodontal hastalık ise, diş eti ve dişleri çevreleyen bu yumuşak ve sert dokuları etkileyen iltihabi durumdur.

Periodontal hastalıklar, uzman hekimlerce

uygulanen tedavilerle büyük bir ölçüde önlenilmekte ve kontrol altına alınabilmektedir. Bu noktada önemli olan unsurlardan biri, diğer tüm hastalıklarda da olduğu gibi tedaviye erken başlanmasıdır.

Diş eti hastalığının erken dönemlerinde, özel dental aletler kullanılarak diş taşları ve plak tabakaları diş etlerinden uzaklaştırılır.

Ey yükselen yeni nesil, gelecek sizindir. Cumhuriyeti biz kurduk; onu yükseltecek ve sürdürecektir sizsiniz..

K. Atatürk



**19 MAYIS GENÇLİK ve SPOR
BAYRAMI kutlu olsun!**



**DİŞLERİNİZ
BİR ÖMÜR BOYU
BİZE EMANET**



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

NİSAN / MAYIS

SAYI 3

2 Aylık Diş Sağlığı Bülteni

YİRMİ YAŞ DİŞLERİNİN ÇEKİLME SEBEPLERİ NELERDİR?

Yirmi yaş dişleri diş dizisinin en arkasında yer alan, üçüncü büyük azı dişleridir. Genellikle yirmili yaşlarda süren bu dişler çoğu zaman çenedeki yer darlığı, sürme pozisyonundaki sapma veya ilgili bölgedeki kemik yoğunluğu gibi sebeplerle kısmen sürmekte veya çene kemiği içinde gömülü durumda kalmaktadır.

Yirmi yaş dişlerinin çekilme sebepleri nelerdir?

Çürük; dişin sürmesi sırasında oluşan yuvada tükürük, bakteri ve yiyecek artıkları birikirse dişte çürük oluşturabilir ve yanındaki dişde tehdit edebilir. Çürük oluşursa bu dişlerde ve çevre dokular da enfeksiyona ve apseye neden olabilir.

Diş eti Apsesi (Perikoronitis)

Bir kısmı sürmüş dişlerde, o bölgedeki enfeksiyon yumuşak dokuya da sıçrar ve ağız kokusuna, ağrıya ve ödeme neden olur. Bazı durumlarda ağzın tam açılmaması hali de oluşur (trismus).

Basınç Ağrısı

Sürme sırasında 20 yaş dişleri komşu dişlere de baskı yapıp o bölgede basınç ağrısına neden olabilir. Hatta yandaki dişte aşınmaya, rezorpsiyona neden olabilir.

Ortodontik Amaçlı

Birçok genç birey dişlerindeki çapraşıklıkla düzeltmek için ortodontik tedavi görmektedir. Yirmi yaş dişlerinin sürme basınçları diğer dişlere de kuvvet uygulayıp, itmeye neden olur ve bunun sonucu dişlerde çapraşıklıklar oluşur.

Protezle ilgili Sebepler

Protez planlaması yaparken yirmilik dişleri de hesaba katmalıyız, çünkü yirmilik dişler protetik olarak nadiren kullanılırlar. Bazı durumlarda bu nedenle 20 yaş dişlerinin çekimi gerekebilir.

Kist Oluşumu

Gömülü dişler sürerken çevresindeki folikülün (kılıf) rezorbe olmamasından kaynaklanan kistik oluşumlar görülebilir. Bu oluşumlar büyüyüp kemikte rezorpsiyona (aşınmaya) neden olabilir ve kemikte büyük boşluklar oluşturup çene kemiğini zayıflatabilir. Bunlarda çene kemiğinde kırıklara yol açabilir. Nadirden olsa bu kistler tümörlere dönüşebilir. Bu riski almamak için yirmilik dişlerin çekimi geciktirilmeden yapılmaktadır.

Dr. Cevdet Utku

Ağız Diş Çene ve Cerrahisi Uzmanı

Devamı 2'de



HAMİLELİK ve DİŞ BAKIMI

Ağız ve diş sağlığının sürekliliği için kadınlar ağız ve diş sağlığı konusuna hayatlarının belirli dönemlerinde daha fazla ilgi göstermelidir.

