



MART 2017

Diş DOSTU

**Ağrı Korkulu
Rüyanız Olmasın**

Dr. Binnur Artıkıy Erfidan

**Şekere Alternatif:
Ksilitol**

Dr. Oktay Dülger

**Sizin de Bir
Başyapıtınız
Olabilir**

“Sivri Rollerini Seviyorum”

ZEYNEP KÖSE

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE

Zeynep Köse:
"Sivri
Rolleri
Seviyorum"



8

Şekere Alternatif: Ksilitol

Yazan: Dr. Oktay Dülger



12

Ağrı Korkulu Rüyanız Olmasın

Yazan: Dt. Binnur Artkıy Erfidan



14

Neden İmplant Yaptırmalıyım?



16

Sizin de Bir "Başyapıtınız" Olabilir



 **DIŞ DOSTU**

Dış Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Dış 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:
Dış Sağlığı Projesi

Gelecek İçin Koruyucu Diş Hekimliği...

Değerli Diş Dostları,

Günümüz diş hekimliğinin değişen yüzü son yıllarda her yerde giderek artan biçimde konuşulmaya ve tartışılmaya başlandı. Geçmiş dönemlerin tedavi edici diş hekimliği konsepti yerine artık hem önleyici diş hekimliği gündeme kendini taşımakta hem de gelişen teknolojiler ışığında diş hekimliği tedavileri uzun süre dayanıklı, daha hızlı ve tabii ki (herkesin rüyalarına giren) daha ağrısız olmaya doğru yol almaktadır.

Hepimizin bildiği gibi Diş Dostu'nun çıkış misyonu da koruyucu diş hekimliği uygulamaları ve ağız-diş sağlığı bilincini topluma yaymaktır. Geline noktada epey yol alındı ve en azından ülkemizde bir hareket sağlandı. Ancak istenilen hedefe uzak sayılırız. Bu noktadan hareketle biz Diş Dostu hekimleri olarak bu bilinci uyandırmada üzerimize düşen görevi yapmayı ısrarla sürdüreceğiz ki insanlar daha iyi bir ağız-diş sağlığına, buna bağlı olarak daha iyi bir genel vücut sağlığına sahip olabilsin.

Tabii ki küçük yaşlarda başlayan koruyucu diş hekimliğinin hem ekonomik hem de sosyal yararları tartışılmaz, ancak günümüzde gelişen teknolojilerin tedavi edici yönleri de yadsınmaz. Hem kullanmakta olduğumuz materyallerin güvenilirliği ve dayanıklılığı hem de kullanım kolaylığı ve estetik yönleri nano teknolojiler sayesinde baş döndürücü bir hızda ilerliyor. Kullanılan sistemler ve gereçler modern çağa ayak uyduruyor. Tedaviler de daha hızlı (örneğin Cerec sistemleri) gerçekleşiyor. Aynı şekilde gelişen implant teknolojileri ve dijital sistemlerle hastalar daha ideal bir şekilde operasyon geçirebiliyor. Operasyon sonrasında yine günümüz yeni malzemeleri ile daha fonksiyonel ve estetik protezlere kavuşabiliyor.

Ancak unutulmamalı ki tüm bu tedaviler koruyucu diş hekimliği ve iyi ağız hijyen girişimleri ile bir değer kazanır. Ayrıca Diş Dostu olarak başlattığımız Diş Dostu Klinik projesi de tüm bunlara hijyenik olarak sertifikalandırılmış kliniklerle daha da bir değer kazandırmaktadır.

Hepinize sağlıklı ve ışıltılı gülüşler diliyoruz.

Dr. Seyhan Gücüm





“Sivri Rolleri Seviyorum”

Onu önce Ezel dizisindeki “Selma Hünel” karakteriyle tanıdık. Daha sonra Uçurum dizisinde Mika ve Güllerin Savaşı’ndaki Yonca rolüyle karşımıza çıktı. Farklı, ses getiren ve hafızalarda yer eden karakterleri canlandırmayı sevdiğini söyleyen Zeynep Köse’ye oyunculuğu ile ilgili merak ettiklerimizi sorduk.

Bazı oyuncular vardır, bir karaktere hayat verir ve aklınızda, kalbinizde yer eder. Zeynep Köse de bu oyuncularından. Ezel dizisindeki performansı ile izleyiciyi öyle bir etkiledi ki "Selma Hünel" Türkiye dizisi tarihinin unutulmaz karakterleri arasında yerini aldı. Bir milat olarak tanımlanabilecek bu rol onun için de çok özel bir yere sahip.

Ezel dizisinde Selma Hünel rolüyle birlikte yıldızınız parladı. Selma Hünel karakterinin oyunculuk hayatınızdaki yerinden bahsedebilir misiniz?

"Selma Hünel" özelinde söylediğim bir şey vardır. Selma benim ilk ete, kemiğe bürünen karakterim. Öncesinde de yer aldığım projeler oldu tabii ama yeri her zaman ayrıdır, özeldir.

Selma Hünel rolü sizin için bir milattır diyebilir miyiz?

Evet diyebilirim.

Oyunculukla farklı kişilere bürünmenin dışında, Selma Hünel'de olduğu gibi, farklı dönemlere de gidebiliyorsunuz. Karaktere hazırlanırken günümüz karakterlerine çalışmakla belli dönemdeki karaktere çalışmak arasında zorluk var mı?

