



MART 2016

# Diş DOSTU

**Hasta-Hekim İlişkileri**

Dr. Zeyin Tahaşçı

**Besin İntoleransı**

**İmplantla Gelen  
Diş Estetiği**

Dr. Beyza Ünal

**Çürük Oluşumu  
Engellenebilir mi?**

Dr. Esra Silahtar

**Renklerin Dünyası**

“Oyunculuk,  
hayat boyu  
çocuk kalmak  
gibi...”

**SARP  
LEVENDOĞLU**

 **BEGO**  
SPONSORLUĞU İLE



MART 2016

İÇİNDEKİLER

4

Sarp Levendoğlu:  
"Oyunculuk  
hayat boyu çocuk  
kalmak gibi..."

İlk Adımla  
Kurulan  
Hasta Hekim  
İlişkileri

Dt. Zerrin Tüfekçi

8

İmplantla Gelen  
Diş Estetiği

Dt. Beyza Ünal

10

Besin  
İntoleransı

12

Renklerin Dünyasına  
Hoş Geldiniz!

19

İÇİNDEKİLER

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**  
**Dr. İlğaz Özer**  
**Prof. Dr. İlnur Tanbođa**  
**Dt. Mıgır Gülezyan**  
**Dr. Oktay Dülger**  
**Dr. Remzi Ülgen**  
**Dr. Seyhan Gücüm**

Yayına Hazırlayan  
**KORORA**  
Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok.  
No:9 Kuzguncuk / Üsküdar  
[www.korotanitim.com](http://www.korotanitim.com)

Baskı  
**PORTAKAL BASIM MATBAACILIK**  
**İTH. İHR. SAN. VE TİC. A.Ş**  
Huzur Mah. Tomurcuk Sok. No: 5/1  
4 Levent - Seyrantepe - İstanbul  
Tel: 0212 332 28 01  
Faks: 0212 332 02 08  
[www.portakalbasim.com.tr](http://www.portakalbasim.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](mailto:info@disdostu.org)  
[www.disdostu.org](http://www.disdostu.org)

**Yayın Türü:**  
Diş Sağlığı Projesi



**Selda Alemdar Dinçer**  
Diş Dostu Derneği  
Yönetim Kurulu Üyesi  
Genel Sekreter

## **Diş Dostları merhaba,**

Eğer bu dergiyi onca dergi arasından elinize aldıysanız ve okumaya karar verdiniz, öncelikle size çok teşekkür ediyoruz. Çünkü siz gerçek bir Diş Dostu'sunuz.

Elinizde tuttuğunuz dergiyi 10 yıldan bu yana sizler için zevkle hazırlıyor ve beğenimize sunuyoruz. Diş Dostu ekibi olarak, en güncel diş sağlığı konularını seçiyoruz. Konusunun en iyisi diş hekimleri ile bu bilgileri derleyip, sizlere aktarıyoruz.

Her sayıda bir ünlünün diş sağlığı hakkında düşüncelerini ve günlük pratiklerini sizler için öğreniyor ve paylaşıyoruz.

Her şey, Türkiye'nin karnesi pek iyi olmayan ağız ve diş sağlığının iyileşmesi ve diş çürütüğünden korunmuş nesillerin yetişmesi için.

Diş Dostu Onaylı Klinikler bu ihtiyacı karşılıyor...

Diş Dostu Derneği, 19 yıldan bu yana çürük önleyici projeler üreterek, toplum ile iç içe bu amaç için uğraşiyor. "Diş Dostu" olmak bir konsept. Diş Dostu okullar, Diş Dostu Dergisi, Diş Dostu ürünler ve Diş Dostu onaylı kliniklerle bir bütün oluşturmayı başardık. Cesur, yaşama ve sağlığa odaklı, güncel olmaktır "Diş Dostu" olmak.

Diş Dostu onaylı klinikler bu nedenle çok değerli çünkü en başta "hastamız için en iyisi" anlayışı ile hijyen ve enfeksiyon kontrollerinin tam olduğunu siz hastaları için belgelediler. Bu klinikler, Türkiye Akreditasyon Kurumu tarafından onaylı, bağımsız, uluslararası bir kuruluş olan UDEM tarafından her yıl en az bir kez olmak üzere denetleniyor. Her yıl iyileştirmeye açık alanlarını saptayıp, hizmette en üst seviyeyi yine sizler için yakalamayı hedefliyorlar.

Avantajlı Koruyucu Hizmet Paketleri'ni denediniz mi?

2015 yılı sonunda bu klinikler "koruyan hekim" anlayışı ile ağızda bir problem henüz oluşmadan önlenmesi için avantajlı hizmet paketleri ile koruyucu uygulamaları devreye soktu. Hastayı kontrol zamanı gelmeden muayene için çağırarak bu anlayışın olmazsa olmazı.

Çocuklar ve hamiler için hazırlanan koruyucu hizmet paketleri fiyat açısından oldukça avantajlı, çocuklarda 18 yaşa kadar tüm farklı koruyucu uygulamaları sunuyor. Yine hamileler için özellikle bu önemli dönemi diş sağlığı açısından rahat ve hasarsız geçirmek üzere bakım uygulanıyor. Bence denemeye değer.

Yeter ki dişleriniz ve sağlığınız yerinde olsun...

*Selda Alemdar Dinçer*  
Diş Dostu Derneği  
Yönetim Kurulu Üyesi  
Genel Sekreter

salemdar@disdostu.org



MART 2016

HOŞ  
SOHBET

# "Oyunculuk, hayat boyu çocuk kalmak gibi..."

Her yeni projede, oyunculuğa ilk başladığı günkü heyecanını duyan bir oyuncu Sarp Levendoğlu. Onu ilk tanıdığımız Lise Defteri'nden bu yana mesleği ile ilgili çok yol kat etti. Bu geçtiği yollarda mütevaziliğinden hiçbir şey kaybetmemiş olan oyuncu şimdi kariyerinin en önemli rollerinden biri ile karşımıza çıkıyor. Sarp Levendoğlu ile yeni filmi Deliormanlı ve oyunculuk üzerine konuştuk.



## Yeni filminiz Deliormanlı'da bir boksörü canlandırıyor sunuz... Bizi nasıl bir film bekliyor?

Deliormanlı aslında kahramanımızın lakabı. Gerçek ismi Savaş Türkyılmaz. Deliorman, Bulgaristan sınırları içinde Aşağı Tuna Ovası'nda yer alan Rusçuk, Razgrad, Silistre, Şumnu ve Dobriç şehirlerini de kapsayan geniş bir bölge. Bu bölge tarihte pehlivanları ile ün yapmış. Deliormanlı güreşçiler arasında Koca Yusuf, Ahmet Kara, Hergelci İbrahim, Kudretli Mehmet Pehlivan ve Katrancı Mehmet Pehlivan gibi efsanevi isimler yer alıyor. Filmin ana karakteri Savaş'ın babası da pehlivan ve Savaş (Deliormanlı) bir göçmen. Savaş Türkyılmaz hiç yenilmemiş bir boksör olduğu için ona pehlivanların diyarının ismini yakıştırdılar. O nedenle lakabı Deliormanlı... Ancak Avrupa şampiyonu olmasıyla işler tersine döner ve her şeyi terk edip bir köyde odunculuk yapmaya başlar. Hayattaki en değerli varlığı annesidir. Yolları ana haber sunucusu Hülya Yiğit (Birce Akalay) ile kesişir ve bir takım olurlar. Tahsin Kara'nın (Gürkan Uğur) oynadığı oyunlar sayesinde kendilerini hiç beklemedikleri bir maceranın içinde bulurlar ve Savaş ringlere tekrar dönmek zorunda kalır.

## Teklif nasıl geldi, rol nasıl aklınıza yattı? Hikayesini anlatabilir misiniz?

Yönetmenimiz Murat Şeker ile yaklaşık 13 yıldır arkadaşız. Bana böyle bir proje tasarladığını söylediğinde çok heyecanlandım. Aklıma ilk olarak benim jenerasyonumun çoğunun çocukluk kahramanı Rocky geldi. Daha sonra Murat, bu filmin tamamen Türk Malı olacağını söyledi ve yazarımız Ali Tanrıverdi ile Savaş Türkyılmaz'ın hikayesini anlattı, çok etkilendim, projeye dahil oldum.

