



Diş DOSTU

ARALIK 2016

**İyi Bir Yaşam İçin
Dişlerinize İyi Bakın**

Dt. Funda Ugün

**Bu Besinler Gerçekten
Mucizevi mi?**

Uzm. Dyt. Yekbu Köseoğlu

Yeni Yıl Ruhü



**"İnsanlara Mucizelerini
Hatırlatmak İstiyorum"**

MABEL MATİZ



BEGO

SPONSORLUĞU İLE



ARALIK 2016

İÇİNDEKİLER

8

İyi Bir Yaşam İçin Dişlerinize İyi Bakın

Yazan: Dt. Funda Uğün



14

Pazarlama mı, Gerçek mi? Bu Besinler Gerçekten Mucizevi mi?

Yazan: Uzm. Dyt. Yekbu Köseoğlu



16

"Minik Diş Dostları" İstanbul, Mersin ve Bursa'da Buluştu



4

"İnsanlara Mucizelerini Hatırlatmak İstiyorum"



19

Yeni Yıl Ruhu



 **DIŞ DOSTU**

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

Danışma Kurulu
Prof. Dr. Betül Kargül
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

Yayına Hazırlayan
KORO Reklam Aklı
Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok.
No: 9 Kuzguncuk / Üsküdar
www.korotanim.com

Baskı
**KIRAZ BASIM MEDYA SANAYİ
VE TİCARET A.Ş.**
Oruç Reis Mah. Giyimkent Sit. Bulvarı
16, Sok. No: 112 Esenler/ İSTANBUL
Tel: 0212 438 66 50
Faks: 0212 438 66 51
www.kirazmedya.com.tr

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
Faks: 0212 240 7301
info@disdostu.org
www.disdostu.org

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi



ARALIK 2016

**Diş
DOSTU'NDAN**



Hakan GÖRGÜN

Bego Türkiye Genel Müdürü

İmplant Tedavisinden Korkmayın

Yeni bir sayıda, Diş Dostu dergisi okurlarına yeni bir merhaba...

Geçmişten günümüze insanoğlu, sağlık alanında hem hastalar, hem de tedavileri sağlayan doktorlarımız için birçok yenilik ve özel çalışmalar yaptı. Diş ve tedavileri hususunda ortaya tartışılacak olumlu olumsuz pek çok konu atıldığına neredeyse her gün şahit oluyoruz. Bizlerin de bazı konulara müdahale etmesi ve konulara açıklık getirmesi gerektiği kanaatindeyim.

Özellikle son birkaç haftadır haberlere dahi konu olan bir durum var ki bu konu doktorundan hastasına herkesi tedirgin etmiş durumda: “İmplant kanser yapar mı?”

Bunca zamandır vücudumuzda eksik olan parçaları tamamlamak için kullanılan protezler gibi implant da aslında diş kökü görevi yapan, titanyum materyali ile üretilen ayrı bir protez. Kişinin kendisinden kaynaklı sistemik bir sıkıntısı yoksa, materyalden kaynaklı bir enfeksiyon ya da kanser gibi başlı başına ciddi bir problem oluşturması söz konusu olamaz.

Burada dikkat edilmesi ve önem verilmesi gereken durum implantın temel bazı kalite standartlarına uygun olduğundan ve bunların da belgelendirildiğinden emin olmaktır. Bu nedenle bizim buradaki görevimiz, hastaların ve doktorların kullanacağı veya uygulatacağı implant hususunda onları uyarmaktır.

Her şeyden de evvel, önem verilmesi gereken şey diş sağlığına dikkat etmek ve gereken bakımı sağlamaktır. Fakat gerek duyulduğu durumlarda implant ile tedavi seçeneği asla hastayı korkutan bir sebep olmamalıdır.

Herkese sağlıklı ve mutlu gülüşler dileğimle...

Hakan GÖRGÜN





**HOŞ
SOHBET**

ARALIK 2016

“İnsanlara Mucizelerini Hatırlatmak İstiyorum”

Müziğin iyileştirici gücüne inanan bir “müzisyen” Mabel Matiz. Stilini ve tarzını ise kendi olmanın kararlılığı ile yaratmış. Bir Akdeniz kasabasından çıkıp, dünyanın sancıklarına, umutlarına, aşka, sevgiye, yaşama dair insana dokunan cümleler kuran ve müziği ile iyi şeyler yapma peşinde olan Mabel Matiz’in izini sürdük...



Mabel Matiz, İstanbul'a sıkış kalmadan, doğudan batıya, il il dolaşıp müziğini insanlara ulaştırıyor. Gök Nerede albümüyle, onun deyimiyle, kendisini daha net ifaden biri olarak karşımıza çıkı. Sıradaki albümünde ise daha yakın, daha şeffaf ve açık olmak istediğini söylüyor. Galiba yüreğimize dokunan bir albüm daha yolda diye düşünerek biz merak ettiklerimizi soruyoruz, o da samimiyetle yanıtıyor.

“Gök Nerede” yaklaşık 1,5 yıl önce çıktı. Bu albüm Mabel Matiz’in 30 yaş imzası gibi geldi bize. Sanki daha ayakları yere basıyor, kendini net ifade ediyor. Neler söylemek istersiniz bu konuda?

“Gök Nerede” albümü kendimle ve dinleyiciyle daha yakın mesafeden konuşmaya çalıştığım, yeni bir dönemin eseri. Söylemek, derdimi anlatabilmek hep çok önemliydi. Bu albümle “bunu daha ne kadar açık yapabilirim”i sorgulamaya başladım. Çünkü söz ağızdan çıkarken pek çok başka bilgi, korku, ezber girebiliyor araya. Onlardan arınmak istedim.

İlk albümden bugüne baktığımızda şarkıları yorumlama tarzınızda da, müziğinizde de değişimler fark ediliyor. Bu değişim 4. albüme nasıl yansıyor biraz ipucu alabilir miyiz?

Sesimizde kendi tarihimizin izleri yatıyor. Yaşanan, söylenen, söylenmeyen her şey, tıpkı bir yara, bir ağrı gibi orada birikiyor, orayı şekillendiriyor. İlk albümden bu yana ben de çok şey öğrendim kendimle, sesimle ve biriktirdiklerimle ilgili. Oralara rahatlatmak gerekiyor. Çabam biraz bunun üzerine. Daha yakın, daha şeffaf ve açık olmak istiyorum. Niyetim, bunu yaparken hem köklerime hem kendime daha fazla alan açmak. Müzikle insanlara kendi sebeplerini buldurmak, mucizelerini hatırlatmak istiyorum. Çok büyüdü topraklarda yaşıyoruz, büyük mutlulukların ve büyük acıların bir arada yaşandığı topraklar. 4. albümüm bunlardan söz edecek.

Zamanında şarkı yorumlama tarzınızla çok eleştirildiniz Bazen eleştiriler fütursuzca olabiliyor. Nasıl başa çıkıyorsunuz?

“Daha yakın, daha şeffaf ve açık olmak istiyorum. Niyetim, bunu yaparken hem köklerime hem kendime daha fazla alan açmak. Müzikle insanlara kendi sebeplerini buldurmak, mucizelerini hatırlatmak istiyorum.”



İlk zamanlar daha çok üzülüyordum. Zamanla insanın derisi kalınlaşıyor sanırım. Aklınıza gelebilecek her konuda her şekilde eleştirildim evet. Bazısından bir şeyler öğreniyor insan. Bazısı ise fazla kişisel olabiliyor. Neticede hepimiz birbirimize ayna tutuyoruz. Eleştiren de eleştirilen kadar o eleştiriye dahil aslında. Bunu içselleştirdiğimizde dünya daha hafif bir yer olabilir. Bir süredir böyle hissediyorum.