İkisinde de karakteri çözümleme, aynı geliyor. Tek farkı günümüzde yaşamıyorsa karakter; o dönemi, dönemin dilini, yapısını da incelemek ve dönemi o karaktere göre dikmek gerekiyor. Benim için herhangi bir zorluk yok. Çünkü dönem çalışmayı çok seviyorum.

Rolünüze hazırlanırken neler yaparsınız? Yöntemleriniz neler?

Öncelikle yönetmenin görüşlerini alır, bu görüşler doğrultusunda karakteri biçimlendirmek adına bol okur, bol izler ve bol gözlem yaparım.

Selma Hünel, Mika ve Yonca karakterleri belki bir başrol değildi ama farklı, sivri ve hikâyeye yön veren karakterlerdi. İz bırakan rollerde olmak nasıl bir his? İnsanlar hâlâ Selma Hünel'i hatırlıyor... İşimi yaparken, çalışırken sonrasında

"Ben biraz sivri rolleri seviyorum. Bugüne kadar oynadığım roller de aslında bunu işaret ediyor. Beni heyecanlandıracak, derinliği, yaraları olan karakterleri oynamayı seviyorum. İzleyenlere de çentik atacak karakterleri."



da ne düşünüleceğini değil karakterin en iyi nasıl vücut bulacağına odaklanıyorum. Hevesle yaptığım işin böyle güzel yorumlarla dönüyor olması çok özel bir his.

Peki, canlandırmayı en sevdiğin karakter hangisiydi?

Selma Hünel. Oya gibi işlenmiş bir karaktere dönemin atmosferi de eklenince öne geçiyor.

Canlandırırken en zorlandığınız karakter hangisiydi? Neden?

Uçurum dizisinde canlandırdığım Mika karakteri. Karakterin zorluğu aslında yaşam koşullarıydı. Uçurum, insan ticaretinin anlatıldığı ve aslında

yalnızca ülkemizde değil dünyada yara olan bir konuyu işliyor. Kadınlar dünyanın her yerinde kötü koşullarda yaşamaya maruz bırakılıyor. Bizim anlattıklarımızdan fazlasını yaşıyorlar ve yalnızca bu kadarını izlemek bile izleyicinin boğazının düğümlemesine sebep oluyordu. Değindiği konu bakımından böyle bir işin içinde olmaktan hep gurur duydum.

Bir role çalışırken empati yapmadan hazırlanmak zor olsa gerek. Güllerin Savaşı'nda Yonca ile nasıl bir empati kurdunuz?

Karakterimi oynarken, tutunabilmek için haklılığına inanmam lazım. Hiç kimse salt kötü değildir. Kimse dün-

"İşimi yaparken, çalışırken sonrasında ne düşünüleceğini değil karakterin en iyi nasıl vücut bulacağına odaklanıyorum."



yaya kötü olarak gelmiyor. Doğduğumuz andan itibaren yaşadığımız anların, olayların ve heybemize kattıklarımızın toplamı bizi biz yapanlar. Onun için Yonca'yı da kendi koşullarında bir bütün olarak değerlendirdim ve oynarken çok eğlendiğim, keyif aldığım bir karakterdi. Deli doluluğunu, enerjisini sevdim.

Arada hiç Yonca'ya kızdığınız, onunla çatıştığınız zamanlar olmadı mı?

Zeynep olarak kızdığım yerler oldu ama onu eleştirmek bana düşmez. Ben onu sevap ve günahlarıyla oynamaya çalıştım. Gerisi seyirciye kalmış.

Nasıl roller ilginizi çekiyor? En çok kimi ya da nasıl birini oynamayı istediniz?

Ben biraz sivri rolleri seviyorum. Bugüne kadar oynadığım roller de aslında bunu işaret ediyor. Beni heyecanlandıracak, derinliği, yaraları olan karakterleri oynamayı seviyorum. İzleyenlere de çentik atacak karakterleri...

Hayranı olduğunuz ya da örnek aldığınız oyuncular var mı?

Merly Streep, Judi Dench gibi güçlü oyuncular hayranlıkla izlediğim ve beni derinden etkileyen isimler.

Oyunculuk anlamında kendinizi görmek istediğiniz, hayal ettiğiniz en uç noktada nedir? "Şunu da yapsam başka bir şey istemem" dediğiniz bir şey var mı mesleğinizle ilgili?

Yok. Çünkü oyunculuk yaşınız ne olursa olsun, ne yapmış olursanız

olun karşınıza çıkan bir iş ve karakter sürprizleri de beraberinde getirir. Hayallere gelince; hayaller bitmiyor. Her yeni gün yenileri ekleniyor. Benimle kalsınlar... (Gülüyor)

Geçtiğimiz yıllarda Kaç Baba Kaç oyunu ile sizi sahnelerde de gördük. Yakın zamanda tiyatro oyunu projesi var mı?

Şu sıra ön hazırlığı devam etmekte olan bir oyunumuz var. Yakın tarihte provaları başlayacak.

Peki sinema? Beyazperde çekici geliyor mu size? Bir sinema filmiyle sizi beyazperdede görebilecek miyiz?

Bir sinema filminde olmayı tabii istiyorum. İnşallah diyelim. (Gülüyor)

Oyunculuk dışında günleriniz nasıl geçiyor?

Çalıştığımız dönemlerde yorucu ve düzensiz bir hayatımız var. Yapmak istediğim ve biriktirdiğim şeyler oluyor. Onlara zaman ayırıyorum. Gezilecek yerler, okunacak kitaplar, ne zamandır ihmal ettiğim bol kahkahalı sabah kahvaltıları ya da bir kahve sefası...