Devamı 3'te



AĞIZ KOKUSUNU GİDERMEK

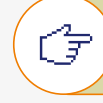
Ağız kokusu; bazı bakterilerin ağız içindeki gıda artıkları ile birleşerek oluşturduğu, kişinin kendisini ve etrafındaki insanları etkileyebilen ve hoş olmayan kokudur.

Devamı 3'te



02126604400
Sağlıklı Diş Danışma Hattı

ÖZEL
DENTA DENT
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ



Detaylı Bilgi Almak İçin
www.dentadent.com.tr

HER YİRMİ YAŞ DİŞİ ÇEKİLMELİ Mİ?

Her gömülü yirmi yaş dişi çekilmeli midir?

Hayır, ancak kısmen sürmüş olan yirmi yaş dişleri rahatça temizlenemedikleri için kolayca çürüyebilmekte, ağızda kötü kokuya sebep olmaktadır. Tamamen kemik içinde kalıp süremeyen yirmi yaş dişleri ise hemen yanlarında bulunan ikinci büyük azı dişinin köklerine yaslanarak o dişe zamanla zarar verebilmekte veya kimi zaman etraflarında kist oluşturabilmektedirler. Bu tip dişlerin enfekte olup ağrıya ve abseye yol açanlarının hemen çekilmeleri gerekirken, herhangi bir sıkıntıya sebep olmuyorsa doktorunuz tarafından kontrol altında tutulmalı ve gerek görülürse çekilmelidir.

Yirmilik dişlerin çekimi için en uygun zaman nedir?

Böyle bir zaman olmamakla beraber eğer iyileşmenin daha hızlı ve problemsiz olması açısından 20-30 yaşları arasında çekilmesi iyi olur. 40 yaşın üzerinde operasyonlar zorlaşır, hem operasyon sonrası dönem daha zor geçer hem de iyileşme dönemi uzar.

Ağrılı bir durum varsa şişlik oluşmuşsa yirmilik diş çekilebilir mi?

Genellikle akut ve aktif bir enfeksiyon söz konusudur. Bu durumda antibiyotik kullanılarak ağız hijyeni de kontrol altına alınır çekim yapılır. Aksi takdirde enfeksiyonun çevreye yayılma faktörü oluşur, anestezi madde-nin uyuşturma etkisi az olur ve bu da operasyonda ağrı duyulmasına neden olur. Operasyondan sonra enfekte alanın iyileşme dönemi de zor ve uzun olur.

20'lik diş çekimi normal diş çekiminden farkı var mıdır?

Evet, farklıdır. yirmilik dişlerin çene kemiğindeki konumu, duruş pozisyonu, büyüklüğü, üzerinin kemikle kaplı olması veya mukoza ile kaplı olması çekimi zorlaştırabilir. Bu bölgede kolay bir çekimden sonra hafif şişlik, ağrı ve kanama görülebilir. Bu çekimi takiben bu bölgede çekim boşluğuna kan toplanmaz ve ortam kuru kalırsa alveolit - kuru soket - dry socket - denen bir iyileşme sorunu yaşanabilir. Birkaç gün sonra bu durum düzelir. Eğer diş hekiminizin tavsiyelerine uyulursa iyi bir postoperatif iş-

Dr. Cevdet Utku / Ağız Diş Çene ve Cerrahisi Uzmanı

lem sonrası) bakımla gerek ilaç, gerek doktorunuzun gözlem ve pansumanıyla hastada bu sorunlarla karşılaşılabilir. İleri yaşlardaki hastalarda kemik yapısı yoğunlaştığı ve esneklik azaldığı için çekim zorlaşır, iyileşme yavaşlar.

Dişimin ucunu görebiliyorum veya hissedebiliyorum, çevresinde ki diş etinde şişlik kızarıklık ve ağrı var. Ne yapmam lazım?

Bu durumda genellikle Perikoronit (perikoronitis) dediğimiz bir enfeksiyon başlamıştır. Doktorunuzdan hemen bir randevu alın. Erken müdahale edilirse ağrılar ve şişlik artmadan bu dönem atlatılabilir.

20'lik Diş operasyonu sonrasında yapılması gereken işlemler nelerdir?