Gelen eleştirilere rağmen son yılların en çok dinlenen, sevilen, takip edilen müzisyeni oldunuz. Bu başarıyı neye bağlıyorsunuz?

İnat, inanç ve benzeri şeylere.

Türkiye'nin bir ucundan diğer ucuna konserler veriyorsunuz. Bu kadar geniş yelpazeye hitap etmek-edebilmek nasıl bir his?

Güzel bir his elbette. Mersin'de doğdum. Mersin bir Doğu Akdeniz şehri. Bağlar bahçeler içinde, toprak insanıyla büyüdüm. Müziğim de bunun içinden çıktı. Sadece İstanbul'dan değil, bütün şehirlerden, dağlardan, ha-

yat biçimlerinden söz ediyorum. Bu da beni il il gezdiriyor sanırım.

İzmir'deki dinleyici ile Diyarbakır'daki dinleyiciler birbirinden farklı mı, beklentileri, tepkileri nasıl?

Her konserin dinamiği, dinleyicisi başka. Konserlerin kalitesi şehirden şehre değil, konserden konsere göre değişiyor bence. Bir araya gelmek her halükarda iyi geliyor hepimize. Yine de doğudaki heyecanın ve sıcaklığın bir başka olduğunu söylemek isterim.

Cover yorumlarınız çok seviliyor. Bir cover albüm planınız olabilir mi ilerleyen dönemde?

Cover albüm şimdilik düşünmüyorum. Yeniden yorumlamayı sevdiğim şarkılar olsa da, öncelik kendi şarkıları. Yeni bir şeyler üretmek beni daha çok heyecandırıyor.

Ah! Kosmos ile beraber Mavi adlı single'ı yayınladınız, boğazımızda düğüm bıraktınız. Ne söylemek istersiniz?

Boysan, Zeliş ve Mert'in gidişi hepi-





“Müzik, konuşabilme ihtiyacım yüzünden yeşermiş bir şey içimde. Başka şekillerde de söz söyleyebilir, konuşabilirim bir gün.”

mizi yaraladı, sözü boğazımıza dizdi. Bu çaresizliğimize müzikle dokunmak istedik. Onların cesareti ve güzelliği herkese ulaşsın istedik. “Mavi” böyle doğdu.

Farklı sanatçılarla bu tarz iş birlikleri planlıyor musunuz?

Müziğimi ve bakış açımı genişletecek, geliştirecek her türlü ortak çalışmaya açığım. Bu birliklikleri besleyici buluyorum. Yeni birkaç ortak çalışmam olacak ilerleyen günlerde.

Şarkı sözü yazmak bazen “ozanlık” mertebesini de beraberinde getiriyor. En son Bob Dylan’a atfedilmiş Nobel Ödülü bir hayli konuşuldu. Hazır konu daha sıcakken sizin bu konuda bir yorumunuz var mı?

Müzik edebiyatın bir parçası elbette ve Bob Dylan da bugüne kadar yazdıkları ve söyledikleriyle gerçek bir edebiyatçı. Nobel Edebiyat Ödülü alması çok sevindirici bence.

Sizin de şarkı sözlerinizin şiirselliği ön plana çıkıyor. Yazmak sizin için sadece müzikle mi ilgili bir şey? İlerleyen dönemlerde yazmakla ilgili planlarımız var mı?

Müzik, konuşabilme ihtiyacım yüzünden yeşermiş bir şey içimde. Başka şekillerde de söz söyleyebilir, konuşabilirim bir gün. Ama şimdilik bir planım yok.

Mabel Matiz’in bir tavrı var. Duruşu, müziği, stili... Yani Mabel Matiz deyince insanların kafasında bir imaj canlanıyor. Bunu nasıl başardınız?

Bilmiyorum ki. Yani özel bir şey yapmıyorum. Kendim kalmak istiyorum. Sizi sizden elemeye hazır çok fazla şey var bu yollarda. Bunlara karşı direnç göstermek, inat etmek gerek belki.

Anneniz terziydi değil mi? Stil sahibi olmanızı annenize borçlu olabilir misiniz?

Evet annem terzi. Çok uzun yıllar onun diktiği şeyleri giydim. Mutlaka ondan etkilenmişimdir. Tarzını çok beğenirim.

Kendinizi Türkiye’de yapılan müziğin neresinde konumluyorsunuz?

İçinde bir yerlere. Yapıcı, birleştirici bir yerlere belki.

Hayatı iyileştirmek için müzik yapıyorum demişsiniz bir röportajı-

nızda. İyileşebilecek bir noktada mıyız sizce?

Her zaman ümit var. Dünya gözlerimizin önünde devrilirken bile. Şarkının da dediği gibi “Her şey geçer, hayat kalır”.

Günleriniz nasıl geçiyor?

Kendi kendime evde vakit geçirmeyi seviyorum. Dinlenmeye çalışıyorum. Spora gidiyorum. Kanaviçe yapıyorum. Kitaplar, filmler, arkadaşlar... Halim varsa flört...

Şu sıralar en çok kimleri dinliyorsunuz?

Sezen Aksu, Mirkelam, Ajda Pekkan, 90’lar Türkçe popu, Bon Iver, Tame Impala, Kalben, Lana Del Rey, Ambassadeurs, Anohni...

Kimleri okursunuz? En son ne okurken çok etkilendiniz?

Ağır bir okuyucuyum bir süredir. Murakami’yi çok geç keşfettim mesela. Daha çok şiir okuyabiliyorum. Murathan Mungan, Birhan Keskin, İkinci Yeni şairleri ilk aklıma gelenler. Yakınlarda Gündüz Vassaf’ın “Ne Yapabilirim?”’ini okumaya başladım ve çok etkilendim.

Mesleği bırakmış bir diş hekimi-siniz aslında. Hazır yakalamışken sizden ağız ve diş sağlığı için kısa öneriler de almak isteriz.

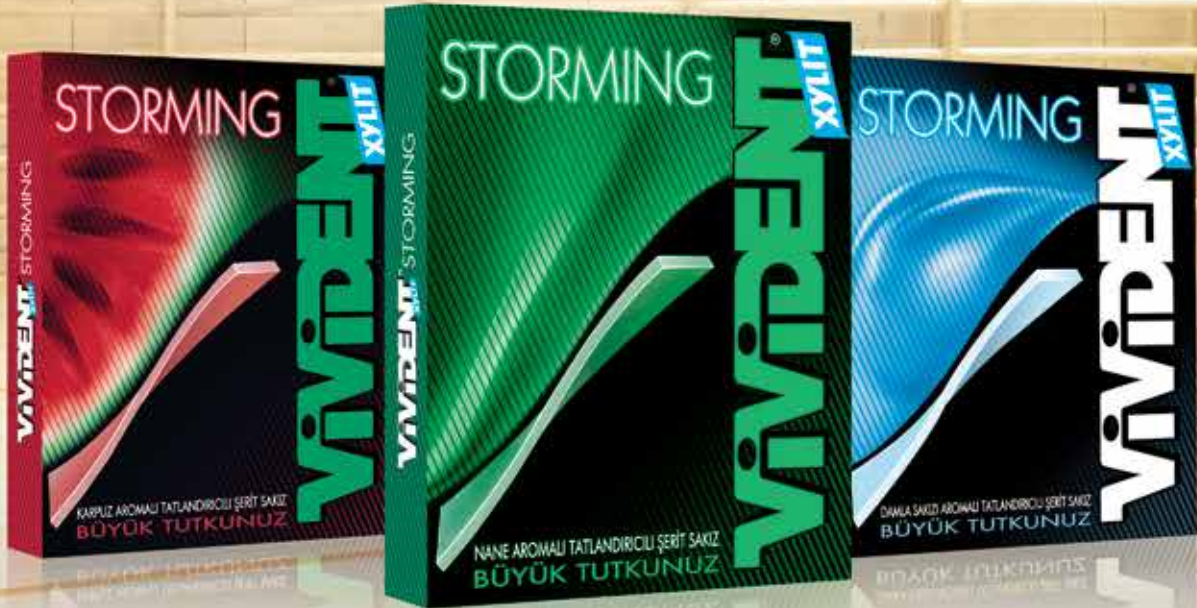
Düzenli diş fırçalamanın yanında, özellikle diş ipi kullanımı ve düzenli diş hekimi kontrolü öneriyorum. Günlük olarak özen göstermek gerekiyor. Beslenme çok önemli. Asitli içeceklerden mümkün olduğunca kaçınmak bir diğer detay. Dişeti sağlığı ayrıca önemli.