## Rolünüze uzun zamandır çalışıyorsunuz. Bu profesyonellikle bir role hazırlanmak nasıl bir çalışma ve kondisyon gerektirdi?

Karakterin iç dünyası kadar dış görünüşü de bu film için çok önemliydi. Seyircinin karşısına çıktığında kimsenin "Böyle boksör mü olur" demesi gerekiyordu. Yönetmenimizin söylediği gibi, Savaş'ı ilk gördüğünde seyirciye "Bu adam boksör" dedirtebilsek, onu kabul edip izler. En başta

vücut dilinin oturması ve boks sahanelerinde her şeyin gerçekçi olması için uzun süren bir antrenman süreci gerekti. 8 ay boyunca haftada 6 gün, günde 2 kere antrenman yaptım. Fenerbahçe Dereağzı Tesisleri'nde sabah Ziya hocayla atletizm, akşam da hocaların hocası Ali Çıtak ile boks çalıştım. Biz oyuncular, çocuklar gibiyiz. Zamanı geliyor elimize tabanca tüfek veriliyor askercilik, polisçilik oynuyoruz ya da doktorculuk... Ve çocuklar sevdiği oyuncakla oynamayı severler. Deliormanlı karakterine hazırlanma süreci benim için çok sevdiğim bir oyuncakla oynamayı hak etmek için yapmam gerekenlerdi. Bu nedenle bazen zorlandım ama motivasyonunuz yüksek olunca zorluklar bile sizin için eğlenceli hale dönüşüyor.

## Danny Williams ile aynı ringe çıktınız. Bu sahne için nasıl bir hazırlık yaptınız?

Aslında bütün hazırlık süreci bu maç sahnesi içindi. Danny ile aynı ringte olmak çok heyecan vericiydi. Ama bazen can yakıcı oldu çünkü çok güçlü...



**"Deliormanlı karakterine hazırlanma süreci benim için çok sevdiğim bir oyuncakla oynamayı hak etmek için yapmam gerekenlerdi. Bu nedenle bazen zorlandım ama motivasyonunuz yüksek olunca zorluklar bile sizin için eğlenceli hale dönüşüyor."**





**“Oyunculuk, hayat boyu çocuk kalmak gibi... Her yaşa göre oynanabilecek bir oyuncağı var. Hayalinizdeki bir kahramanı canlandırmak bence dünyanın en keyifli işi.”**

**Profesyonel bir boksörle aynı ringde olmak –rol gereği de olsa- nasıl bir duygu?**

Ringe çıktığım ilk profesyonel bok-sör Danny değildi. Daha önce dünya 75 kg Aiba (Dünya Boks Federasyonu) şampiyonumuz Adem Kılıççı ile aynı ringe çıkma şansım oldu. Adem sağ olsun beni kırmayıp çenemi birkaç yumrukla onurlandırdı. Danny ile aynı ringe çıktığımda her şey çok gerçekçiydi. 8 aylık çalışma olmasaydı beni nakavt ederdi.

**Birce Akalay da filmin oyuncu kadrosunda yer alıyor. Eşinizle aynı projede olmak nasıl hissettiriyor?**

Birce benim karşılıklı oynamaktan çok keyif aldığım bir oyuncu. Hayatta en çok sevdiğim insan. İnsanın eşiyle birlikte çalışması çok keyifli bence. En sevdiğiniz kişi hep yanınızda, size destek oluyor...

**Dizi oyunculuğu ile sinemayı karşılaştırırsanız neler söylemek istersiniz?**

Sinema filmi daha uzun zamanda çekildiği için konsantrasyonunuzu daha iyi sağlayabiliyorsunuz böylece daha iyi performans sergileme şansınız oluyor.

**Oyunculuk dışında yönetmenlik de yaptınız. Kamera arkası mı kamera önü mü daha keyifli?**

İkisi de birbirinden ayıramayacağım çocuklarım gibi. İkisini de yaparken çok keyif alıyorum.

**Biraz geçmişe gidersek, sizi ilk Lise Defteri dizisi ile tanımaya başladık.**

**Yaklaşık 14 senelik bir zaman dilimi... O günden bu güne neler değişti mesleki hayatınızda?**

14 sene boyunca birçok yapımda yer aldım. Her biri benim için okul gibi oldu. Kartal Tibet, Ayşen Guruda, Zeki Alasya, Settar Tanrıöğen gibi büyük ustalarla çalışma şansım oldu ve elimden geldiğince kendimi geliştirmeye çalıştım. Hayatımın sonuna kadar da öğrenmeye ve çalışmaya devam edeceğim. Değişmeyen tek şey, her projeye Lise Defteri'ne başladığım ilk gün kadar heyecanlı başlamam.

**Biraz hayallerinizden bahsedelim. Bundan 15 yıl sonra mesleğinizle ilgili ne yapsanız hayalinizi gerçekleştirmiş olurdunuz?**

Yurt dışında oyunculuk yapmayı çok istiyorum. Oscar almayı isterim mesela. Çocukken sinemada seyrettiğim oyuncularla aynı filmlerde yer almak isterim.

**İdealize ettiğiniz oyuncular var mı, kimleri beğeniyorsunuz?**

Birçok oyuncu var ama Garry Oldman ve Meryl Streep başta gelir benim için.

**Oyunculüğün en keyifli yanı nedir?** Oyunculuk, hayat boyu çocuk kalmak gibi... Her yaşa göre oynanabilecek bir oyuncağı var. Hayalinizdeki bir kahramanı canlandırmak bence dünyanın en keyifli işi.

**Hem kamera önünde hem de kamera arkasında çalışmış biri olarak, oyunculığa gönül veren gençlere ya da yönetmen olmak isteyenlere neler söylemek istersiniz?**



Hayallerinin peşinden yılmadan, hayal kırıklıklarını tecrübe olarak kabul edip hedeflerine ulaşana kadar çalışsınlar. Çünkü hayatta hiçbir şey kimseye altın tepsiyle sunulmaz; istediğinizi ancak hak ederseniz alabilirsiniz.

**İşten arta kalan zamanlarda neler yapıyorsunuz, nelerden keyif alırsınız?**

Spor yapmak, müzik dinlemek, sinemaya gitmek ve imkanım oldukça daha önce göremediğim yerleri görmekten keyif alıyorum.

**Rolünüze hazırlandığınız dönemler dışında sporla aranız nasıldı?**

6 yaşında spor yapmaya başladım ve hâlâ düzenli olarak haftada 5 gün antrenman yaparım. Antrenman yapmadığım zaman kendimi eksik hissediyorum.