Kamera karşısında olmak bakımı da beraberinde getiriyor. Siz neler yapıyorsunuz kişisel bakımınız için?

Uzun süre makyajla kaldığım için cildimi temiz tutmaya ve nemlendirmeye özen gösteriyorum. Saçımda kullanılan ürünlerden dolayı nemlendirilmeye ihtiyacı oluyor. Bunların dışında özel bir şey yapmıyorum.

Ağız ve diş sağlığınızı korumak için neler yapıyorsunuz?

Diş sağlığı benim için çok önemli. Çünkü doğru bakım uygulanmadığında başımıza çok kötü işler açabileceğini biliyorum. Onun için her gün düzenli olarak dişlerimi fırçalıyorum. Diş ipi kullanmaya özen gösteriyorum ve altı ayda bir doktora kontrola gidiyorum. 🦷

dissiad.org.tr

cnridex.com



cnridex
dissiad



idex

istanbul 2017

14. İstanbul Ağız-Diş Sağlığı
Cihaz ve Malzemeleri Fuarı

27-30

Nisan

2017

CNREXPO
YEŞİLKÖY

Turkey
Discover
the potential

DİSSİAD
DİŞ MALZEMELERİ SANAYİCİ VE İŞADAMLARI DERNEĞİ



KOSGEB

Pozitif
FUARÇILIK

ufi
Member



İSTANBUL
2017

CNR EXPO Yeşilköy 34149 İstanbul ☎ 0 212 465 74 74 📠 0 212 465 74 76-77 www.cnrexpo.com

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ (TOBB) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.

CNRHOLDING



Şekere Alternatif: Ksilitol



Yıllardır kullanmaya fazlasıyla alıştığımız, ama endüstriyelikleşmeyle birlikte aşırıya kaçmaya başladığımız ve kaynağını mısır şekerine değiştirdiğimiz şeker, çeşitli sağlık kuruluşları tarafından giderek kısıtlanmaya hatta yasaklanmaya başlandı.

Yazan: Dr. Oktay Dülger | Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nın 2015'te yayınladığı yönergede, yiyecek ve içeceklerden aldığımız günlük enerjinin en fazla %10'unu serbest şekerlerden almamız gerektiği vurgulanırken, bu oranın %5'e düşürülmesinin sağlık açısından daha yararlı olacağı belirtilmekte, yaşam boyu serbest şeker kullanımının azaltılması önemle tavsiye edilmektedir. Hesaplandığında günlük enerjinin %10'u 50 gram = 12 çay kaşığı şekere denk gelmektedir. Birçok şekerli yiyecek ve içekte kanunların belirleyeceği düzenlemeler getirilmesi gerektiği, önlenemez bulaşıcı olmayan hastalıklardan olan şeker hastalığı (diyabet), obezite ve diş çürüğü ile mücadelede yol haritaları belirlenmektedir.

Tam da bu kararlılıklar gelişirken, şeker alternatifi olan ürünlerin kullanımı ön plana çıkmaktadır. Bunların içinde en başarılılardan biri olan, hatta diğerlerinden biraz daha farklı üstünlükleri bulunan ksilitol (Xylitol) giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Şeker alkolü olarak adlandırılan sorbitol, ksilitol, mannitol, eritritol, maltitol, isomalt gibi poliollerin kullanılmasıyla şekerin yaratacağı olumsuzlukların önüne geçilmesi fikri giderek kabul görmekte olup, bununla ilgili bilimsel çalışmalar giderek artmaktadır. Aynı şekilde bu araştırmaların toplu olarak incelenmesiyle "kanıta dayalı bir sonuç çıkarılabiliyor mu?" diye farklı kıtalardaki gıda ve sağlık komisyonlarının raporları düzenli olarak güncellenmektedir.

Ksilitol ne zaman ortaya çıktı?

Ksilitolün mucidinin 1890 yılında Nobel ödüllü Emil Fischer ve onun doktora öğrencisi Rudolf Stahel olduğu, adını "Xylit" koydukları ve bunu 1891 yılında yayınladıkları bilinir. Ensülin değerlerini değiştirmedeği için 1970'lere kadar diyabetik diyet ve parenteral beslenmede kullanılmıştır. Finlandiya'da Turku Üniversitesinde diş hekimliğinde kullanımıyla ilgili araştırmalar başlamış ve 1975 yılında ilk ksilitollü sakız üretilmiştir. Kauko Mäkinen isimi araştırmacının "Turku Şeker Araştırmaları" olarak bilinen, ksilitolün diş çürüğünü engellediği, hatta daha ileri giderek remineralizasyon yaparak çürüğü iyileştirdiği sonuçlarını bildirmesiyle ksilitol oldukça önem kazanmıştır.

Çok çeşitli alanlarda kullanılıyor

Ksilitol farklı kullanım alanlarıyla dikkat çekmektedir. Diş çürüklerinin önlenmesinde, kulak enfeksiyonlarının azaltılmasında, şeker hastalarının diyetlerinde, vücut ağırlığının dengelemesinde, burun sprelerinde ve osteoporöz gibi çok farklı alanlarda kullanılabilir. Ancak daha etkili olduğu ve daha çok araştırmanın yapıldığı alan diş hekimliğidir. Diş hekimlerinin ağız sağlığında güvenle kullanabilecekleri bir molekül olarak kabul görmektedir. Ksilitol, tadı aynı şeker gibi olmakla beraber, şekerin yarattığı tüm olumsuz etkileri tersine çevirir. Diş çürüğüne neden olan bakteriler ksilitolü kullanamaz ve fermente edip asit oluşturamaz. Bu nedenle diş çürüklerinin azaltılmasında kullanıldığı zaman çarpıcı sonuçlar elde edilmektedir.