Peki, siz mesleği bırakıp müzik yapacağım dediğinizde, ailenizin o zamanki tepkisi ve şimdiki yaklaşımları nasıl?

Haberi onlara ilk verdiğim an hepimiz için zordu. Mezun olmuştum ve iki yıldır diş hekimi olarak çalışıyordum. Mesleği bıraktığımı ve ilk albümümün kayıtlarına başladığımı duyunca çok üzüldüler, hayal kırıklığı yaşadılar. Zor bir şey yüklemiştim onlara, anlıyorum. Aradan epey zaman geçti tabii. Bir süredir herkes mutlu. Herkes “iyi ki” diyor. 🍷



ÇIĞNE VE GÜLÜMSE!





ARALIK 2016

**DİŞİNİZE
TAKILANLAR**



İyi Bir Yaşam İçin Dişlerinize İyi Bakın

Sağlıklı bir yaşamın en önemli adımı doğru bir ağız bakımı. Bakımsız dişler sağlığınıza bazen de yaşamınızdaki fırsatları olumsuz etkileyebilir.

Yazan: Dt. Funda Ugün

Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

“Kerem, haftanın üç günü düzenli olarak gittiği spor salonunda Berna’yı gördüğünde, onunla bir ömür geçirebileceğini düşünmüştü. Bir fırsatını bulup da ona kahve içmeyi teklif etmek için uzun zamandır kendisiyle mücadele ediyordu. Bu genç kadın gülüşüyle Kerem’in gönlüne güneş gibi doğmuştu. Kerem onunla mutlaka tanışmalıydı!

Berna ise günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak için spora başlamıştı.

Spor salonuna geldiği bir akşam üzeri yaşlı bir kadını karşıya geçirmek için eşlik eden o adamı görmüştü, Kerem’i. Başka bir akşam ise köpek mamasıyla spor salonunun önünde köpekleri besliyordu bu genç adam. Berna hâlâ böyle insanlar var mı diye düşünüürken spor salonunda Kerem ile karşılaşınca heyecanlanmıştı.

Yine bir akşam üzeri Kerem tüm cesaretini toplayıp genç kadına yaklaşıp ‘Merhaba ben Kerem, eğer vak-

tiniz varsa beraber bir kahve içelim mi?’ dedi. Ve o an dünya Berna’nın başına yıkıldı. Kerem daha ağzını açar açmaz, en öndeki dişlerinin aralarındaki çürükler, nikotin, çay, kahve lekeleri, arkadaki dişlerinin bir kısmının kaybı nedeni ile karanlık birer boşluk şeklinde gözükken ağzı ve en önemlisi kötü nefes kokusu ile ne yazık ki insanda uzaklaşma isteği yaratıyordu. Böylece Berna ile Kerem’in hikâyesi daha başlamadan sona ermişti.”



Sağlıklı, bembeyaz dişlerin gözüktüğü, tertemiz kokan bir nefesin eşlik ettiği gülümsememiz hayatımızın akışını işte bu kadar değiştirebilir. Ve aslında daha önemlisi sağlıklı bir ağız, yaşamınızın sağlık akışını da değiştirebilir.

Sağlıklı bir ağız nasıl görünür?

Sağlıklı bir ağızdaki dişeti, dişin boyun kısmında sonlanan, diş saran, açık pembe renkli, yüzeyi portakal kabuğu görünümüne benzer şekilde görünmektedir. Diş fırçalarken ya da yemek yerken kanama olmaz.

Bakteriler, insan vücudunun farklı yerlerinde hayatları boyunca yer almaktadır. Ağız boşluğu içinde 500'ü aşkın farklı mikroorganizma tespit edilmiştir. Bunlar ağız içerisinde hastalık yapmayan bir denge içindedir. Fakat zararlı bakteriler, belli zamanlarda çoğalarak hastalığa neden olabilmektedir. Bilimsel araştırmalar göre 7 gün diş fırçalanmadığında dişeti hastalığı yani gingivitis gelişmektedir. Bu tablo plağın uzaklaştırılması ile kısa bir süre içerisinde geri dönüşüm göstermektedir.

Dişeti rahatsızlığı nasıl başlar?

Gingivitisin ilk bulgusu kanamadır. Hasta dişlerini fırçalarken ya da sert bir şey ısırduğunda oluşan kanamadan şikayet eder. Kanama, kızarıklık, şiş ve büyümüş dişeti, ülserasyon gingivitisin klinik semptomlarıdır.

ANUG (Akut Nekrotizan Ülseratif Gingivitis) dişetin akut, ağrılı, hızlı gelişen, ülseratif, iltihabi bir hastalığı olup, subakut ve kronik safhaya geçebilen bir rahatsızlıktır. Tedavi yapılmadığında hızlı bir biçimde NUP'a (Nekrotizan Ülseratif Peridontitis) dönüşebilir. Kötü ağız hijyeni, sigara kullanımı, aşırı yorgunluk, stres, alkol hastalığın ortaya çıkmasında rol oynar. Klinik olarak dişetin nekroze olması, ülserasyon, ağrı, ağız kokusu gözlemlenir. Tedavisi diş taşı temizliği ve ilaç tedavisi şeklindedir.

Dişeti rahatsızlığı hormonal olabilir?

Dişeti rahatsızlığı bazen hormonal nedenlerden kaynaklı da görülebilir. Bu tarz gingivitisler ise ergenliğin etki ettiği gingivitis, hamilelik gingivitis,

doğum kontrol hapları ile ilgili gingivitis gibi rahatsızlıklardır.

Gingivitisin ilerlemesi ile oluşan periodontitis en yaygın hastalıklardan biridir. Hastalık sadece dişetinde değil, diş çevreleyen kemiği de etkiler. Ortaya çıkmasında etkili olan faktörler, ağız hijyeninin iyi olmaması, genetik, sistemik hastalıklar, virüsler, sigara, alkol, ilaçlar, beslenme ile ilgili olan alışkanlıklar, aile, yetiştirme tarzı, sosyoekonomik faktörler, kültür, strestir. İltihap kemik kaybı, dişeti çekilmesi, dişeti büyümesi, kanama, apse oluşumları, dişlerin pozisyonlarının değişmesi, devrilmesi, uzaması, dişlerin hareketlenmesi ve kaybı ile karakterizedir. Tedavisi dişeti hastalıkları uzmanı eşliğinde gerçekleştirilmektedir. Diş taşı temizliğini ilaç tedavisi ile destekleyerek yapılan detaylı bir tedavi sonrası üçer ve altışar aylık, ilerleyen dönemde yıllık kontrol ile mutlaka takibi yapılması gerekir. Hastanın iş birliğine ihtiyaç duyulduğu için oldukça uzun soluklu bir yolculuktur. Kaybedilen dokuların, dişetin tamamen eski sağlıklı hale gelmesinin mümkün olmadığı, fakat hastalığın seyrinin yavaşlatılıp durdurulduğu bir tedavidir. Periodontitis sonucunda kaybedilen dişler ağız hijyeni motivasyonu olan ve eski alışkanlıklarını bırakan hastalarda implant uygulaması ile çözülebilmektedir.