**Ağız ve diş bakımınız için neler yapıyorsunuz?**

Doğru olmadığını bildiğim halde günde 5 kez dişlerimi fırçalarım. Diş ipi ve gargara kullanırım. 4 ayda 1 kez de kontrole giderim. 🦷



# Dental Asistanlık Hizmet İçi Eğitim ve Gelişim Programı

Klinikte Uyumlu Ekip Olabilmek  
Dt. Seyhan Akar ERGİN

Her Yaş Hastaya Yönelik Koruyucu Diş Hekimliği Uygulamaları  
Prof. Dr. Ece EDEN

Temel Malzeme Bilgisi  
Dr. Engin AKSOY

Cerrahi Müdahalelerde Asistanın Rolü  
Dr. Engin AKSOY

Anatomi Hakkında Bilinmesi Gerekenler  
Dr. Engin AKSOY

Muayenehanede Radyasyon Güvenliği  
Uzm. Dr .Dt. A. Sinan HORASAN

İdeal Panoramik Röntgen Görüntüsü Nasıl Olmalıdır?  
Uzm. Dr .Dt. A. Sinan HORASAN

İnfeksiyon Kontrolü  
Dr. Oktay DÜLGER

Kişisel Gelişim Programı

23-24 Nisan 2016 / 09:00 – 18:00  
İzmir Diş Hekimleri Odası, Bayraklı/İZMİR



BPW Türkiye  
İş ve Meslek Sahibi  
Kadınlar Federasyonu  
İstanbul Kulübü  
katkılarıyla



Not: Kontenjanımız sınırlıdır. Kayıt: Ceylan AĞÜN ceylan@disdostu.org 0212 2407353



MART 2016

**DIŞİNİZE  
TAKILANLAR**



# İlk Adımla Kurulan Hasta Hekim İlişkileri

**Diş hekimleri olarak mevcut diş ve diş eti hastalıklarını, diş eksikliklerini tedavi ederken; toplumda koruyucu diş hekimliği uygulamalarının yayılmasına hizmet ederek, toplum ağız ve diş sağlığının istenen düzeye gelmesi için çalışıyoruz. Bugün, 20-30 yıl öncesine oranla, toplumun ağız ve diş sağlığı konusunda daha bilinçli ve duyarlı olduğunu söyleyebiliriz.**

**Yazan: Dt. Zerrin Tüfekçi**

Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Üniversite yıllarında bir hocamız trenle Ankara'dan İstanbul'a seyahat ediyormuş. Sabah trende dişlerini fırçalamak için trenin tuvaletini kullanmış. Kompartımanına geri döndüğünde fırçasını tuvaletteki aynanın önünde unuttuğunu fark etmiş. Tekrar tuvalete geri geldiğinde, açık olan kapıdan, içeride yalnızca bir amcanın dişlerini fırçaladığını görmüş. Fırçalama işlemini bitiren

amcanın tam dışarı çıkacakken fırçasını aynanın önüne bıraktığını, aslında kullandığı fırçanın, kendi fırçası olduğunu fark etmiş ve "Amca o fırça benim diş fırçamdı." demiş. Amca sakince "Kusura kalma oğlum, ben trenin umum fırçası sandımdı." deyince acı gerçeği anlamış.

İşte bizim hikayemiz böyle başlıyor. Bu kadar özel bir eşyanın genel kul-

lanıma ait olabileceği düşüncesinden, 3 ayda bir fırçanın yenilenmesi gerektiği gerçekliğine ya da çocuk dişinin önemsenmemesinden, ilk kontrolün 2,5 yaşında olması gerektiğine; ağrıyan dişi çektirip ondan kurtulma düşüncesinden kanal tedavisi yapılması ve hatta dişin kaybedilmemesinin önemine kadar uzanan bir yolculuk bizim yolculuğumuz. Bu değişimse bir süreç gerektirdi. Diş hekimlerinin





yoğun çabası, diş hekimliğine destek teknoloji ve ürün satan kuruluşların aynı zamanda basın desteği sayesinde kamuoyu bilinçlendirildi ve artık günümüzde toplum pek çok şeyin çok daha fazla farkında.

### **Klinik yönetimi önem kazandı**

Tabii zamanla diş hekimlerinin de hastasına, mesleğine ve kliniklerine bakış açıları değişti. Hekimler bir taraftan mesleklerini nasıl daha iyi yapacaklarına, hangi malzeme ve hangi teknolojiye ihtiyaçları olduğuna konsantre olurken aynı zamanda bu tedavinin yapılacağı insana da konsantre oldular. Hastanın psikolojisi, korkusu ve davranışlarına çok daha fazla önem verdiler. Bugün korkan bir hastanın tedavisini yapabilmek için gerek bilgi, gerekse teknik olarak çok daha fazla donanıma sahibiz. Daha kliniklerimizi açmadan kliniğin mimarisine, hasta ve çalışanlar için ergonomisine, çalışacak personelin eğitimine, klinikte kullanılacak renklerin seçiminden, yapılacak teknolojik yatırıma kadar her şeyin bir bütün ve uyum içinde olmasına özen gösteriliyor. Çünkü tek başına ultra lüks ve modern bir klinik, hastaları memnun etmeye yetmeyebiliyor; hastaların memnun kalmadıkları, hastaları ekonomik olarak daha kapıdan girerken korkutan ve çalışanları ile soğuk, sevimsiz bir yer haline dönüştürebiliyor.

Klinik yönetimi bugün tüm dünyada insanların oldukça kafa yordukları, giderek daha fazla önem kazanmaya başlayan ve hekimlerin fark yarattıkları alanlar olmaya başladı. Çünkü gerçek anlamda hasta hekim iletişimi hastaların ilk telefonu açıp randevu aldıkları seansta başlıyor. Telefona bakan kişinin ses tonu, sesindeki içtenlik, empati ve saygı ilk konuşma ile hastada bir yargı yaratıyor. Bundan sonraki aşamada ise hastanın hekimini göreceği ilk randevunun bir buluşma ile gerçekleşmesi, kapıyı açan yardımcının içtenliği ve görevini isteyerek ve severek yapması, içten bir hoş geldiniz ile hastanın karşılanması, içeride ne zaman ne yapması gerektiğini bilen bir ekibin hastayı karşılaması önemli faktörler. Ve tabii kayıtların alınması, hastanın detaylı ilk muayenesi, tedavi planlaması, hastanın tedaviyi ve seçeneklerini tam

anlamış bir şekilde klinikten memnun ayrılması bu işin dikkat edilmesi gereken son aşaması.

### **Hekimle ilk buluşma**

Hastanın kendini tedavi edecek hekim ile ilk buluşması çok önemli bir karşılaşma anıdır. Diş hekimleri çok farklı hasta profili ile çalışır. Hepsi ile çalışmak bir sanattır aslında. Önce 5 yaşında bir kız çocuğu oturur koltuğuna, onunla son günlerin en popüler çizgi filmlerini konuşabilir ya da gittiği anaokulunu, dişlerini nasıl fırçaladığını, yaramaz abisini, kreşteki öğretmenini... Sonra 80 yaşında protezleri çok oynayan bir hasta oturur koltuğuna, bir önceki dişini anlatır. Bu son protez başından beri olmamıştır zaten. Ne görünüşü memnun eder onu, ne de yemek yerken rahattır. 30 yaşında çekilen fotoğrafını gösterir ve o dişlerin aynısından ister. Biraz da sohbet etmek ister ama sonraki hasta beklemektedir. Hekimin gözü ise bir taraftan saatte, kulağı hastasındadır. Hastasını üzmeden onu koltuktan uğurlar. Ardından genç bir mühendis gelir. Tam zamanında alınmak ister odaya. Zaten işten izin alıp gelmiştir. Biran önce dolgusunu yaptırıp işine dönmek ister, 3 günlüğüne yurt dışına görevli gidecektir. Dolgu yapıldıktan sonra ağrı olup olmayacağını merak eder. Bir sonraki randevusunda bir iş arkadaşı da hekime muayene olmak istemektedir.

Hekim gün boyu pek çok hasta ile konuşup, onlara tedaviler yaparken, hastaları içinse hekimi ile çok özel olan bu randevu gerçekleşmektedir. Hekim hem hastalarını aktif dinler hem de zamanı yönetir. Hastalarını tam zamanında alıp, en güzel tedavisini yapar ve hastasını yolcular. Tabii bu arada onu arayan ve telefon bekleyen hastaların da aranıp, durumları hakkında konuşması gerekir.

Hasta ve hekim iletişimde en önemli ve geliştirilmesi gereken harç güvendir. Bu harç; hekimin hastasını dinlemesini, anlamasını, hastasının korkuları, endişeleri, bazen stresi ile bir insan olduğunu aklında tutmasını sağlarken, hastanın da bu işin uzmanının hekim olduğu, kulaktan dolma bilgilerin doğruluğunu soracağı kişinin komşuları değil hekimi olduğunu, yapılan her işte hekimin hastasının yanında olduğunu ve bu işin büyük bir sorumluluk ve sevgi isteyen bir iş olduğunu birbirine hatırlatır.