Çekim yapılan bölge üzerine yerleştirilen tampon kanamayı durdurmak içindir. Dolayısıyla yarım saat süre ile tamponun ısırılması ve sık sık tükürülmesi gerekmektedir. Ayrıca 24 saat süre ile sıcak yiyecek ve içecekler, alkol ve sigara kullanılmamasına özen gösterilmelidir. Çekim sonrasındaki gece yüksekçe bir yastıkta yatılmalı ve kesinlikle ağrı kesici olarak aspirin ve benzeri ilaçlar kullanılmamalı, doktorunuzun size önerdiği ilaçlar kullanılmalıdır. Eğer cerrahi bir çekim veya zor bir çekim yapıldı ise, çekim yapılan bölgeye dışarıdan aralıklı olarak buz uygulanmalıdır. Buz doğrudan cilde uygulanmamalıdır.

Diş çekimi sonrası dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Diş çekimi sonrasında yüksek ateş, durmayan bir kanama, kötü koku ve ağrılı kızarıklık ile şişlik şikayetiniz varsa derhal doktorunuza başvurunuz. Diş çekiminden 4-5 gün geçmesine rağmen tükürük ile karışık kan, şişlik ve ağız açmada zorlanma gibi şikayetler devam ediyorsa derhal doktorunuza başvurunuz.

DİŞ ETİ ÇEKİLMESİ NEDEN OLUŞUR?

Diş Eti Çekilmesi; Diş eti dişi çevreleyen kemiğin üzerine oturan ve yorgan görevi gören koruyucu bir dokudur. Diş eti çekilmesi dediğimiz zaman diş taşına bağlı veya yapılmış olan kötü kaplamalara bağlı veya kalıtsal diş eti hastalıklarına bağlı kemiğin bakterilerden dolayı

aşağı doğru erimesi, diş etinin de onu takiben aşağıya doğru inmesidir. Diş eti dişi çevreleyen kemiğin üzerine oturan ve yorgan görevi gören koruyucu bir dokudur. Diş eti çekilmesi dediğimiz zaman diş taşına bağlı veya yapılmış olan kötü kaplamalara bağlı veya kalıtsal diş eti

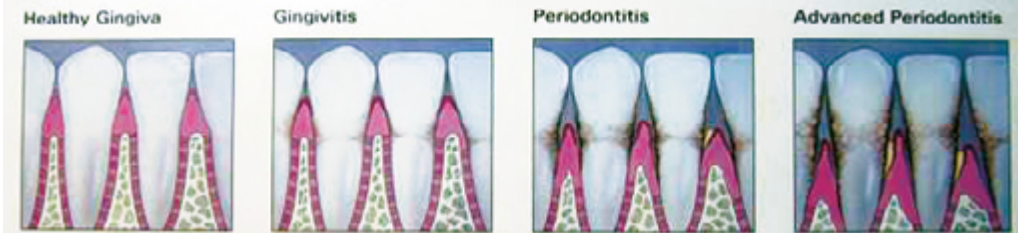
hastalıklarına bağlı kemiğin bakterilerden dolayı aşağı doğru erimesi, diş etinde onu takiben aşağıya doğru inmesidir.

Diş eti çekilmesinin sebepleri nelerdir?

- Yanlış diş fırçalama tekniği ile diş fırçalama,
- Diş fırçalama sayısının günde 3 kereden fazla olması
- Sert diş fırçalama
- Dişlerdeki yer değişikliği
- Yüksek ve anormal frenulumlar,
- Diş eti hastalıkları,
- Daha önce yapılmış hatalı dolgu ve kaplamalar diş eti çekilmesine yol açar.

Diş eti çekilmesi tedavisinde diş bakımı

Diş eti çekilmesi yaşayan hastalar mutlaka dişlerini fırçalamaya her zamankinden daha fazla özen göstermelidirler. Diş fırçalama işlemleri kırmızıdan beyaza doğru yani diş etlerinden dişe doğru yapılmalıdır, ağızda bir anlamda süpürme işlemi gerçekleştirilmelidirler. Fırçalama işleminde hareketler ise üst çenede yukarıdan aşağıya alt çenede ise aşağıdan yukarıya yani diş etinden dişlere doğru hareket uygulanmalıdır.



Tüm çocuklarımızın
23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı kutlarız.



HAMİLELİKTE AĞIZ VE DİŞ BAKIMI NASIL OLMALIDIR?