Periodontitisin bazı hastalıklar ile etkileşimleri belirlenmiştir.

Diabetes mellitus: Bu hastalığın riskini ve ilerlemesini artırdığı tespit edilmiştir.

Akciğer enfeksiyonları: Klinik ya da bakım evlerinde kalan özellikle ağır hastalarda kötü ağız hijyeni, solunum yolu hastalıkları için olası bir kaynak sebebidir.

Beyin apseleri: Enfekte birçok organdaki mikroorganizmalar beyni tutabilir. Az sayıda çalışma olmasına rağmen beyindeki apselerin oluşum sebebinin, ağızdaki bakteriler olduğu düşünülmektedir.

Hamilelik ile ilgili problemler: Periodontitisin erken doğum, düşük doğum ağırlığı, artmış bebek ölümleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları: Periodontitis angina pektoris, enfarktüs, endokardit gibi hastalıklarla ilişkilidir.

Sonuç olarak, her şeyin başının sağlık olduğu düşüncesinden yola çıkarak, hastalıkların giriş kapısı olan ağızımızın sağlığı ile ilgilenmenin çok önemli olduğunun altını çizmek gerekir. İşte tam olarak bu sebepten ve tabii ki hayatımızda karşımıza çıkan fırsatları kaçırmamak için, uzun süredir ertelediğiniz, korkularınız, tedirginlikleriniz nedeniyle kaçtığımız diş hekiminizden randevunuzu almayı ihmal etmeyin. 🏠

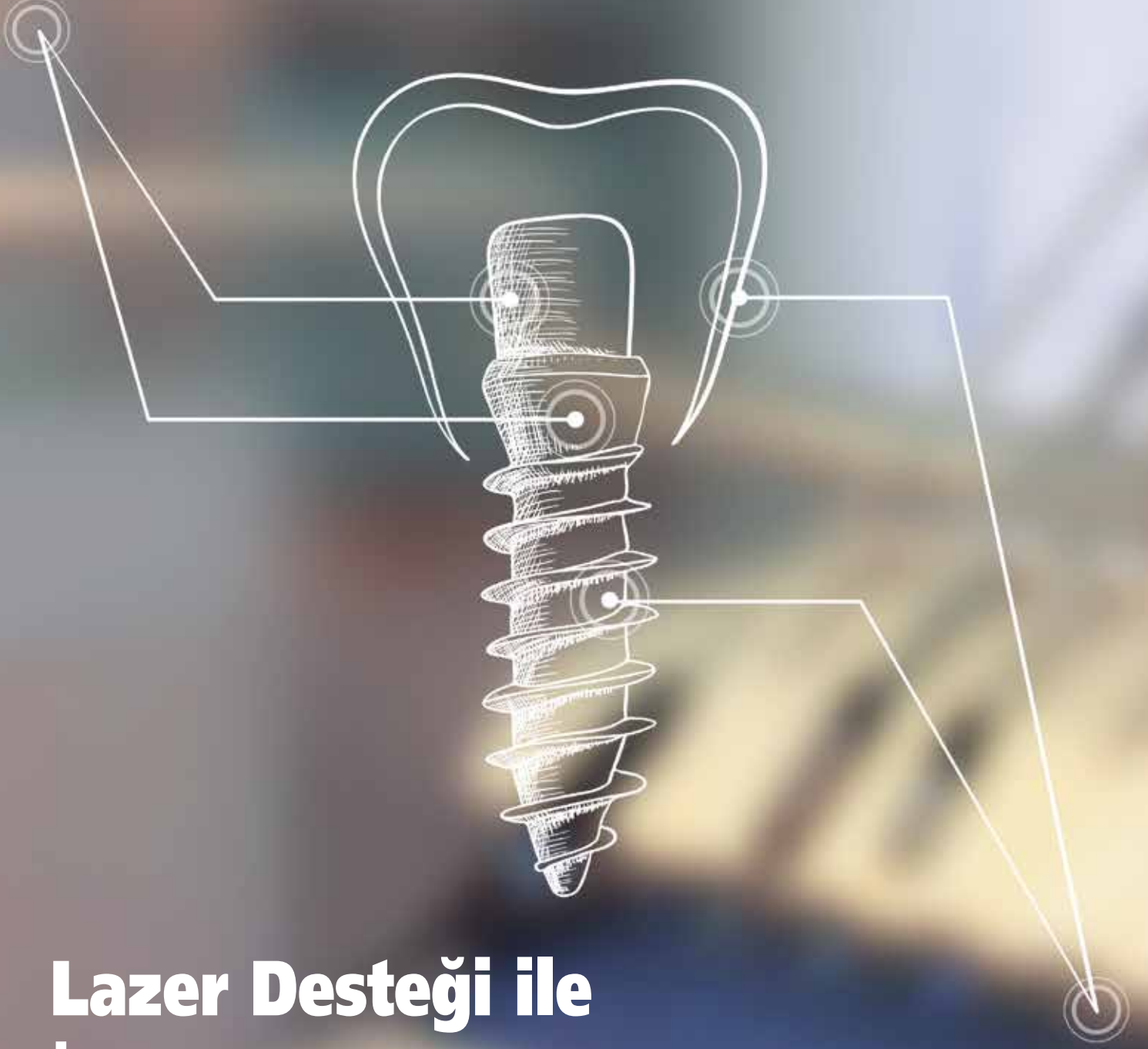
Bilimsel araştırmalar 7 gün boyunca dişlerin fırçalanmaması durumunda dişeti hastalığı yani gingivitisin geliştiğini söylüyor. Gingivitis ise ilk kanama ile kendini gösteriyor.





ARALIK 2016

BEGO ile
DİŞİNİZE
GÖRE



Lazer Desteği ile İmplant

İmplant, hastalarımızın en çok korktuğu, en çok da ihtiyaç duyduğu tedavilerden biridir. Fakat günümüzde her geçen gün gelişen teknikler en zor cerrahi işlemleri dahi kolay hâle getiriyor.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün



Gelişen teknikleri, özellikle diş hekimliğinde kullanılan lazerli dişeti estetiğinden, kanamaların giderilmesine kadar, implant öncesi ve sonrası, hem kemikte hem de yumuşak dokuda düzenlemeler yapacak kadar bir çok alanda kullanabiliyoruz. Bu da işlemlerin hastalar tarafından daha kabul edilebilir, zahmetsiz ve daha kısa sürede yapılmasına olanak sağlıyor.


Peki lazer desteği ile implant nasıl yapılır?

Tedaviye başlamadan önce implantın yerleştirileceği kemik dokusunun kalınlığı ve genişliği hakkında ayrıntılı bilgi alabilmek için hastanın 3 boyutlu bilgisayarlı tomografisi çekilir. Daha sonra dişetin, yalnızca implant uygulamasının yapılacağı bölümü lazer kullanılarak açılır. Kemik dokusuna ulaşıncaya da implant sadece açılan bu küçük kesiden ileriye doğru yerleştirilir. İşlem bittikten sonra oluşabilecek ağrı yine lazer desteği ile ortadan kaldırılarak, doku iyileşmesini hızlandırmak için biyostimulasyon uygulaması yapılır.

Her hastaya implant uygulanabilir mi?