Sonuç ise yapılan işten memnun hasta, hastasının memnuniyetinden mutlu olan diş hekimidir. “Açıklık, samimiyet, saygı ve kişinin yaptığı işi sevmesi”, işte tüm bu alanlar karşılıklı güven ve sevgi ile örüldüğünde dünya üzerinde en zor alanlardan biri olan, insanların her anında yanında olan hizmetiniz hastanız ile sizin aranızda dünyanın en muhteşem köprüsünü kurar. 🏠





MART 2016

BEGO ile  
DİŞİNİZE  
GÖRE

# İmplantla Gelen Diş Estetiği

**Diğer tüm uzuvlarımızda olduğu gibi, dişlerin kaybedilmesinde, o dişin eksikliğini gidermek için dental implant kullanımını öncelikli olarak öneriyoruz.**

**Yazan: Dt. Beyza Ünal**

**E**ğitimin ve teknolojinin her geçen gün gelişmekte olduğu dünyamızda, insanlar bilinçlenip ağız bakım ve sağlığına daha çok önem verseler de kimileri genel sağlık problemlerinden, kimileri genetik sıkıntılardan, kimileri ise bazı kazalar sonucunda dişlerini kaybediyor. Önceleri eksik dişlerin yerini tamamlamak için diğer sağlam dişlerin kesimi yapılarak hastaya bazı protez seçenekleri sunuluyorken, şimdi önceliğimiz dental implant oldu.

## **Neden implant?**

İmplant sadece diş eksikliğini tamamlamıyor. Aynı zamanda diş kaybı sonucunda boşlukta kalan kemikte de erimeler meydana geldiği için bu kemik kaybını da önlemiş oluyor. Yani implant, sanki orada diş varmışçasına, çiğneme sonucu gelen kuvveti kemiğe iletiyor ve kemik de böylece orada varlığını devam ettirebiliyor. Dişlerimiz yüzümüzde en çok dikkat çeken organlarımızdan biri olduğu için, eksikliğinden dolayı ortaya çıkan estetik ve fonksiyonel kayıplar hastada fiziksel sıkıntıların oluşmasının yanı sıra psikolojik bazı sıkıntıların da oluşmasına neden olabiliyor. Eksik dişlerin sayısının artması, hastada çiğneme fonksiyonunun yeterli yapılamamasına ve beraberinde kilo problemlerine yol açabiliyor. Hatta hastada bazı kelimeleri söylerken ve bazı sesleri çıkarırken fonasyon problemi dediği-

miz konuşma problemlerinin de oluşmasına sebep olabiliyor. Bu durumları önlemek için de en iyi tedavi seçeneği yine implant oluyor.

## **"Ben implant yaptırabilir miyim?"**

Hastalarımızın merak ettiği en temel konulardan biri implant yaptırmak için uygun olup olmadıkları oluyor. Hastanın kemik seviyesi, genel sağlık durumu elbette çok önemli bir konu. Yeterli seviyede kemik dokusu olan, ciddi manada sağlık problemi olmayan her birey implantı rahatlıkla yaptırabilir. Kalbi ile ilgili operasyon geçirmiş ya da diyabetik hastaları da, sağlık durumu kontrol altında ise, gönül rahatlığı ile implanta yönlendirebiliyoruz.

Gelişen teknoloji, implant uygulamalarını diş çekiminden bile daha kolay hale getirdiği için hastanın durumu kontrol altına alınıp, kemik seviyesini belirleyen filmler de değerlendirildikten sonra bazı durumlarda kesi dahi yapılmadan implantların ağız içerisine yerleştirilmesi söz konusu olabiliyor. Bu anlamda teşhis ve tedavideki profesyonel yaklaşım büyük önem arz ediyor.

## **İmplant ve estetik**

Dişleri keserek üzerine yaptığımız estetik protezleri implant üzerine de

rahatlıkla uygulayabiliyoruz. İmplantı yerleştirmeden önce ve sonra yapılan diş eti operasyonları ile de implant, diş eksikliği sonucu oluşan estetik kaybını ortadan kaldırmış oluyor. Diğer sağlam dişlerin de kesilmesine gerek duymadığımız için konservatif bir yaklaşımla sağlam dişleri de korumuş, kaybetmemiş oluyoruz.

## **Peki fiyat?**

Hastalarımıza eksik dişleri için implant seçeneğini sunduğumuzda, bazı hastalarımız haklı olarak işin maddi boyutunu düşünmek durumunda kalıyor. Fakat şu durumu değerlendirmeyi de gözden geçiriyorlar; dişin eksik olduğu yerin çevresindeki dişleri keserek yapacağımız bir köprü seçeneği ile aslında çoklu sayıda diş yaptırmak zorunda kaldıkları için neredeyse aynı ücreti ödemek durumunda kala-



biliyorlar. Yani en az bir diş için iki diş kesildiği düşünülürse, en az üç diş yaptırıyorlar. Oysa ki tek bir diş eksikliğine, tek bir implant seçeneği daha makul bir yaklaşım oluyor. Çoklu diş eksikleri içinse hastaya hareketli ya da sabit protez seçenekleri sunularak yine implant ile yapılabilecek tedaviler önerilebiliyor.

### "İmplant yaptırmaya karar verdim"

Artık eksik dişlerle gezmek istemiyor, daha güzel bir gülüşe sahip olmak istiyorsunuz ve implant yaptırmaya karar verdiniz. Bir adım sonrasında ne olacak? Aslında bir adım sonrasında diğer diş işlemlerinden çok da bir farkı yok. Bu aşamaları şu şekilde sıralayabiliriz:

#### İlk aşama

- Panoramik dediğimiz iki boyutlu ve tomografik dediğimiz üç boyutlu filmlere ihtiyacımız var.

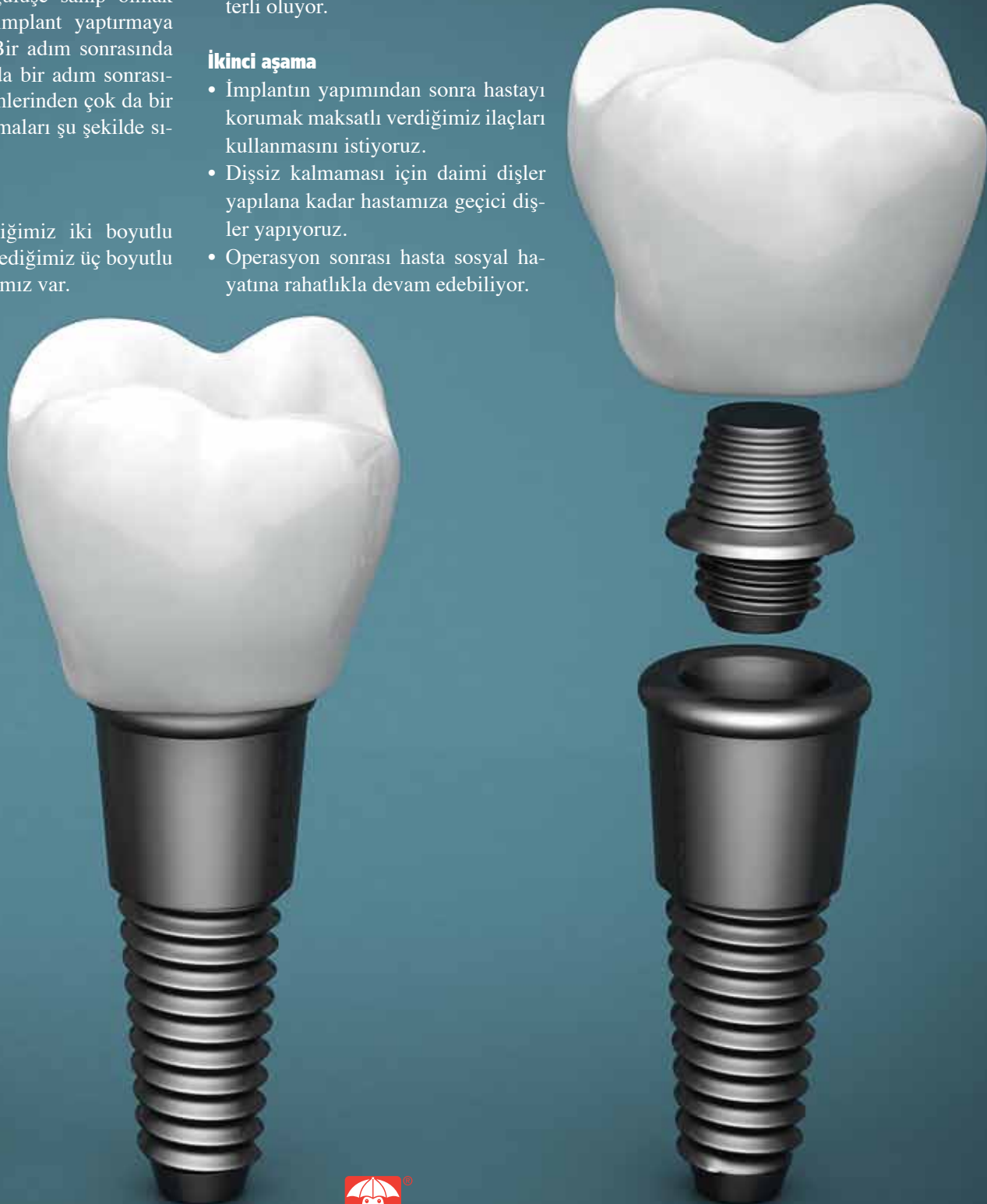
- Filmler çıktıktan sonra dişlerin durumunu ve kemik seviyesini belirliyoruz.
- Duruma bağlı olarak kaç implanta ihtiyacınız olacağını belirliyoruz.
- Yeterli kemiğin olmadığı durumlarda özel materyaller ile kemik dokusunu implant öncesinde destekliyoruz.
- 1 günde tüm teşhis ve tedavi planlanmasını yapıyoruz.
- İmplantların yapımı için de hastanın sağlık durumuna göre yine 1 gün yeterli oluyor.