FDA'nın (Gıda ve İlaç İdaresi) insanlar için öngördüğü ve onayladığı güvenli bir maddedir; çünkü yavaş emilir ve vücut tarafından parça parça kullanılır. Ayrıca diğer karbonhidratlardan %40 daha az kalori içerir (2.4 kal/gr). Normal karbonhidrat

Ksilitol, tadı aynı şeker gibi olmakla beraber, şekerin yarattığı tüm olumsuz etkileri tersine çevirir.

yıkımında olduğu gibi su ve karbondioksite parçalanır. Ksilitol dönüşümünün %85'i karaciğerde, %10'u böbrekte olur. Küçük bir miktarı da kan hücrelerinde, böbrek üstü bezlerinde, akciğerde, beyinde ve yağ hücrelerinde kullanılır.

Diş hekimliğinde ksilitolün önemi

Diş çürüğü ve diş eti hastalıkları günümüzde hâlâ ortadan kaldırılamamış, bakteriyel ve ciddi sağlık problemleridir. Beslenme şekliyle doğrudan ilişkilidir. Ağız ortamında 400'den türden fazla bakteri bulu-

nur. Çoğu iyi huyludur. Ancak şeker ortama katıldığında, zararlı türler beslenir ve hızla çoğalmaya başlarlar. Şeker, bakteriler tarafından aside dönüştürülerek diş çürüğüne neden olur. Plak bakterilerinin şekerden ürettiği asit, dişin mine tabakasından kalsiyum ve fosfat minerallerini uzaklaştırır. Buna demineralizasyon denir. İlerlemiş hali dişte madde kaybı ve oyuklar oluşmasına yani dişin çürümesine yol açar.

Çok fazla şeker tüketimi sonucu bakteriler için uygun ortam sağlanmış

Hangi ürünlerde kullanılır?

Ağız ve diş sağlığı ürünlerinde ksilitol, çürük önleyici ve plak oluşumunu engelleyici olması nedeniyle kullanılmaktadır. Daha çok sakızlarda, pastil şekerleme ve bonbonlarda kullanılır. Bunun dışında diş macunlarının, antimikrobiyal ağız sularının içeriğinde de yer alır. Toz şeker şeklinde de üretilmektedir.

Sakızlar ve nane şekerlerinden, günlük 6-10 gr ksilitol alımı diş çürüklerini önlemede etkili olmaktadır. Diş macunlarından ise, %10'luk ksilitol kullanımı diş çürüğünü ya da çürüğe neden olan bakterileri önlemede etkili olmaktadır.

Bebekler için ksilitollü ıslak mendiller üretilmiştir. Bu mendillerle bebek dişlerinin silinmesiyle çürüklerin önlenebileceği de bildirilmiştir.





olur. Fırsatçı bakteriler karbonhidrat artıklarıyla birlikte dişe ve dile yapışır. Şekerli ve nişastalı gıda tüketimi sonrası kalan artık parçalar plak yapıcı bakteriler için besin hâline gelir. Şekeri dişe asit yağmuru şekline çevirirler.

Şeker, Streptococcus mutans (S. mutans) gibi ağız bakterileri tarafından fermente edilir. S. mutans diş çürüğünde birinci derecede sorumludur. Asit üretmek suretiyle diş dokularına zarar verir ve çürüğe neden olur. Düşük pH'ta dişe çok kolay yapışarak plak oluştururlar.

Alkalin ve asit dengesini sağlar

Ksilitol, şekerin ağız sağlığı üzerindeki tüm yıkıcı etkilerini tersine çevirir. Ağız içinde alkalin/asit dengesinin sağlanmasına yardımcı olur. Alkalin ortamda ise S. mutans gibi en yıkıcı bakteri türleri bile yaşayamaz. Ksilitol, S. mutans'ların çoğalmasını pH değerini yükselterek engeller, ortamı bakteriler için daha az yaşanabilir

Diş çürüğüne neden olan bakteriler ksilitolü kullanamaz ve fermente edip asit oluşturamaz. Bu nedenle ksilitolün diş çürüklerinin azaltılmasında kullanılması çarpıcı sonuçların elde edilmesini sağlamaktadır.

hale getirir. Mikroorganizmalar ksilitolü kolayca metabolize edemezler. Bunun yanında bakterilerin ksilitol tüketiminin plak pH'ında çok az etkisi vardır. Plakta ve tükürükte ksilitol tüketen S. mutans'ların sayıca azaldığı gözlenmiştir. Kısa dönem ksilitol tüketiminde, plak ve tükürükteki S. mutans seviyesinde azalma bildirilmiştir. Uzun döneme yayılan ksilitol kullanımında ise ksilitolün S. mutans üzerinde

seçici etkisinin olduğu gözlenmiştir. Bu etki, diş yüzeyine daha az yapışabilen popülasyonların oluşmasıyla sonuçlanır. Bu koloniler kolayca plaktan ayrılıp tükürükle yıkanır. Bu etki kişisel olarak çürükten korunmanın yanı sıra, anneden bebeğe S. mutans bulaşmaması için de önemlidir. Annesi ksilitollü sakız çiğneyen çocuklarda %70 oranında çürüklerin azaldığı görülmüştür.