İmplant uygulanabilmesi için hastanın var olan kemiğinin kalitesi, yüksekliği ve genişliğinin uygulama için yeterli olması gerekir. Tedavi süresince ve öncesinde implant çevresindeki dişetin de sağlıklı olması uygulama için bir diğer gerekliliktir. Hastanın genel sağlık durumu iyiye veya rahatsızlığı kontrol edilebilir seviyedeysen hastaya implant uygulanabilir. Hastada beklenilmeyen veya istenmeyen kemik kayıpları varsa, ileri cerrahi teknikleriyle yine implant tedavisi yapılabilmektedir.

İmplantın avantajları nedir?

İmplant gerçek dişlerin yerini aldığı için doğal bir yapı oluşturur. Sağlıklı dişlere dokunmaya gerek kalmaksızın eksik dişlerin yerini alır. Gerçek diş gibi gelen kuvveti kemiğe iletmediği için kemik yapımının devamını sağlamada etkilidir, kemik kaybını önler. Hiç dişi olmayan hastalarda hareketli protez yerine sabit protez kullanma imkânı sunar. 



Lazer destekli implant tedavi ne kadar sürer?

- Uygulama süresi çok kısadır.
- Operasyonda yalnızca implantın yerleştirileceği alanda kesi yapıldığı için iyileşme süresi kısa ve hızlıdır.
- Kemik dokusu yapımada uygulanan bir operasyondur.

Hangi durumlarda implant yapılması gerekir?

- Tüm diş kaybının olduğu durumlarda,
- Bir ya da birden fazla dişin eksik olduğu durumlarda,
- Hareketli protezlerin kullanılmasında zorluk yaşıyorsa,
- Kullanılan köprü sebebiyle ağrı ve rahatsızlık varsa,
- Ön bölge dişlerde, köprü durumu nedeniyle estetik kaybın oluşması söz konusuysa implant yapılması gerekir.



Nazar

“**Nazar** etme ne olur...
Çigane senin de olur!..”



DİŞ DOSTU



www.saadet.com.tr

R.O.C.S.[®]
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS



Üç kez cilanmış ve yuvarlatılmış kıl uçları ve daha fazla kıl sayısı



R.O.C.S.[®] Kids ile Maksimum Profilaksi 500ppm AminFlorid +%10 Ksilitol Kombinasyonu

- Amin Florid, Sodyum Florid'e göre daha etkili bir florür kaynağıdır. 20 saniyelik kısa süreli diş fırçalamada bile etkisini gösterir.
- Ksilitol çürüklere yol açan bakterileri engeller, ağız içi mikroflorayı dengeler
- Bu patentli kombinasyon yüksek diş ve dişeti koruması sağlar

R.O.C.S.[®] Ürünleri Eczanelerde, çocuk marketlerinde ve kişisel bakım mağazalarında satılmaktadır. Daha fazla bilgi için; Tel: (212) 272 62 40 e-mail: info@dentavit.com



**TREND
SAĞLIK**

ARALIK 2016



Pazarlama mı, Gerçek mi? Bu Besinler Gerçekten Mucizevi mi?

Her dönem ünlenen bazı besinler var. Zamanın trendlerine göre ön plana çıkıyor, sonra unutuluyorlar. Üzerine bir de mucize olarak adlandırılıyorlar. Oysa besinler tek başına mucize yaratamaz.

Yazan: Uzm. Dyt. Yekbu Köseoğlu

Belki karşılaşmışsınızdır, dönem dönem; yeşil çay, nar, keten tohumu, maydanoz, çörek otu, avokado veya ananas gibi bazı besinler parlatılır, cilalanır. Sanki yararları daha önce bilinmiyormuş gibi bir anda bu besinlerin yararlarından bahseden uzmanlar ortaya çıkmaya başlar. Buna tamamen yanlış diyemeyiz elbette. Düzenlenen bu methiyeler doğrudur ve

bu besinlerin her birinin ayrı ayrı yararları vardır. Metabolizmayı hızlandırmak, yağ yakımını artırmak, bağışıklığı desteklemek, tansiyonu ve kan şekerini dengelemek, ödem atmak gibi etkileri yadsınamaz. Ancak bu etkiler her zaman geçerlidir, sadece dönemsel değildir. Benim itirazım, bir besinin o senenin mucize besini ilan edildikten 2 sene sonra unutulması.





Hiçbir besin mucize yaratmaz ve tek başına zayıflatmaz. Evet, yararları vardır, zayıflama serüveninizde yardımcı olabilir, destekler.

Besinler tek başına mucize olamaz

Hiçbir besin mucize yaratmaz ve tek başına zayıflatmaz. Evet, yararları vardır, zayıflama serüveninizde yardımcı olabilir, destekler ama işte o kadar. Bir düşüncün bu kadar çok mucize besinin olduğu ve zayıflattığı iddia edilen dünyada her geçen yıl obezite ve obeziteye bağlı hastalıklar nasıl bir çığ gibi büyüyor? Demek ki mucize sağlıklı beslenme alışkanlığını hayatınıza adapte etmek, fiziksel aktiviteyi artırmak ve bunları dengelemekle başlıyor. Yani istikrarlı bir biçimde sağlıklı beslenmek, her türlü besin grubundan yeterli ve dengeli bir biçimde tüketip; porsiyon kontrolü yaparak, bunları egzersiz ile yakarak zayıflamak da verdiğiniz kiloyu korumak da zor değil.

Peki son dönemlerin gözde besinleri hangileri?

Kinoa

Kinoa yüksek protein içeriği, düşük glikemik indeksi, içerdiği Omega-3 ve 6 yağ asitleri nedeniyle, sağlık açısından yararlı tahıl benzeri bir besindir. Özellikle de, doymamış yağ asitlerini ve esansiyel aminoasitlerini yüksek miktarda içerir. Ayrıca içerisinde mineraller, vitaminler ve biyoaktif bileşenler gibi önemli mikro-besinsel bileşenlerini de yeterli ve dengeli miktarda bulunur. Bununla birlikte diyet lifinin de önemli bir kaynağıdır. Aynı zamanda kinoa glutensiz bir ürün olduğu için çölyak hastaları rahatlıkla tüketebilir. Besin öğeleri incelenecek olursa diğer tahıllara göre protein oranı daha yüksektir. Vitaminlerden E ve B (özellikle

folik asit) yönünden oldukça zengindir. Kinoa taneleri düşük sodyum içeriğine sahip olup, kalsiyum, magnezyum, fosfor, potasyum, demir, bakır, mangan ve çinko bakımından buğday, arpa ve mısırdan daha zengindir. Kinoa'nın sahip olduğu biyoaktif bileşenlerin, kan kolesterol seviyelerini düşürdüğü, kanser hücrelerinin gelişimini engellediği, toksinleri yok ettiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve kardiyovasküler hastalıkları önleyebildiği bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Chia Tohumu

Chia tohumu ülkemize Meksika'dan gelmektedir. "Güç" anlamına gelen adını eskiden Meksika'da yaşamış kadim topluluk Mayalardan almıştır. Fonksiyonel bir besindir ve besleyici özelliği çok yüksektir. Chia tohumunu birçok besin grubuyla birleştirerek çok lezzetli tarifler elde etmek mümkündür. Özellikleri açısından keten


tohumuna benzeyen chia tohumunu sağlığa yararlı özelliklerinden yararlanmak için keten tohumu gibi öğütmeniz gerekmez.

Chia tohumu kalsiyum açısından da zengindir. Özellikle veganlar, bazı vejeteryan türleri, süt ve süt ürünlerini tüketmeyenler için alternatif bir kalsiyum kaynağı olabilir.