#### İkinci aşama

- İmplantın yapımından sonra hastayı korumak maksatlı verdiğimiz ilaçları kullanmasını istiyoruz.
- Dişsiz kalmaması için daimi dişler yapılana kadar hastamıza geçici dişler yapıyoruz.
- Operasyon sonrası hasta sosyal hayatına rahatlıkla devam edebiliyor.

#### Son aşama

- İmplantın kemik ile kaynaşması tamamlandıktan sonra hasta hasta ağzından ölçüler alınıyor ve implantın üst yapısı dediğimiz asıl görünen yüzeyinin yapım aşamasına geçiliyor. İmplantı kendi dişleriniz gibi düşünürseniz bundan sonraki aşama en basit aşama oluyor. Artık güvenle gülümseyebilir, rahatça yemek yiyebilir ve sağlıklı gülüşlerle hayatınızın tadını çıkarabilirsiniz. 🦷





MART 2016

**TREND  
SAĞLIK**

# Vücutunuz hangi besine duyarlı? **Besin İntoleransı**

Veremediğiniz kiloların, sıklıkla şişkinlik yaşamanızın hatta kimi zaman migren ağrılarınızın nedeninin yediğiniz bazı yiyecekler olabileceğini biliyor muydunuz? Her yiyeceğin herkese göre olmadığını ortaya koyan besin intoleransı, vücudunuzun bazı besinlere karşı direnç göstermesi olarak adlandırılıyor.

**B**esin intoleransı, kısaca tanımlarsak besine karşı bağışıklık sisteminizin olumsuz yanıtıdır. Yediğimiz besinler normal şartlar altında bağırsaklarda sindirilir ve besinlerin içindeki proteinler, çeşitli enzimlerin etkisiyle parçalanıp kana geçer. Besin intoleransı olan kişilerde ise kalıcı veya dönemsel rahatsızlıklar, besinlerin düzgün şekilde parçalanmasını engeller. Parçalanmadan kana geçen besin proteinlerini gören savunma sistemi bu proteinleri tanıyamaz. sistemi harekete geçirir. Savun-

ma sisteminin bu hareketi ile vücutta sindirim sorunları, kilo alma, cilt hastalıkları gibi kronik rahatsızlıklar ortaya çıkarır.

İnsanların besin intoleransı gelişmesinin en önemli nedeni modern yaşam şekilleridir. Bu yaşam koşulları genellikle makarna, ekmek ve kahvaltılık gevrekler gibi aynı tip besinleri tüketmemize sebep olur. Kimi zaman da hastalıklardan korunmak için tüketeceğiniz bir bardak portakal suyu ve fındık, sindirimi kolaylaştırdığı söylenen bol lifli tam buğday ekmeği

sizde tam tersi etki yaratır, hatta daha başka sağlık sorunlarına da neden olabilir. Bu nedenle herkese iyi geldiği düşünülen pek çok besin aslında sizde farklı etkiler yaratabilir.

## **Besin intoleransım olduğunu nereden anlarım?**

Besin intoleransı, kilo kontrol problemleri, ödem ve şişkinlik, kabızlık, mide krampları ve mide bulantısı, cilt problemleri, dikkat eksikliği ve aşırı yorgun hissetmeye kadar birçok bulgu içerir. Besin intoleransı olanlarda bir-



den çok bulgu bir arada görülür. Her ne kadar bu bulgular, hayatınızı tehdit edici nitelikte olmasalar da günlük yaşamınızı zor ve çekilmez hale getirebilir.

### Ne yapmalıyım?

Eğer bu semptomlardan herhangi birine sahipseniz ve çözüm aramanıza, birçok şey denemenize rağmen hâlâ bu semptomları düzeltemediyse besin intolerans testi ile yeni bir başlangıç yapabilirsiniz.

### Besin intoleransı ile besin alerjisi aynı mıdır?

Besin intoleransı, besin alerjisiyle karıştırılmamalıdır. Besin intoleransı, bir besine ya da katkı maddesine karşı geliştirilen ve vücudunuzu rahatsız eden reaksiyonlardır. Teşhis edilmesi besin alerjisinden daha zordur, çünkü bulgular birkaç saatten birkaç güne kadar ortaya çıkabilir, bu da gerçek sebebi bulmayı oldukça zorlaştırır. Besin alerjisi ise 2-30 dakika arasında hayatı tehdit edebilecek reaksiyonlarla ortaya çıkar.

### Besin intoleransı nasıl geçer?

Sizi rahatsız eden besinleri belirlenen süre ile diyetinizden çıkarmak besin intoleransınızın geçmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, herhangi bir besin öğesinin yetersizliğinin oluşmasını engellemek için, diyetinizden çıkaracağınız bu besinlerin yerine alterna-

tiflerini eklemelisiniz. Besin intoleransı testi yaptırdıysanız, raporunuzu diyetisyenle beraber değerlendirip, bu konuyla alakalı olarak size uygun beslenme önerileri vermesini isteyebilirsiniz. Test sonuçlarını hayata geçirirken herhangi bir sıkıntı yaşadığınızda da yine diyetisyeninize danışmayı unutmayın.

## Vücudunuzdaki şişkinliğin sebebi her sabah yediğiniz bir dilim ekmek olabilir!

Gaz, şişkinlik ve ödem gibi sindirim sorunları en fazla bebeklik çağında ve 40 yaşından sonra görülür. Yaşı ilerleyen insanlarda ise bu bulgular artar. Besin intoleransı olabilecek bu durum, çoğunlukla fark edilmez veya ortaya çıkan hassasiyetin nedeni bulunamaz. Kişi, şişkinlik ve karın ağrısı gibi "İrritable Barsak Sendromu"na benzer bulgular yaşar. Bu sıkıntıları yaşam boyu farklı şiddetlerde seyrederek ve kişilerin hayat kalitesi gün geçtikçe bozulur.