Ksilitolün kanıtlanmış etkileri

- Plak ve çürük oluşumunu % 80 oranında azaltır.
- Diş minesinin remineralizasyonuna katkıda bulunur.
- Tükürük üretimini artırır. Ağız kuruluğunu (kserestomi) hafifletir.
- Tükürük proteinlerini korur.
- Ağız ve nazofarinks enfeksiyonlarını azaltır.

YEŞİL
BODRUM
ORGANİK

XYLITOL

KSİLİTOL

%100 SAF
%100 PURE



DOĞAL TATLANDIRICI

NATURAL SWEETENER

Ksilitol Kullanımının Sağlık Açısından önemi

- *Ağız bakterileri tarafından fermente olmadığından diş çürümelerini engellemeye yardım eder.
- *Uzun vadeli kullanımda diş plaklarında ve tükürükte streptokok sayısını düşürmeye yardımcı olur.
- *Ksilitol vücutta yavaş olarak emildiğinden, midedeki yiyeceklerin uzun sürede boşalmasına sebep olur. Midenin yavaş boşalması ise obezite riskini azalttığı gibi, obeziteye de bir çözüm desteği sunar.
- *Bağırsaklarda kalsiyum ve fosfor emilimini arttırdığından osteoporoz riskini azaltır.
- *Ortakulak iltihabına sebep olan streptococcus Pneumoniae bakterisinin gelişimini engeller ve bu sayede ortakulak iltihaplanmalarını ve buna bağlı antibiyotik kullanımını azaltır.

Diyabet Hastalarının kullanımı için uygundur

Dört yaş üzeri çocukların kullanımına uygundur.
Evcil dostlarımızın beslenmesi için uygun değildir.

Tamamen Doğal : %100 xylitol doğal olarak oluşan şekersiz tatlandırıcıdır. Huş ağacı, böğürtlen gibi sebzelerde, meyvelerde, hatta insan vücudunda bulunur. Diğer yapay tatlandırıcı ve şekerlerden çok daha avantajlı şeker alternatifinizdir.

Mükemmel Tat: 1 kaşığı, 1 kaşık. Xlitol tam olarak şeker lezzetindedir. Yapay tatlandırıcılardan farklıdır. Kullanımdan sonra ağızda kesinlikle acı veya hoş olmayan bir tat bırakmaz.

Pişirmeye Uygun: Çay ve kahve içinde, müsli üzerinde ve tüm özel tariflerinizde kullanabilirsiniz. Pişirmeye, fırınlamaya elverişlidir. Ölçüsü unlu tariflerinizde şekere göre bire yarım ölçek diğer tüm kullanımlarda birebirdir.

Sağlıklı: Düşük Glisemik indeksi ile (#7) kandaki şeker seviyenizi yükseltmez. Şekerden çok daha az kalori (- %40) ve karbonhidrat (-%75) içerir. Şekerli gıdalara olan ihtiyacı azalttığı için beslenmesine dikkat etmesi gereken kişiler için idealdir. Xylitol kan şekeri ve insülin seviyesini dengelemeye yardımcı olur. Sağlıklı diş ve diş etlerine sahip olmanıza destek olur.

- Şekersiz • Şeker tadında • Düşük glisemik indeks # 7
- Aspartam içermez * Gluten içermez * GDO içermez
- Şekerden az kalori ve karbonhidrat içerir.
- Pişirme ve Fırınlama ve tüm içecekleriniz için uygundur.
- Kuru ve serin bir yerde saklayınız
- Aşırı tüketimi laksatif etki yaratabilir.
- İçindekiler: %100 doğal xylitol



ISO 14001:2004
Sertifika No: EMS 151922-02

ISO 9001:2008
Sertifika No: EMS 151922-01



Bodrum
Organik

Bodrum Organik Market

Bodrum Tel: 0252 363 73 76 / 0252 363 90 45

Üretim Tesisi : Kale İş Merkezi B Blok No: 4 Konacık Bodrum Muğla

info@bodrumorganik.com www.bodrumorganik.com



Ağrı Korkulu Rüyanız Olmasın

Diş hekimliğinde en çok korkulan semptom ağrıdır. Hekimin görevi ağrıyı ortadan kaldırıp, mümkün olduğu kadar ağrısız ortam sağlamaktır. Rahat bir çalışma ortamı sağlanmalı ve hastanın o anki psikolojisi iyi değerlendirilmelidir.

Yazan: Dt. Binnur Artkuy Erfidan | Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Ağrı kompleks bir fizyolojik ve psikolojik fenomendir. Algılanma seviyeleri sabit olmadığı gibi ağrı eşiği ve ağrıya verilen reaksiyon birçok duruma göre değişebilir. Bu değişiklikten dolayı algılamada farklılık oluşur. Ağrı reaksiyonu merkezi sinir sisteminde, bu sistemin korteks ve posterior thalamus bölgelerinde ağrı uyarınının farklılaşması ve değerlendirilmesidir. Bu değerlendirme iki ayrı insanda farklı olabileceği gibi,

aynı insanda farklı zamanlarda bile değişik tepkilerin ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Burada karşımıza ağrı eşiği kavramı çıkmaktadır.