Gojiberry

6000 yıldır Çin tıbbında kullanılsına rağmen hakkında şimdiye kadar az sayıda bilimsel çalışma olması ve bu çalışmalara katılan insan sayısının yetersiz olması nedeniyle mucize besin diyebilmek için çok erken. Ancak en önemli özelliği güçlü bir antioksidan olmasıdır. Aynı zamanda içeriğindeki yüksek C vitamini sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi vardır. Portakaldan daha yüksek oranda C vitamini içermektedir. Demir içeriği de oldukça yüksektir, 100 gram ıspanakta yaklaşık 4 gram demir varken 100 gram gojiberry de 9 gram demir vardır. İçeriğindeki iyi miktardaki beta-karoten sayesinde kalp hastalıklarıyla savaşmaya destek olur. Ayrıca A ve B vitaminleri yönünden oldukça zengindir. Miktar olarak 2 tepeleme yemek kaşığı gojiberry yaklaşık 1 porsiyon meyve kadar kalori içerir. Kan sulandırıcı bir ilaç alıyorsanız doktorunuza danışmadan kullanmamanızda yarar var, çünkü bazı kaynaklarda bu tür ilaçlarla etkilere girebileceği yer almaktadır. Gojiberry salatalara ve müsliye, yağlı tohumlarla birlikte, veya yemeklerinizde veya pişirdiğiniz hamur işlerinizde kullanabilirsiniz.

Esmer Pirinç

Esmer pirinç kabuklu kalmış yani daha az rafine edilmiş demektir. 100 gram beyaz ile esmer pirinç kıyaslandığında kalori içerikleri hemen hemen aynıdır. Ancak içerdikleri posa miktarları birbirinden farklı olduğu için esmer pirincin glikemik indeksi daha düşüktür. Esmer pirinç uzun süre tok tutar, bağırsakların daha düzenli çalışmasını sağlar. 

Gojiberry'li ve Chia Tohumlu Müsli

1 su bardağı yarım yağlı/laktosuz/badem/soya sütü
3 yemek kaşığı yulaf
1 yemek kaşığı chia tohumu
Tarçın
Bütün malzemeyi karıştırıp sabah kahvaltınız veya öğleden sonraki ara öğününüzde yiyebilirsiniz.

Kinoalı Kısır Tarifi

5 yemek kaşığı haşlanmış kinoa
1 adet orta boy domates
1 adet salatalık
¼ demet maydanoz
1 dal taze soğan
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
¼ adet limon suyu
Haşladığımız kinoayı, küçük küçük doğranmış domates, salatalık, taze soğan ve maydanoz ile karıştırın. Üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve ¼ adet limonun suyunu sıkın, kinoalı kısırınız hazır.





ARALIK 2016

**Diş
DOSTU'NDAN
HABERLER**



“Minik Diş Dostları” İstanbul, Mersin ve Bursa’da Buluştu

Ağız ve diş sağlığı konusunda toplumu bilinçlendirme görevini sürdüren Diş Dostu Derneği ve AVM yönetimi konusunda uzman firma Cefic tarafından düzenlenen “Minik Diş Dostları Etkinliği” ile yüzlerce çocuk hem eğlendi hem de öğrendi!

“Önce İnsan” sosyal sorumluluk projesi kapsamında düzenlenen etkinlik Kasım ayı boyunca CarrefourSa İçerenköy AVM, Mersin Palm City Alışveriş Merkezi ve CarrefourSA Bursa Alışveriş Merkezi’nde gerçekleşti. 1 ay süren etkinlik süresince minik ziyaretçiler ağız ve diş sağlığı eğitimi olarak diş dostu oldu.

Diş sağlığının önemini oyunla öğrendiler

Eğlenceli etkinlik alanında minik ziyaretçileri diş perisi ve gençlerden oluşan eğitmenler ekip karşıladı. İlk şamada renkli boya kalemleri ile diş keselerini tasarladılar. Ardından etkinlik alanında oluşturulan ışıklı masalarda gelecekte yapacak istedikleri mesleği

resmederek diş perisine dilekte bulundular. Minik ziyaretçiler “Dişimizi Temizleyelim” bölümünde panoda yer alan kirli diş temizleme aparatı yardımıyla kocaman bir maket diş fırçalayarak temizlediler ve sağlıklı bir dişin nasıl görünmesi gerektiğini öğrenirken, uygulamalı etkinliklerle hangi besinlerin diş dostu olduğu



Minik Diş Dostları'na Bloggerlardan İlgi

Okuyucularını birçok konuda bilgilendiren, takipçileri tarafından ilgiyle okunan blog yazarları, projenin ilk durağı İçerenköy CarrefourSA AVM'de etkinliğin konuğu oldu. Etkinliğe büyük ilgi gösteren blog yazarları takipçileriyle etkinlik detaylarını paylaşarak ağız ve diş sağlığının önemini daha da büyük kitlelere aktardık.



Minik ziyaretçiler etkinlik alanında yer alan dev diş fırçaları ile doğru fırçalama tekniğini öğrenirken çok eğlendi.

konusunda eğitim aldılar. Minik katılımcılar ayrıca, çeşitli diş röntgenlerini inceleyebildikleri alanda çekilmesi gereken veya çürük olan dişleri bulmaya çalışarak, ilerde karşılaşılabilecekleri diş problemleriyle ilgili ön bilgiye sahip oldu ve diş telini tanıyarak dişlerin üzerine nasıl tel takıldığını öğrendi.

Uzman ekip çocuklara eşlik etti

Diş Dostu Derneği tarafından ağız ve diş sağlığı konusunda eğitilmiş uz-

man ekip yardımıyla çocuklar dişlerin adını ve işlevlerini öğrendi. Sonrasında küçük katılımcılar etkinlik alanı içerisinde bulunan üç boyutlu diş maketinde dişlerin ağız içindeki yerlerini ve diş yapısı hakkında öğrendiklerini uygulamalı olarak tespit ettiler. Çocuklar özel tasarlanmış "Hayvanlar ve Dişleri" bölümünde hangi dişin hangi hayvana ait olduğunu da keşfetti.

Minik ziyaretçilerin yaratıcılıklarını

artıran, öğretirken eğlendiren "Minik Diş Dostları Etkinliği" çocukların mutlu dişlerle çektiği fotoğraflar ve onlara verilen "Minik Diş Dostu" sertifikası ile unutulmaz bir anıya dönüştü.

Etkinlik esnasında aileler de unutulmadı. Etkinliğe destek veren Diş Dostu Derneği üyesi diş hekimleri ziyaretçilerle bir araya gelerek, ailelerin diş sağlığı hakkında merak ettiklerini cevapladı. 🏠



Colgate®

COLGATE TOTAL®

AĞIZ YÜZEYLERİNİN
%100'ÜNÜ KORUMAYA*
YARDIMCI OLUR¹



✓ DİŞ

✓ DİŞ ETİ

✓ YANAK

✓ DİL

- Yavaş salınım teknolojisi ile yeme içme sonrası bile 12 saat koruma sağlar. ^{*2-4}
- Diş eti problemlerini %88'e kadar önlemeye yardımcı olur. ^{*5}

EŞSİZ FORMÜLÜ İLE COLGATE TOTAL® HEM SERT
HEM YUMUŞAK DOKUDA ETKİLİDİR ^{**+2-3}



* Sıradan florürlü diş macunlarına göre

* Colgate Total® içeriğindeki florür ile çürük oluşumuna karşı koruma sağlarken, buna ek olarak, diş, dil, yanak ve diş etlerindeki bakteri plağına karşı da 12 saat koruma sağlar.