### Peki, size hangisi dokunuyor?

Besin intoleransına en çok konu olan gıdalar, her gün tükettiğimiz sıradan ürünler. Bu gıdaları sindiremeyen insanların sayısı oldukça fazladır ve bu sorun sanılandan çok daha yaygındır. Besin intoleransına en fazla yol açan maddeler buğday, mısır ve bunlardan yapılan yiyeceklerdir.

Buğdaya karşı intoleransımızdan sorumlu olan maddeler gliadin ve gluten adlı proteinlerdir. Buğdayın içindeki gluten bağırsak mukozasını etkileyebilmektedir. Buğday intoleransında en yaygın belirtiler kilo verememe, kabızlık, şişkinlik ve karın ağrısıdır.

Aldığınız her ürünün etiketini kontrol edin, içerisinde mutlaka buğday, hidrolize protein, mısır nişastası, mısır şurubu gibi maddeleri bulacaksınız. Gün içerisinde ekmek veya mısır yemeseniz bile bir şekilde buğday ve mısıra maruz kalabiliyorsunuz. Bunun için de tek yapmanız gereken buğdaysız ekmek yani saf yulaf veya çavdar ekmeği gibi ekmekleri tüketmek ve hazır ürünlere 3 ay süre ile ara vermek.






### **Besin intoleransının araştırılmasında kullanılan testler nedir?**

İntoleransların belirsizlikleri sebebiyle, intoleransın teşhisi için birçok test tekniği geliştirilmiştir. Bu testlere, özel merkezlerde, hastanelerde rastlamanız mümkün. Ancak bu test tekniklerinden kullanılması en uygun görülen IgG Kan Testidir. İngiliz Diyetisyenler Derneği tarafından da şu şekilde tanımlanmaktadır: IgG Kan Testi, kanda, tüketilen besinlerden bir ya da birkaçına karşı vücudunuzun vermiş olduğu bağışıklık sisteminin bir yanıtı olan IgG antikorlarının varlığını araştırır ve antikor seviyesini belirler.

### **Testte nelere bakılıyor?**

Testte sıklıkla tüketilen 200'den fazla besin araştırılmaktadır. Örnek vermek gerekirse ekmeğin yapımında kullanılan maya ve bira mayasına ayrı ayrı bakılır. Böylece bira mayasına intoleransız çıktığında ekmekten vazgeçmeniz gerekmez. 

## **Grip için portakal ve greyfurt suyu öneriliyor. Peki sizi asıl hasta eden bunlarsa?**

Sıcaklık değişimlerinin çok sıklıkla yaşandığı aylarda, solunum yolu enfeksiyonları yaygınlaşıyor. Bu mevsimsel geçiş dönemlerinde yaygınlaşan gribe yakalanmamak için bağışıklık sisteminizin düzgün çalışmasına özen göstermelisiniz. Aksi takdirde vücudunuzun direnci azalır.

Bağışıklık sisteminizi korumak için etkili silah C vitamini'dir. Şu sıralar kolaylıkla bulabileceğiniz kivi, mandalina, portakal, greyfurt, yeşilbiber ve brokoli bolca C vitamini içermektedir. Günlük ihtiyacınızı 100 gr mandalina tüketerek bile rahatlıkla karşılayabilirsiniz. Ancak vücudunuz bazen bu besinleri tolere edemeyebilir.

### **Peki bu durum nasıl oluşur?**

Besin intoleransı dediğimiz durumda, vücudunuz yararlı olan besinleri virüs gibi algılayıp savunmaya geçebilir. Böylece ba-

ğışıklık sisteminiz zayıflar ve hasta olmanız kolaylaşır.

### **Mevsim geçişlerinde nasıl beslenmeliyim?**

Mevsim geçişlerinde beslenmenizde dikkat etmeniz gereken önemli iki nokta; saf karbonhidratlardan uzak durmak ve yeterli dengeli beslenmektir. Yeterli-dengeli beslenmek, tek yönlü beslenmemektir. Yani karbonhidrat, yağ ve protein açısından dengeli menüler tüketmelisiniz. Örneğin, etli bir yemek yiyorsunuz yanında mutlaka tahıl grubundan da tüketim yapmalısınız. Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür, kesinlikle atlamayın. Kahvaltı ve öğlen yemeğinizi uygun ölçülerde tüketirseniz, akşam yemeğinizi hafifletebilirsiniz. Ayrıca intoleransız olmayan antioksidan içeriği yüksek taze meyve ve sebzeler tüketerek enerji seviyenizi koruyabilirsiniz.



# FERAHLIĞIMIZ VE LEZZETİMİZ SÜPER OLDU!





MART 2016

**DIŞ DOSTU  
KLİNİK**

# Diş Dostu Klinikler Cevaplıyor...

**Diş Dostu Onaylı kliniklerden Armadent bu sayımıza konuk oldu. Armadent'ten Diş Hekimi Yüksel Tozlu'ya "Diş Dostu Klinik" olmanın detaylarını sorduk.**

**"Diş Dostu Klinik" sizin için ne ifade ediyor?**

"Diş Dostu Klinik" bizim için, bünyesindeki hekimlerin girişimsel tedaviden çok koruyucu tedavilerin ön planda tutulduğu bir klinik... Buradaki hekimler koruyucu tedavilerin ileride meydana gelebilecek birçok girişimsel tedavinin önlenmesine yardım edebileceğinin bilincinde olduğunu söyleyebilirim.

**Kliniğinizi "Diş Dostu Klinik" olarak onaylatmaya neden karar verdiniz?**

Hastalarımızla uzun yıllar birlikte olmak klinik duruşumuz açısından oldukça önemli. Yıllardır, özellikle pedodonti hastalarımız olmak üzere yaptığımız koruyucu uygulamalar var, kliniğimizde koruyucu hekimliğe önem veriyoruz. "Diş Dostu Klinik" onayı bizim için bunu göstergesi.

**"Diş Dostu Klinik" olmak sizin için neden önemli? Kliniğiniz ile ve sizin değerleriniz ile nasıl örtüşüyor?**

Kliniğimizde birçok pedodonti hastası tedavi görüyor. Hastaların çocukluk çağında tedavilerini yapıyor, daha sonra ortodontik tedavisini, daha sonra da estetik tedavilerini yapabiliyoruz. Yani hastalarımızla, çok uzun yıllar birlikte oluyoruz. Onların

bu büyüme aşamalarında sadece tedavilerini yapmıyor, ağız hijyeni sağlamalarını öğretiyor ve düzenli kontrollerle sorunları erken teşhis ederek minimal girişimsel tedaviler yapıyoruz. Dolayısıyla bizim hedeflerimizle "Diş Dostu" nunkiler uyuyor.

**"Diş Dostu Klinik" olmanın kliniğinizde ve hastalarımıza katkıları nelerdir?**

Bizimle ilgili fikir sahibi olmayan ve yeni tanıştığımız hastalarımızın daha ilk karşılaşmada fikir sahibi olmasını sağlıyoruz. Koruyucu – önleyici tedavilerden bahsediyoruz ve hep ileri dönük kalıcı işler yapmak istiyoruz. Klinik olarak bu yolları izleyince hastalarımızın bize olan güveni artıyor ve tercih sırasında ilkler arasına giriyoruz.

**Kliniğinizde hizmete başlayan Diş Dostu Koruyucu Bakım Paketleri ile ilgili bilgi verebilir misiniz?**

Bizim için hastalarımızın tedavilerinin bitmesinin ardından girilen 6 aylık veya yıllık periyodik kontroller oldukça önemli. Bu sebepten dolayı, sıklıkla kullandığımız paketler, paket 1 ve paket 2. Yıllık kontrolleri önemsiyoruz. Her kontrolde durum tespiti ve tedavi edilecek bir durum varsa tedavisi ve ardından flor uygulaması,

yoksa o seansta flor uygulaması yapıyoruz. Yine yüzey örtücüleri çok sık kullanıyoruz.


**Bu paketi kimler, nasıl kullanabilir?**

Paket bir 0-5 yaş arası çocuklarda, paket iki 6-12 yaş arası çocuklarda kullanılabilir. Her iki paket de flor uygulamaları içerirken, paket ikide aile oral hijyen eğitimi, paket ikide çocuğa ve aileye oral hijyen eğitimi veriyoruz.