Ağrı eşiği kişiden kişiye değişir. Aynı insanda bile değişik zamanlarda farklılık gösterir.

Ağrı eşiğini etkileyen başlıca faktörler:

- Psikolojik yapı (Ağrı eşiğini düşürür.)

- Tedaviye duyulan korku endişe (Özellikle asabi kişiler ağrıya aşırı tepki gösterirler.)
- Yorgunluk (Yorgunluğun artmasıyla daha duyarlı hale gelinir.)
- Yaş (İleri yaşlarda ağrıyı tolere edebilme özelliği artar, çocuklar daha duyarlıdır.)

Diş ağrısı neden oluşur?

Diş çürümeleri, dentin ve sementin açığa çıkması, pulpal periapikal ilti-

hablar, perikoronitis, debrisler, ANUG, yanlış müdahaleler, kırık çatlak dişler, travmatik çarpıklıklar, diş sürmesi, periodontal kemik kaybı, sürmemiş ya da çene kemiğine kaynaşmış dişler, çıkarılmamış kökler, kistler, kanal tedavisi sırasında alet zorlanması, kanal içi ilaç kullanımı, kanaldaki bakterilerin etkisiyle diş kök ucunda meydana gelen travmalar diş ağrılarına neden olmaktadır.

Gerek hasta gerekse hekim tarafından tanınabilen ağrılar proveke ağrılarıdır. Ağrının nedeni bilinmektedir. Soğuk, sıcak, şeker, asit, kontakt, çiğneme, perküsyon, soğuk sıcak testleri proveke ağrı nedenleridir.

Proveke ağrılar:

- Etken ortadan kalktıktan sonra kesilir.
- Etken ortadan kalktıktan sonra bir miktar daha devam edebilir.

Etkeni gerek hasta, gerekse hekim tarafından tanınamayan ağrılar ise spontan ağrılarıdır. Kendiliğinden ortaya çıkar.

Spontan ağrılar:

- Aralıklı ortaya çıkar.
- Devamlı seyreder.

Diş hekimliği pratiğinde ağrının kontrol altına alınabilmesi ya da tamamen elimine edilmesi en önemli konudur. Diş hekimliği ağrı kavramıyla özdeşleşmiş durumdadır. Hatta ağrı korkusu yüzünden pek çok hasta hekime gitmekten bile vazgeçer.

Ağrı kontrolünde uygulanan yöntemler nelerdir?

Nedenin ortadan kaldırılması

Ağrı ile gelen hastanın önemle üzerinden durduğu konudur. Ağrıyı meydana getiren stimuluslar ortadan kaldırırsa serbest sinir sonları uyarılmayacak, sinir lifi boyunca bir impuls başlayacaktır. Öncelikle dokudaki çevresel değişiklik ortadan kalkacaktır. Klinikte minimal doku travması yaratılmasıyla ağrıyı yaratan nedenlerin büyük bir kısmı ortadan kaldırılmış olur.



	Spontan				Provake			Kaybolan		Devam Eden	
	Aralıklı	Devamlı	Soğuk	Sıcak	Şeker Asit	Kontakt	Çiğneme	Basınç	Perküsyon	Etken Ortadan Kalktıktan Sonra	Etken Ortadan Kalkınca Devam Eden
Ağrılı Dentin Sendromu			+	+	+	-				+	
Ağrılı Pulpa Sendromu	+		+	+	Açıkça +	Açıkça +	Açıkça -		Açıkça +		+
Ağrılı Periyodontal Sendrom		+		+			+	+	+		+

Diş hekimliği pratiğinde ağrının kontrol altına alınabilmesi ya da tamamen elimine edilmesi en önemli konudur.

Ağrı impulslarının yolunun bloke edilmesi:

En sıklıkla kullanılan yöntemdir. Uygun farmakolojik ajanlar ve lokal anestetik solüsyonlar doku içine enjekte edilerek kullanılır. Lokal anestetikler yapıldığı alanda sinir liflerinin depolarizasyonunu önleyerek, impuls iletimine engel olurlar. Bu etki için kullanılan ilacın yeterli konsantrasyonda olması gerekmektedir.


Ağrı eşiğinin yükseltilmesi:

Analjezik olarak kullandığımız ilaçlar ağrı eşiğini belirli bir oranda yükseltirler. Ağrının tamamen ortadan kalkması fizyolojik olarak mümkün değildir. Bazı preparatlar ağrı eşiğini daha fazla yükseltebilirler. Bunun yanında ilaçlar optimal dozda kullanılmalıdır. Dozun artırılması analjezik etkiyi yükseltmeyecektir.

Kortikal depresyon yolu ile ağrı reaksiyonunun önlenmesi:

Genel anestezi ve anestetiklerin kullanılması ile mümkündür. Anestetik etki merkezi sinir sisteminde depresyon yaratarak ağrılı stimuluslara karşı her türlü bilinçli reaksiyonları önleyebilmektedir.

Psikomatik yöntemlerin kullanılması:

Bu yolla ağrı kontrol ve giderilmesi; hastanın sadece ağrı reaksiyonunu ortadan kaldırmakla kalmayıp, inancının ve güveninin sağlanması ile korkuların silinmesi ve ilaç kullanmadan da başarılı olunabilecek bir yöntemdir. Önemli olan faktör hastaya gösterilen dürüstlük ve samimi-yettir. 



Neden İmplant Yaptırmalıyım?