Referanslar: 1. Fine DH, Sreenivasan PK, McKiernan M, et al. J Clin Periodontol. 2012;39:1056-1064. 2. Xu t, Deshmukh M, Barnes VM, et al. Compend Contin Educ Dent. 2004;25(Suppl1):46-53. 3. Fine DH, Sreenivasan PK, McKiernan M, et al. J Clin Periodontol. 2012;39:1056-1064. 4. Amornchat C, Kraivaphan P, Tiratana T. Mahidol Dent J. 2004;24:103-111 5. Garcia-Godoy F, Devizio W, Volpe AR, Ferlauto RJ, Miller JM. Effect of triclosan/copolymer / fluoride dentifrice on plaque formation and gingivits: A 7-month clinical study. Am J Dent 1990; 3 S15-S26

Colgate®

AĞIZ SAĞLIĞI İÇİN EL ELE



ARALIK 2016

YAŞAMA
AÇILAN
PENCERE

Yeni Yıl Ruhunu

Yeni yıl kapıda. Beklentiler, umutlar, iyi dilekler... Her sene hevesle beklediğimiz yılbaşında en çok yaptığımız şeyleri, ritüelleri, alışkanlıkları masaya yatırdık. Fark ettik ki yüzlerce yıldır insanoğlu yeniliği coşkuyla, umutla karşılıyor. En klişe olandan en radikal ritüellere, yeni yıla bir de böyle bakmaz mısınız?

Her sene yeni yılı büyük bir hevesle bekliyoruz. Çünkü geçtiğimiz yıl yaşanan tüm kötülükleri, şanssızlıkları, umutsuzlukları geride bırakacağımızı düşünüyoruz. Bu sadece bize özel bir şey değil. Dünyanın her yerinde, tüm kültürlerde toplumlar aynı şeyi yaşıyor. Malum, yeni yıla nasıl girsek tüm yıl öyle geçer! Aslında bu inanış nerdeyse bütün dünya için geçerli. Farklı kültürlerin tarihlerine de baktığımızda yeni yılı büyük bir coşkuyla kutladıklarını görüyoruz. Yeni yılın daha iyi geçeceği beklentisi, kaçınılmaz bir gerçek. Her yıl rutin olarak yapılan belli ritüelleri hepimiz biliyoruz. Yılbaşı sofrası, hediyeler, yeni yıla girerken geriye sayım, ağaç süslemek en bilinenleri. Dünyanın farklı yerlerinde çok başka gelenekler de mevcut.

Ağaç süsleme ritüeli

Ağaç süsleme en bilindik geleneklerden biridir. Çok tartışılabilir da aslında ağaç süslemek Antik Çağ'dan bu yana gelişerek, değişerek günümüze kadar gelen bir ritüel olmuş. Yani sanıldığının aksine Hristiyan geleneğinden çok daha öncelerine dayanıyor. Yüzyıllardır insanoğlu tanrılara şükranlarını sunmak için ağaç süslüyor. Antik Çağ dönemi Anadolu'da da bu ritüelin olduğu biliniyor. 22 Aralık'ta eski Türkler, gündüzün geceyi yenmesini kutlamak için bir akşamın etrafında toplanarak Tanrı Ülgen'e dua ederlermiş. Dualarının kabul olması için de bu ağacın altına hediyeler bırakıp ağacı süslerlermiş.





Aslında dilek dileyip ağaca çaput bağlamak günümüz Hıdrellez kutlamalarından da çok tanıdık bir gelenektir. Tüm bu bilgileri yorumladığımızda ise yeni yılda ağaç süslemenin bir sürü iyi dileği ağaca asıp gerçekleşmesini dilemekten başka bir anlamı olmadığını fark ediyoruz.

Yeni umutlar, bolluk ve bereket

Yeni yıla nasıl girerseniz öyle geçerinizden dolayı tüm dünyada bolluk, bereket, şans getirdiğine inanılan birçok ritüelle yeni yıla girilir.

Kocaman kalabalık yılbaşı sofralarının kurulması bereket ve bolluğu çağırmanın bir göstergesidir. Her ne kadar hediye ile ilgili çok detaylı bilgi bulunmasa da hediye vermenin de yeni yıla yenilikle girmenin bir simgesi olduğu söylenebilir. Antik Çağ'dan günümüze bu ritüellere şöyle bir bakarsak aslında tam olarak ne demek istediğimizi daha kolay anlatabiliriz.

Modern dönem toplumları Gregor-yan takvimine geçtikten sonra yeni

yılı 1 Ocak olarak kabul etsek de aslında eski dönem toplumlarına baktığımızda yeni yıl hep bir mevsimsel döngü ya da astronomik döngüler üzerinden kutlanıyordu.

Mısır'da astronomik döngüye bağlı Nil Nehri'nin taşkınlarına göre yeni yıl kutlanırken, kaynaklar Babil, Hitit ve Perslerin yeni yılı bahar ekinoksunda kutladıklarını söylüyor.

Biraz Uzak Doğu'ya Çin'e baktığımızda ise M.Ö. 3000'e kadar dayanan bir gelenek olan yılbaşı kutlamalarının Ekim ayında yeni başlangıçları simgeleyecek şekilde yapıldığını görüyoruz. Mayalar ise yılbaşını kendi takvimlerine göre yaklaşık olarak Haziran ayına denk gelecek şekilde kutluyordu.

Modern dünyadaki farklı ritüeller

Modern toplumların yılbaşı kutlamaları ise geçmişle karşılaştırıldığında aslında çok da farklı değil. Sadece üzerinden yüzyıllar geçince başka ritüeller de eklenmiş.

Avustralya'da muhtemelen pagan geleneğinden gelen bir ritüel olarak, kötü ruhları kovmak için mümkün olduğunca yüksek ses çıkararak yeni yıla giriyorlar. Oldukça gürültülü olan kutlamalarda ısıklar, çanlar, korna sesleriyle bir yeni yıl sabahına uyanabilirsiniz. Güney Afrika'da eskimiş ev eşyalarını pencereden atarak yeni yıla yeni eşyalarla giriyorlar. İspanya'da yeni yıla girerken 12 üzüm tanesi yutulup, dilek dileniyor. Çin'de geçmiş yılın kötülüğü ve şanssızlığını kovmak için evler temizleniyor. Danimarka'da eski tabaklar kapı önünde kırılıyor, kötü şansın gitmesi temenni ediliyor. Brezilya'da ise mercimek bereketi simgelediğinden yılbaşı gecesi ya da yılın ilk saatlerinde mutlaka mercimekli yemekler yeniyor.

Tüm bu âdetler, yenilenme, ruhsal temizlenme, geride bırakma, umut, bolluk, bereket kavramlarıyla hep ilişkili olmuş. Klişeleşse de, rutin hale gelse de birçok ritüel yılın bir günü de olsa insanların kendini iyi



hissetmesini sağlamış. Şimdi de öyle değil mi?

Yeniliğe küçük adımlar atın

Yeni yıl kapıdayken her şeye yeniden başlama sıfırlama hayali kurduğunuzu biliyoruz. Çünkü ister istemez geçen yılın tüm kötü hatırlarını silip, yenileriyle yer değiştirmek istiyorsunuz. Ama konunun açısını belki biraz değiştirmekte fayda var.

Her şeyden önce büyük umutlar bazen büyük hayal kırıklıkları olabilir, yeni yıl ritüeli elbette çok keyifli. Hediyeler, yeni yıl sofraları, bitmeyen eğlenceli bir akşam, yılın ilk kahvaltısı... ve sonra. Bu nedenle bakış açınızı biraz değiştirip hayal kırıklığı yaşamadan ufak şeyleri değiştirerek, yenileyerek hayatınızı keyiflendirebilirsiniz. Şarkıda da dediği gibi “küçük şeyler, hep küçük şeyler bizi sevindiren...”