Diş sağlığım için hamilelik döneminde nasıl beslenmeliyim?

Hamilelik döneminde anne süt ve süt ürünleri ile yeşil yapraklı sebzeler tüketerek kalsiyum açısından zengin gıdalar almalıdır. Alınan gıdalarla yeterli kalsiyum sağlanmazsa bebeğin

gelişimi için ihtiyacı olan kalsiyum annenin kemiklerinden karşılanır.

İyi beslenilir, yeterli miktarda ağız ve diş bakımına özen gösterilirse gebelik döneminde normal zamanlardan daha farklı ağız ve diş sorunları ile karşılaşmazsınız. Gebelikte sırasında

beslenme konusu hem bebeğin hem de annenin genel sağlığı, ayrıca ağız ve diş sağlığı için önemlidir. Bebeğinizin diş gelişimi 5. ve 6. haftalardan itibaren başlar.

A, C, D vitaminleri ve fosfor, kalsiyum açısından zengin ana yiyecekler, meyveler, sebze, tahıllı ürünler, süt ürünleri ve mandıra ürünleri tüketmeye özen göstermeli,

Et, balık ve yumurta gibi yiyecekler tüketilmeli,

Şekerli yiyecekleri elinizden geldiği kadar tüketmemeye gayret etmeli,

Karamel, kurutulmuş meyve gibi dişlere yapışan şekerli yiyeceklerden kaçınmalısınız.

Hamileyken diş tedavisi yaptırmamda herhangi bir sakınca var mı?

Hamileliğin ilk üç ayında bebeğin organ gelişim evresi olduğu için ilk 3 ayda etkili diş tedavisinden kaçınmanız gerekmektedir.

Diş randevularınızı ikinci üç aya ertelemeniz daha iyi olacaktır

Acil bazı durumlarda (diş veya diş eti iltihabı) oluşan enfeksiyon durumunun bebeğinizin gelişimini dental tedavinin sakıncalarından daha fazla etkileyebileceği düşüncesi ön plana alınmalı ve jinekoloğunuzun tavsiyeleriyle gerekli dental tedaviye başvurulmalıdır.



KÖTÜ AĞIZ KOKUSU NASIL ÖNLENEBİLİR?

- Dişlerinizi ve diş etlerinizi çok iyi koruyun.
- Çürük dişler ve diş eti iltihapları ağız kokusunun ciddi etkenlerindendir.
- Eğer var ise daha önceden yapılan protez ve köprülerinizi kontrol ettirin.
- Eskiye diş protezi ve köprüleriniz yediğiniz yemekler esnasında gıda birikmesine sebep olacağından kötü ağız kokusunda neden olurlar.

Ağız Kokusu Nedir?

Ağızdaki rahatsız edici ve kötü kokuya ağız kokusu (halitosis) denilmektedir. Ağız kokusuna hastalık diyebilmek biraz zordur. Fakat ağız kokusu önemli rahatsızlıkların bir işareti olabilir. Ağız kokusunu iki bölümde ele alabiliriz. Birincisi Patolojik ağız kokusu, ikincisi ise Fizyolojik ağız kokusudur.

1- Fizyolojik Ağız Kokusu

Her birey uyandığında sindirim kanalında biriken gazlar veya dil sırtında üreyen bakterilerin neden olduğu kötü ağız kokusuyla uyabilir. Dilinizin sırtını fırçalayarak sürekli olmamak şartıyla çinko içeren gargaralar kullanarak ve sakız çiğneyerek bu kötü kokuya bir son verebilirsiniz.

2- Patolojik Ağız Kokusu

Patolojik ağız kokusu bulunan hastalar diş doktorlarına ağızda bulunan koku sebebiyle şikayette bulunmayabilirler. Bu kötü kokunun büyük ihtimalle farkında değildir veya tolere ederek bu durumu kabul etmişlerdir.

Patolojik vakalar da kendi içlerinde üçe ayrılır;

Hastanın kendisinin ağzının kokusunu tespit ettiği durumlardır. Bu hastaların %25 gibi bir oranı diş doktorlarından randevu talebinde bulunurlar. Çoğunlukla farklı bir şikayet ederek diş hekimlerinin önerisi ve uyarması ile tedavi olurlar.