Senelerdir dişsizsiniz ve takıp çıkarmalı protezler mi kullanıyorsunuz? Diş eksikliğiniz var ve çirkin görüldüğü için gülemiyor musunuz? Aslında yaptırmak istiyorsunuz ama korkuyor musunuz? Ya da bu tedaviyi pahalı mı buluyorsunuz? Tüm cevaplar bu yazıda...

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Neden implant; çünkü implant diş eksikliği söz konusu ise dişin yerini alabilecek en iyi materyal. Biyouyumlu materyallerden üretilen implantların uygulanması da çene kemiği içine yerleştirilerek oluyor.

Neden korkmama gerek yok?

Evet çoğu hasta bu işlemden korkuyor olsa da işlem anestezi altında yapıldığı için hasta işlem sırasında ağrı hissetmiyor. Korkunun asıl sebebi hastanın ağrı duyma endişesi

olduğu için bu tedavi için ağrı yok korku da yok.

Ben bir implant hastası mıyım?

- Bir ya da birden çok diş eksikliğiniz varsa,
- Takıp çıkarmalı protez kullanıyor ya da kullanmak istemiyorsanız,
- Diş eksikliğiniz var ve sağlıklı dişlerinizi kestirmek istemiyorsanız,
- Eksik dişlerden dolayı fonksiyonel ve estetik sorun yaşıyorsanız,
- Diş kaybı psikolojinizi olumsuz etkiliyorsa siz bir implant hastasıdır.

İmplant planlama, uygulama ve protez aşaması nasıl oluyor?

Hastalardan alınan Panoramik (iki boyutlu film) ve Tomografik (3 boyutlu film) filmlerin incelenmesi ve ağız içi muayene ile hastanın implant yapılacağı bölgedeki kemik durumu incelenir. Kemiğin implant yapımı için enine ve boyuna implanta uygun olup olmadığı teşhisi yapıldıktan sonra kaç implanta ihtiyacı var belirlenir.

İmplant sayısına bağlı olarak üstüne yapılacak protezin de planlaması

yapılır. İmplant yapımına karar verildiği anda hastaya uygulamanın yapılacağı bölgelerde lokal anestezi uygulanır. İmplantın uygulama aşamasında yine doktora ve hastanın durumuna göre farklı uygulama seçenekleri vardır.

Birinci sistem:

Bu sistemde anestezi altında yapılan kesi ile implantın uygulanacağı kemik görülür ve belirlenen bölgelere uygulama yapıldıktan sonra dikiş atılarak kesi bölgeleri kapatılır.

İkinci sistem:

Bu sistemde hastadan önceden alınan tomografik filmler ile hastanın implant yapılacak bölgelerini noktasal olarak belirleyen özel bir plak hazırlanır. İmplant yapım aşamasından önce plak ağız içine yerleştirilerek sadece işaretlenen bölgelere girilir ve implant çene kemiğine yerleştirilir. İşlem sonrası dikişe gerek yoktur çünkü bu sistemde sadece implantın yerleştirileceği bölgede bir miktar kesi vardır.

İmplant üst yapısı ne zaman ve nasıl yapılır?

İmmediat yükleme denilen implanttan hemen sonra yapılan yüklemeler olsa da genelde implant yapım aşamasından sonra 2,5- 3 ay aralığında kemik ile implantın kaynaşmasını beklediğimiz bir zaman vardır. Bu zamanı geçirdikten sonra implant üst-

İmplantın avantajları

- İmplant diş eksikliğini giderir.
- Fonksiyonel kaybı giderir
- Estetik görünümü geri kazandırır.
- Diş eksikliğinin olduğu bölgelerde kemik kaybı görülür, implant yapıldığı takdirde bu kayıp da önlenmiş olur.
- Oklüzyonu yani kapanışı tekrar düzenler.
- Dikey boyutun korunmasını sağlar.
- Protez başarı oranını artırır.
- Kaybolan fonetiği (konuşmayı) düzenler.
- Diş eksikliği sonucu oluşan psikolojik sıkıntıyı ortadan kaldırır.
- Kasların tonusunun korunmasını sağlar.

leri açılır ve implant bölgelerinden alınan ölçüye bağlı olarak ağıza uygulanacak protezin yapım aşamasına geçilir.

İmplant yerine kaplama köprüler yaptırmak daha mı uygun?


Birçok hasta implantın ücretinden yakınıyor fakat köprü tedavisi ekonomik açıdan implanta oranla daha uygun olsa da bu tedavide 1 diş eksikliği için tam 3 diş yapılmak zorunda kalınıyor. Dolayısıyla bir implant ve bir dişe vereceğiniz ücret ile 3 diş için vereceğiniz ücret arasındaki fark çok büyük olmuyor. Bunun yanında diş eksikliği için kesilen diğer dişler de sizin zararınıza oluyor.

İmplantın yapılamadığı durumlar?

- Kontrol altında olmayan sistemik durumlar.
- Ağır böbrek rahatsızlığı olanlar.
- Yabancı cisimlere karşı doku reaksiyonu olanlar.

- Kontrol edilemeyen kan hastalığı olanlar.
- Yeni radyoterapi görmüş hastalar.
- İlaç bağımlıları.
- Alkol bağımlıları.
- Kontrol altına alınamayan diyabet hastaları.
- Alveolar kemik hastalığı olanlar.
- Ağız hijyeninin yetersiz olduğu hastalar.
- Kemik hacminin tamamlanamayacak kadar yetersiz olduğu durumlar.
- İleri periodontal hastalıklara sahip hastalar için implant tedavisi uygun değildir.