Hayallere karşı yeni kararlar listesi

Yeni yıla dair hayaller kurmaya bayılırız. Bir de yeni yıla bir hafta kalmışsa, yılbaşı gecesinin duygusunu hayal etmek bile çok keyifli. Özellikle yeni yılda yeni kararlar almak ve bunları uygulamayı düşünmek

herkesin yaptığı bir eylem. Hayal kurmak elbette serbest ama karar almak farklı bir şey. Bu nedenle kararlarınızdan oluşan bir liste oluşturursanız biraz gerçekçi bakmakta fayda var. Dünyayı gezmek bir karar olabilir. Böyle bir karar alıp bunu uygulamaya geçirmek için planlarınız varsa bu yeni yıl listesine yazılabilir. Ya da uzun vadede planlarınız varsa bu planların başlangıç aşamaları o listede yerini alabilir. Ama kendinize dürüst olun asla hayata geçmeyecek bir şeyler hayal ediyorsanız bırakın o hayaller listesinde kalsın. Bu demek değil ki daha sonraki yeni yıllarda hayaller gerçek olmayacak. Ama kendinize fazla yüklenmeyin. Sonra “neden bunları yapamadım” diye kendine kızan birine dönüşebilirsiniz. Kimse kendisinde böyle bir yenilik istemez.

Liste yaparken...

“Yeni kararlar, yeni bir ben” listesini yaparken önce nelerden sıkıldınız, sıkıldığınız hâlde vazgeçemeyecekleriniz ve gözden çıkarabilecekleriniz olarak bir liste yapmak faydalı olabilir. Yoksa yeni yılın kararları pazartesi günü başlanan diyetlere dönebilir. “Kendime daha çok vakit ayıracağım” iyi bir başlangıç. Ne yapmayı

çok seviyorsanız sıralayın hemen. Müzik dinlemek mi ya da yeni lezzetler keşfetmek. Belki de yeni yerler görmek. Burada amaç daha çok müzik dinleyeceğim değil, daha fazla müzik dinlemek için ne yapmalıyım sorusuna çözüm bulmak aslında. Ya da yeni yerler görmek mutlaka dünyayı dolaşmak değil, çevrenizde keşfetmediğiniz bir sürü yeni yer vardır, neden oralardan başlamıyorsunuz? Ufak adımlarla bir bakmışsınız kocaman bir yol kat etmişsiniz ve yeni yılda hayal ettiğiniz o değişimleri başarmışsınız.

Kendinize yeni yıl hediyesi verin

Yeni yıl eşittir hediyeler! Eşinize, dostunuza, sevdiğinize hediye alma telaşıyla kendinizi unutmayın. Yeni yılda yanınızda olmasını istediğiniz en değerli varlıklar onlar. Ama siz de değerlisiniz. Yıl içinde ertelediğiniz, sonraya bıraktığınız şeyleri düşünün. Merak ettiğiniz kitaplar, izlemeyi istediğiniz filimler ya da sadece bir kafede keyifle içilen bir kahve. Çok büyük hediyelerden bahsetmiyoruz. Belki bu tatlı bir alışkanlığa dönüşüp sizin bireysel ritüeliniz olur. Neden olmasın? Sonuçta yeni yıl, yeni alışkanlıkları da beraberinde getirebilir. 🎁





GÜNCEL

ARALIK 2016

Diş Hekimliğinde İndirekt Kompozitlerin Önemi ve Kullanım Alanları

Günümüz teknolojisinde sosyal medyanın da yaygın kullanılmasıyla birlikte hastalarda fonksiyona yönelik çözümler kadar estetik çözüm arayışları da oldukça arttı.

Yazan: Diş Tekn. Ertuğrul Yıldırım




Estetiğe olan büyük ilgi ön dişlerin yanı sıra posterior bölgedeki dişlerde de hastaları yeni arayışlara itmektedir. Bunun en güzel örneği arka bölgelerde sıklıkla kullanılan amalgam dolgulardır.

Estetik kompozit rezinlerin tarihi 1962 yılına yani kompozit adeziv rezinlerin için gerekli temel madde olan polimerin bulunmasına dayanmaktadır. Fakat polimerizasyon büzülmesi sonucundaki kenar uyumsuzlukları ve buna bağlı olarak sızıntıyla yeniden oluşan çürükler, oklüzal aşınma oranının yüksek olması, doğru kontakların oluşturulamaması gibi sorunlar günümüze kadar ulaşmaktadır.

Bu sorunlara ek olarak özellikle arka bölge restorasyonlarında görülen tükürüğü izole edememe, kontak bölgeleri cilalama problemlerini ve en

önemlisi hasta üzerinde harcanan efor ve zamanı ekleyebiliriz. Karşılaşılan bu sorunları ortadan kaldırmak için teknolojiler ve materyaller geliştirmeye devam edilse de polimerizasyon büzülmesine bağlı oluşan sorunların tam anlamıyla önlendiği söylenemez. Polimerizasyonun oluşturduğu bu dezavantajı gidermek amacıyla geliştirilen sistemlerden biri de indirekt uygulanan laboratuvar kompozitleridir. İndirekt kompozit uygulamaları, silikon esaslı ölçü maddeleriyle ölçü alındıktan sonra model hazırlanıp bu model üzerinde çalışma yapma mantığına dayanmaktadır. Aljinat esaslı ölçü maddeleri de kullanılabilir fakat kenar sınırları ve kontak bölgelerin netliğini görmek amacıyla önerilmez.

Gelişen teknolojiyle beraber indirekt kompozitlerin kullanım alanları oldukça artmıştır. Bunlara Ivoclar Vi-

vadent firmasının ürettiği SR Nexco İndirekt olarak uygulanabilen kompoziti örnek olarak verebiliriz. SR Nexco içeriğindeki micro opal dolgu malzemeleri sayesinde gerçek dişlerde görülen opalesans ve floresans etkiye sahiptir. Micro opal dolgu malzemeleri bize full seramiklere yakın estetik özellikler sağlarken, teknik açıdan da yüksek aşınma direnci, kolay cilalanabilme ve renk stabilitesi sağlar. İndirekt kompozitlerin kullanım alanları estetik laminalar hazırlarken doku destekli kronlar; inley ve onlaylar içinse metal, zirkonyum ve titanyum destekli restorasyonlar olduğunu görebiliriz. Bu kompozitler, estetik ve renk stabilitesi sayesinde özellikle lamina hastalarına farklı bir seçenek sunarken, gerçek dişlere yakın aşınma direnci ile sıklıkla karşılaşılan eklem problemleri için de extra çözümler sunmaktadır. 



YENİ

Tetric® N-Bond Universal

Toleranslı üniversal adeziv



Selektif-etch



Self-Etch



Total-Etch

Direkt ve indirekt
bonding prosedürleri
için üniversal



- **Üniversal uygulama** - tüm bonding prosedürleri ve asit uygulamaları için
- **Mükemmel sonuçlar** - nemli veya aşırı kurutulmuş dentine yüksek tutunma gücü
- **Üniversal ambalaj** - şişe ve VivaPen formunda

Ivoclar Vivadent Pazarlama Ofisi

Teşvikiye Mah. Şakayık Sok. Nişantaşı Plaza No:40 K:6 D:31-32 34365 Şişli - İstanbul
Tel : 0212 343 08 02 • Fax : 0212 343 08 42 • web : www.ivoclarvivadent.com.tr

f Bizi www.facebook.com/ivoclarvivadentTR adresinden takip edebilirsiniz

ivoclar
vivadent®
passion vision innovation



% 100
Alman
Teknolojisi

Hasta tipine uygun boyun tasarımı

BEGO Semados® RS/RSX ile bireysel tercihler

- Platform Switch`li cilalı (RS-Line) veya cilasız (RSX-Line) yüzey
- 3,0-5,5 mm implant çapı
- Biyonik anlamda mükemmelleştirilmiş mikro yivler
- Mükemmel kesim açısına sahip, kendinden kesici yiv tasarımı
- www.begoturkiye.com

Partners in Progress