Bu defa koku yakınlar tarafından tespit edilerek hasta uyarılmıştır. Bu şekilde uyarılan hastaların %50'si diş hekimine randevu talebinde bulunur.

Ağız Kokusunun Sebepleri Nelerdir?

Sinüs ve akciğer kaynaklı olan enfeksiyonlar, şeker hastalığı olan durumlarda (Aseton kokusu gibi bir ağız kokusu alınır), böbrek yetmezliğinin olduğu durumlarda (Balık kokusuna benzeyen bir ağız kokusu hissedilir), hastanın

karaciğer yetmezliği olduğu durumlarda, hastanın metabolizmasının bozuk olduğu durumlarda (Zaman zaman kötü bir balık kokusu hissedilir. Teşhisi zor olabilmektedir.), ağız kuruluğu, diyet, aç olma durumları, oruçlu olmak gibi sıvı gıda eksikliğinde vücuttaki protein ve yağlar çözünmeye başlar. Metabolizmanızın yan etkenleri, kötü bir ağız kokusu olarak ortaya çıkar.).

Şekersiz sakız çiğneyin

Sakız çiğnemek tükürük salgınızı arttıracağından kötü ağız kokusuyla daha kolay başa çıkabilirsiniz.

Tarçın tüketin

Tarçın ağzınızın içerisindeki bakterilerle mücadele edilmeniz için önemli bir doğal silahtır.

Sık sık su içmeye özen gösterin

Sık sık su içmek dilinizin ve ağzınızın kuruymasını engelleyeceği gibi ağzınızın içinde var olan bakterilerin en aza indirilmesinde önemli bir rol oynar.

Yemek yerken lokmalarınızı iyi çiğneyin

Yiyeceklerle birlikte tükürük salgınız iyice karışır ve ağzınızda yemek kalıntısı kalma olasılığı en aza iner.

Diş ipi kullanmaya özen gösterin

Diş ipi dişlerinizin arasında kalan atıkları temizleyerek kötü ağız kokusu oluşmasının önüne geçer.



SİNEMA

Figüran



Vizyon Tarihi : 03 Nisan 2015
Yapımı : 2015 - Türkiye
Tür : Komedi
Yönetmen : Tolga Çetin
Oyuncular : Serenay Aktaş, İrfan Kangı, Mehtap Bayrı, Ümit Yesin, Yıldırım Öcek

Film Özeti

Mutlu, hayatını figüran olarak kazanmaya çalışmaktadır. Ancak beceriksizliği ve sakar tavırları onun başını hep belaya sokar. Yine de bir gün filmini çekeceği eşsiz senaryonun ve oynayacağı başrolün hayalini kurmaktadır. Yine de dikkatsizliği ile çalıştığı seti birbirine katmaya devam eder. Aynı sette çalıştığı ışık asistanı ve ev arkadaşı olan Cempo da Mutlu gibi aklındaki senaryoyu filme dönüştürerek mesleğinde yükselmeyi çok istemektedir.

Yenilmezler Ultron Çağı



Vizyon Tarihi : 01 Mayıs 2015
Yapımı : 2015 - ABD
Tür : Bilim Kurgu, Aksiyon, Fantastik
Yönetmen : Joss Whedon
Oyuncular : Robert Downey Jr., Scarlett Johansson, Samuel L. Jackson, Chris Evans, Mark Ruffalo

Film Özeti

Iron Man Tony Stark önderliğinde bir grup süper kahraman, aktif olarak kullanılmayan bir barışı koruma programını gerçekleştirmek isterler, ancak işler çığırından çıkar ve insan yapımı bir yapay zeka olan Ultron'un eline, hain planlarını gerçekleştirmek fırsatı geçer. Süper kahramanlar onu durdurabilmek için bir kez daha güç birliği yapmak zorundadır. Tüm dünyaya yayılan bir savaş başlayacaktır.

KONSER - FESTİVAL

Phantom of the Opera



Tarih: 09 Nisan 2015
Saat: 21:00 / **Yer:** Zorlu Performans Sanatları Merkezi

Etkinlik Detayları

Zorlu Performans Sanatları Merkezi, İstanbul
Artık İstanbul'un da bu efsane müzikale ev sahipliği yapabilecek kapasitede bir sahnesi var! 25 yılı aşan geçmişle Broadway'in en uzun soluklu ve en büyük prodüksiyona sahip müzikali Operadaki Hayalet, aynı zamanda dünya çapında 40 ülke, 110 şehirde, 65,000 performansla 80 milyonluk bir izleyici kitlesine sahip bir müzikal.