**Sizin bu paketi kliniğinizde sunmayı seçmenizin sebebi nedir?**

Hastalarımızla uzun yıllar birlikte olduğumuz için erken yaşta başlatılan uygulamalar daha çok ilgimizi çekiyor, daha çok kullanıyoruz. Çocuk hastalarımızın sağlıklı dişlerle büyüdüklerini görmek de ayrıca bizi mutlu ediyor.

**Aileler ve çocukları bu paketi kullanmaya nasıl başlayabilir? Süreçten bahsedebilir misiniz?**

Aileler, bizleri çocukları ile tanıştırdıklarında süreç başlıyor. Çocuğu muayene ettikten sonra aileye oral hijyen eğitimi verip koruyucu uygulamalara geçiyoruz. Yıllık kontroller ve gerektiğinde çocuğa oral hijyen eğitimi vererek, girişimsel olmayan tedavilerle çocukların aklında güzel hatırlayacağı anılarımız oluyor. 





Her gün

bi falım

stressiz başım



izmir



# Türk Dişhekimleri Birliği

# 22



## Uluslararası

# Dişhekimliği Kongresi

19-21

Mayıs 2016 / Fuarizmir

Expodental 2016

[www.tdbkongreleri.org](http://www.tdbkongreleri.org)





MART 2016

YAŞAMA  
AÇILAN  
PENCERE

# Renklerin Dünyasına Hoş Geldiniz!

**Güneş, gökyüzü, çiçekler, deniz kısacası doğa... Bahar gelince renkler daha bir canlı daha bir güzel sanki. Ama aslında renkler, yaz-kış her an bizimle birlikte. Peki renklerin yaşamımızdaki yeri bu kadar genişken bizi nasıl etkilediği konusunda bir fikriniz var mı?**

**R**enklerin yaşamdaki etkisi inkâr edilemez. Nasıl inkâr edelim, doğaya baktığımızda bile her şeyin bambaşka renklerde olduğunu görüyoruz. Mevsimlere göre bile renkler değişiyor. Baharda doğanın canlanmasıyla renkler de canlanıyor, her yer cıvı cıvı oluyor. Aslında işin özüne bakarsak renk tamamen fizikle ilgili; ışığın cisimlere çarptıktan sonra gözün retinası üzerinde meydana gelen fiziksel bir olay. Bu bilginin detayı için Isaac Newton'un

renk kuramını detaylıca incelediğinizde rengin aslında bir ışık olduğunu anlayabilirsiniz.

Renkler yüzyıllar öncesinden bu yana çeşitli amaçlarla da kullanılmış. Özellikle de şifa niyetine. Mısır'da tapınakları iyileştirme amacıyla inşa edip, her odayı başka renge boyamaları buna bir örnek. 2000 yıl önce Çinlilerin renkleri tedavi amaçlı kullandığı biliniyor. Renkler toplumların kültürlerine göre de farklı tonlara bürünmüş. Anadolu coğrafyasına ait olduğunu

bildiğimiz Turkuvaz renginde olduğu gibi kimi ülkelerin kendine ait kırmızısı, mavisi ve yeşili var. Örneğin, "Mısır mavisi" Mısırlıların el işçiliği yaparken ürettikleri bir boyanın rengi ve kendilerine has. Sadece kültürel değil ticari alanlarda da renkler çok önemli olmuş, meşhur "Tiffany mavisi" ise Tiffany&co şirketinin kendine tescil ettirdiği mavi olarak kayıtlara geçiyor. Peki hayatımızın her anında bizimle beraber olan bu fiziksel olay bizi nasıl etkiliyor?



**Doğayı dikkatle gözlemlediğinizde zaten doğru renklere ulaştığınızı göreceksiniz. Bu renklerin dekorasyondaki kullanımında ise renklerin doğadaki yerleşimlerine dikkat etmeniz yeterli.**

### **Renkler ruh halini etkiliyor mu?**

Yaşamda ruh halimizi etkileyen pek çok şey var elbette. Ama bu pek çok şeyden biri de kuşkusuz renkler. Renklerin anlık etkilerinden çok, daha uzun süreli zamanlarda belli etkileri olduğu belirtiliyor. Bu nedenle dekorasyonda renklerin çok önemli bir yeri var. Belki gün boyunca üzerinizde olan bir kıyafetin rengi değil ama sürekli kullandığımız bir aksesuarın rengi veya çalıştığınız ofiste kullanılan renkler ruh halinizi etkiliyor.

### **Renginizi değiştirin, ruh haliniz değişsin**

Renklerin insanlara etkisi bu kadar ön plandaysa dekorasyonda, kıyafetlerimizde ve hatta kullandığımız aksesuarlarımızda bu bilgilerden yararlanarak renkleri kullanmak işlevsel olabilir. Ama önce renklerin ifade ettiği anlamlara bir bakalım.

**Turuncu:** Neşe verir, dışa dönüklük, canlılık ve heyecan duygularını harekete geçiren bir renktir.

**Mavi:** Huzur, sakinlik, sevgi ve barış duygularını tetikler. Sezgilerin rengi olarak da bilinir.

**Kırmızı:** Genelde canlandırıcı bir etkisi vardır. Enerji, coşku ve yaşama sevincini, aşk duygularını tetikler. Kan basıncını ve vücut ısısını harekete geçirir.

**Yeşil:** Paylaşma, cömertlik, huzur, istikrar, sakinlik duygularını canlandırır. Güvenin rengi olarak da bilinir.

**Kahverengi:** Eğitim, öğretim, kültür, sanat, emin olma ve sağlamlık duygularını pekiştiren bir renktir. Ağırbaşlılığı ve önderliği simgeler.

**Lacivert:** Uyum ve başarının rengi olan lacivert, sakin ve dingin olma

duygularını pekiştirir.

**Pembe:** Saf sevgiyi temsil eder. Hayallerin rengi olarak bilinir.

**Mor:** Asilliğin rengidir ve ruhsal dünyayı temsil eder. Dengeyi, kendine güveni duygularını pekiştirir.

**Sarı:** Akıl ve zeka rengidir. Yaratıcıların ve idealistlerin rengi olarak da bilinir. Umut, ilham ve yöneticilik duygularını açığa çıkarır.

**Siyah:** Güç ve bireyselliği temsil eder. Tutku, hırs, inat ve muhalefet duygularını tetikler.

Tabii bu anlamları bilmek çok fazla işe yaramayabilir. Çünkü öncelikle bu renklerin hangilerinin size uygun olacağını belirlemeniz gerekiyor. Bunu da genelde renk danışmanları yapıyor. Bu profesyonel danışmanlık, size en uygun renklerin neler olduğunun tespit edilmesinde yardımcı oluyor. Ayna karşısında farklı renklerden kumaşları üzerinde deneyerek teninize en uygun olan renkleri renk danışmanı ile beraber seçiyorsunuz.

Bu renkler dört mevsim grubuna göre belirleniyor. İlkbahar, yaz, sonbahar ve kış renk gruplarından birinin sizin için en uygun renk grubu olduğu sonucuna varılıyor.

### **Doğadan ilham alın**

Yani aslında renkleri kullanırken do-





ğayı örnek alabilirsiniz. Her mevsimin kendine özgü renkleri vardır. Yaz mevsiminde güneş altında rengi biraz atmış bitkilerin renklerini düşünebilirsiniz; kış mevsiminde çam yeşili, kar beyazı, açık maviler, soluk yeşiller; ilkbaharda ise filiz yeşillerinden, canlı çiçek renklerine, açık yeşillerden, pembelere, eflatunlara uzanan bir renk skalası ile karşılaşırız. Sonbahar grubunda ise sarı, amber, turuncu, narçiçeği, iç içe geçmiş sonbahar yaprakları ve sütlü kahve renkleri hakimdir. Doğayı dikkatle gözlemlediğinizde zaten doğru renklere ulaştığınızı göreceksiniz. Bu renklerin dekorasyondaki kullanımında ise renklerin doğadaki yerleşimlerine dikkat etmeniz yeterli.

Doğaya baktığınızda renk skalasının yerden yukarı doğru, koyudan açığa gittiğini göreceksiniz. Toprak kahverengidir, biraz daha yukarı çıktığınızda orta tondaki renklerle karşılaşırız ve en açık renkler gök yüzündedir. Dekorasyonda bu bilgiyi kullanarak çeşitli kombinasyonlar yapabilirsiniz. Bahar renkleri için baharda açan çiçeklerin renklerinden ilham alabilirsiniz ya da yazın mavi bir deniz ve kumsal, gün batımının oluşturduğu hafif turuncu size ilham verebilir. Evinizde hangi mevsimi istiyorsanız renk seçimini de ona göre yapabilirsiniz.

Ama dekorasyon için önerilen en

**Renkler toplumların kültürlerine göre de farklı tonlara bürünmüş. Anadolu coğrafyasına ait olduğunu bildiğimiz Turkuvaz renginde olduğu gibi kimi ülkelerin kendine ait kırmızısı, mavisi ve yeşili var.**

önemli şeylerden biri renkleri seçerken baskın olmamasına dikkat etmeniz. Evinizde huzurlu bir ortam istiyorsanız renklerin pastel tonlarına yönelmenizi tavsiye ederiz. Renk dengesini sağlamak içinse kullanacağınız baskın renklerdeki aksesuar ya da bibloların zarar gelmeyeceğini söyleyebiliriz. Özellikle dinginliği ve huzuru hatırlatan lila, mavi, yeşil ve pembe tonları huzurlu bir ortam için ideal renkler olarak kabul ediliyor.

Renklerin dünyasına girdiğinizde ucu bucağı olmayan bir dünya olduğunu fark edebilirsiniz. Kişisel danışmanlıktan, moda ve dekorasyona, renklerle terapiye kadar çok farklı alanlarda renklerin önemi ve ağırlığı var. Yüzyıllar öncesine dayanan renklerle tedavi de renklerin dünyasını keşfetmek için değişik bir bakış açısı sunuyor.

### **Renk terapisi nedir?**

Renk terapisi metabolizmanın sağlıklı ve dengeli bir şekilde çalışmasını sağlamak için renk enerjilerinden faydalanarak yapılan bir tedavi. Bu yöntem

daha çok sağlığı korumak için doğru diyet, yeterli dinlenme ve gevşeme, egzersiz gibi diğer doğal yöntemler ile birlikte destekleyici terapi olarak kullanılıyor. Renk terapisinde ışık spektrumunun yedi rengi kullanılarak, kişinin bedeninin enerji merkezlerinin/çakralarının dengelenmesi ve güçlendirilmesi amaçlanıyor.

### **Yüzyıllar öncesine dayanıyor**

Kromoterapi adıyla da bilinen renk tedavisi eski Mısır'da, Çin'de ve Hindistan'da çok eskiden beri kullanılan bir yöntem. Modern renk terapisinin öncüsü ise Danimarkalı Niels Finsen. Finsen, görünür ışığın yaralarının iyileşmesinde etkili olma olasılığını araştırdı. Daha sonra çiçek hastalığının izlerinin oluşumunu önlemek için kırmızı ışık kullandı ve 1896'da verem hastalığının ışık ile tedavisi için Işık Enstitüsünü (şimdi Kopenhag Finsen Enstitüsüdür) kurdu. 🏠





MART 2016

**KORUYUCU  
GÜÇ**



## Çürük Oluşumu Engellenebilir mi?

**Çürük oluşumunu azaltmak, dişleri korumaya  
olarak mümkündür...**

**Yazan: Dr. Esra Silahtar**

**D**işler ilk sürdüklerinde, diş minesi tam olarak olgun haline ulaşana kadar çürüğe karşı dirençsizdir. Yapılan araştırmalar diş çürüklerinin büyük bir çoğunluğunun azı dişlerin çiğneme yüzeylerinde bulunan küçük, derin ve dar girintilerden (pit ve fissürler) başladığını belirtmektedir. Bu girinti çıkıntılarının dar olması, dişin en derin kısımlarının diş fırçası ile temizlenmesine izin vermez, böylece zararlı bakterilere yerleşme fırsatı verilmiş olur. Karbonhidratlar bakterilere doğrudan ulaşır ve çoğalmalarını kolaylaştırır. Bu da çürük oluşumuna neden olur. Diş çürükleri özellikle yeni sürmüş dişlerde çok hızlı ilerler. Çocuğunuzun

ilk dişleri olan süt dişlerini fissür örtücü uygulamalara çürüğe karşı korumaksa mümkün.

### **Fissür örtücüler çürüğe karşı korur**

Fissür örtücüler azı dişlerin çiğneme yüzeylerini örten, dişleri çürüğe karşı koruyan akıcı kıvamda maddelerdir. Bu uygulama için kullanılan ve performansı uzun yıllardır klinik deneyimlerle desteklenen “Helioseal F” içinde flor bulunduran bir fissür örtücüdür. “Helioseal F” fissür örtücü çiğneme yüzeyindeki girintileri içine bir şey sızmayacak şekilde örter. Böylece bakterilerin yerleşeceği oluklar doldurulmuş olur. Bu işlem sonrasında elde edilen pürüzsüz diş yüzeyinin fırçalama ile temizlenmesi çok kolay hale gelir.

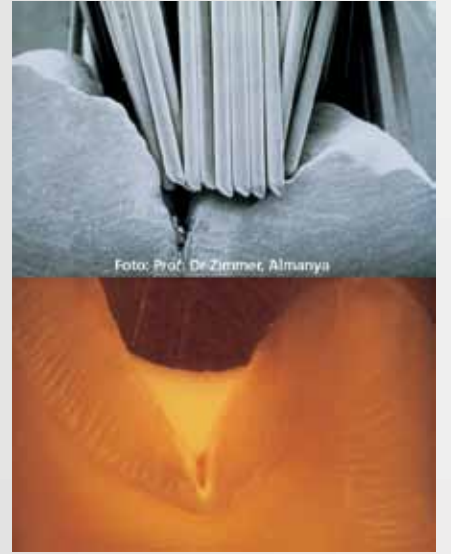


Foto: Prof. Dr. Zimmer, Almanya

Süt dişleri ve daimi dişlerdeki etkinliği belgelenen “Helioseal F” in kusursuz akıcılığı ve yayılma özelliği sayesinde risk altındaki fissürleri örtmek kolaydır. Aşınmaya dayanıklı olan “Helioseal F”, diş minesine sıkıca yapışır ve böylece uzun süreli tutuculuk ile pit ve fissürlerde sıkı bir kapama sağlar.

Dişlerin uzun vadede sağlıklı kalmasına önemli ölçüde katkıda bulunan “Helioseal F” örtücülerin uygulanması son derece kolaydır. Diş yüzeyine, diş pürüzlendirici bir jel uygulandıktan sonra direkt yüzeye uygulanır ve mavi ışık ile sertleştirilir. Bütün bu işlemler yaklaşık 3-5 dakika sürer ve işlem esnasında hiçbir ağrı hissedilmez.



# Tetric® N-Collection

Nano-optimize restoratif sistem



## Yeni koleksiyonumuzu keşfedin

### Tetric® N-Collection

Tetric® N-Ceram | Tetric® N-Ceram Bulk Fill | Tetric® N-Flow  
N-Etch | Tetric® N-Bond | Tetric® N-Bond Self-Etch | Tetric® N-Bond Universal

#### 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](http://www.ivoclarvivadent.com.tr)

 Bizi [www.facebook.com/ivoclarvivadentTR](https://www.facebook.com/ivoclarvivadentTR) adresinden takip edebilirsiniz

  
ivoclar  
vivadent®  
passion vision innovation

% 100  
Alman  
Teknolojisi

Stres azaltıcı biyonik mikro yivler

## BEGO Semados® RS/RSX modern dizayn

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

Partners in Progress