Rusya Devlet Akademik Senfoni Orkestrası



Tarih: 05 Mayıs 2015
Saat: 20:00 / **Yer:** İş Sanat Kültür Merkezi

Etkinlik Detayları

78 yıllık tarihiyle ülkesinin en köklü orkestralarından biri olan Rusya Devlet Akademik Senfoni Orkestrası, seçkin müzisyenleri barındıran kadrosu ve yorum gücü yüksek performansıyla Rus müzik kültürünün gurur kaynağı olarak varlığını sürdürüyor.

Güldür Güldür



Tarih: 24 Mayıs 2015 Cumartesi
Saat: 20:00 / **Yer:** Beşiktaş Kültür Merkezi

Etkinlik Detayları

Güldür Güldür, aileden aşka, şöhretten teknolojiye, futboldan arkadaşlığa, birçok konuya yine kendi mizah anlayışları ile yeni yaklaşımlar ve çözümler getirecek.



SAHNE SANATLARI

Arturo Ui'nin Önlenebilir Tırmanışı



Yazar : Bertolt Brecht
Süpervizör : Serdar Akar
Yönetmen : Ümit Aydoğdu
Oynayanlar : Aşkın Şenol, Berk Yaygın, Ayça Koyunoğlu, Çetin Kaya, Deniz Özmen, Gökhan Azlağ,
Tarih : 11 Nisan 2015
Yer : Cadde Bostan Kültür Merkezi

Geçtiğimiz sezon toplam 9 ödülle yılın çok ödül alan oyunu, Brecht'in savaş döneminde yazdığı Arturo Ui'nin Önlenebilir Tırmanışı, tiyatroseverler ile buluşuyor.

Sekiz oyuncunun yaklaşık otuz altı farklı kişiyi dönüşümlü bir şekilde oynadığı, müziklerin yine oyuncular tarafından, akapella (insan sesi) ile yapıldığı, Epik Tiyatro'nun özüne uygun, çağdaş bir yorumla sahneye koyulan bu oyunla, seyirciye, baş döndürücü bir tempo ve coşkuyla, eğlenceli bir biçimde, alışlagelmişin dışında bir tiyatro lezzeti sunmak amaçlanıyor.

Zübük



Tarih : 25 Nisan 2015
Yer : Mall of İstanbul
MOİ Sahne, İstanbul

Aziz Nesin'in ünlü romanı "Zübük", Mall of İstanbul MOİ Sahne'de sizlerle...

Türkiye'nin önemli ve usta yazarlarından Aziz Nesin'in, 2015 yılında kutlanacak doğumunun 100. yılı nedeniyle "Zübük" isimli eseri, Nedim Saban tarafından uyarlanarak özel olarak sahneye taşındı.

Aziz Nesin'in en önemli eserlerinden "Zübük", Nedim Saban tarafından yeni bir yorumla uyarlanıp, sahneye taşındı. Bu müzikli komedi, Beylikeğrisi adlı hayali bir yerde, bir seçim sandığının başında geçiyor. Zübük'te başrolü Tuna Orhan oynuyor.

Meslek hayatına Antalya Devlet Tiyatrosu'nda başlayan ve Hakkabaz filminde Cem Yılmaz ile başrol oynayarak, 18. Ankara Uluslararası Film Festivali oyunculuk ödülünü alan ve en son "Yalan Dünya" dizisindeki sevilen "Yönetmen Tufan" karakteriyle izlediğiniz Tuna Orhan, Kemal Sunal tarafından filme taşınan "Zübük" karakterine farklı bir yorum getiriyor. Oyunun diğer rollerinde tiyatro, sinema ve TV dizilerinden tanıdığınız Halim Ercan, Hakan Akın, Hilmi Özçelik, Ercü Turan, Evren Erler, Şebnem Bilgeer, Deniz Değirmenci, Serdar Aydın, Ena Alpar, Emrah Düzkaya, Selim Tezin gibi isimler rol alıyor. Oyunun yardımcı yönetmeni Bülent Seyran.