İmplant tedavisinden korkmayın!

Protezler bildiğiniz üzere senelerden beri vücudumuzda eksilen parçaların yerini alan materyallerdir. İmplant da diş alanında kullanılan, dişin kökü görevi gören, biyoyumlu ayrı bir protezdir. Eğer öyle bir ihtiyaç varsa mutlaka yapılmalı ve kullanılmalıdır. 





Sizin de Bir “Başyapıtınız” Olabilir

En son ne zaman resim yaptınız? İlkokulda mı? Çöp adam bile çizemeyeceğinizi mi düşünüyorsunuz? O zaman henüz Studio Masterpiece ile tanışmadınız.

Bir atölye düşünün, içkinizi alıp gidiyorsunuz, daha önce hiç yapmadığınız resimleri, heykelleri yaparak çıkıyorsunuz. Can Tulay ve Mehmetcan Yaman, arkadaşlarıyla yaptıkları “resim yapma seansları”ndan esinlenerek 3 yıl önce Studio Masterpiece’i kurmuş. İlk resim atölyesiyle başlamışlar, peşine ise heykel ve string atölyeleri gelmiş. Bu farklı ve deneyim yaşatan atölye ile ilgili merak ettiklerimizi sorduk.

Masterpiece fikri nasıl çıktı?

Masterpiece 2014 yılında Can Tulay ve Mehmetcan Yaman kurdu. Can avukat, Mehmetcan ise ressam. Eskiden beri arkadaşız. Birbirimizin evlerinde yaptığımız buluşmalarda bir gün Masterpiece konseptini kendi eğlencemiz için denedik. Yani ressam hem anlatıyor, hem gösteriyor; daha önce yağlı boya deneyimi olmayan kişiler de onunla birlikte yaşıyor. Ancak biz bize olduğumuz için

bir ders gibi değil, daha eğlenerek, muhabbet ederek gerçekleşti. Çok keyif aldığımızı gördük.

Sanat genelde hep izlediğimiz içinde pek yer almadığımız ya da yer almaktan çekindiğimiz bir şeydir. Masterpiece ile siz bunu nasıl kırdınız?

Dediğimize katılıyoruz. Genelde insanlar müzelerde, galerilerde fısıltıyla konuşma eğilimi gösterirler. Seansla-

rimızda okul didaktikliğinden veya "yüksek sanat" algısından uzak durmaya, eğlenmeye çalışıyoruz. Bu elbette yapılacak eserin ciddiyetini bırakmak anlamına gelmiyor. Ortaya çalışmanın sağlıklı bir biçimde çıkması önemli ancak sadece sanattan bahsetmiyoruz, beraberinde bir arkadaşımızla muhabbet edermiş gibi samimi ve sıcak duruyoruz.

O zaman Studio Masterpiece için öncelik eğlence mi?

Aslında hem sanat hem eğlence. Çıkan sonuçların birer başyapıt olması için farklı atölyelerimizdeki (resim, heykel, string art) plastik gereklilikleri elbette sağlamamız gerekiyor. Bu noktada sanat öncelikli oluyor. Ama bunun yapılma süreci okullardaki gibi olmuyor. Bu yüzden de bütün süreçte eğlence ön plana geliyor.

Studio Masterpiece sanat anlamında neyi hedefliyor? Katılımcılara ne vaat ediyor?

Kısaca yeni bir algı kapısı yaratmak diyebiliriz. Eserin yapılma aşamalarını deneyimledikten sonra ileride bir sanat eseri gördüğünüzde veya bir müze gezdiğinizde ona olan bakışınız farklılaşıyor.

Daha önce eline resim fırçası almamış, heykele ise sadece uzaktan bakmış insanlar gelip sıfırdan eser üretiyorlar, hem de birkaç saat içinde... Nasıl oluyor bu?

"Ben çöpten adam bile çizemem.", "En son ortaokulda elime fırça aldım." gibi deyişleri oldukça duyuyoruz. Bilakis ne kadar deneyimsiz olursanız alacağınız keyif o kadar artıyor. Türkiye'deki gerek gelenekten gelen, gerek eğitim sisteminin çarpıklığından gelen bir durum bu. Seansın sonunda ise katılımcılar kendi yaptıklarını gördüklerinde gözlerinin içi parlıyor. Kendi başyapıtlarını yapmış oluyorlar.

Etkinlik nasıl başlıyor, nasıl devam ediyor? Biraz içeriğinden bahsedebilir misiniz?

Atölyeler en fazla 3 saat sürüyor. Bu katılımcı sayısı, yapılan eserin içeriği-

"Seanslarımızda okul didaktikliğinden veya "yüksek sanat" algısından uzak durmaya, eğlenmeye çalışıyoruz."




ne göre değişiyor. Genel olarak anlatmak gerekirse; seanslarda kullanılan bütün malzemeleri biz sağlıyoruz. İlk önce sanatçılarımız malzemeye, üslupla, sanat tarihinden notlarıyla bir teorik girizgâh yapıyor. Ardından yapılacak eser neyse (resim, heykel, string art) adım adım birlikte yapıyorlar. Bu süreçte sanatçılarımız hem kendisi yapıyor, hem birebire dönüp katılımcılara anlatıp gösteriyor. Hep dediğimiz bir şey var; "Masterpiece bir kurs değil, bir keyif seansı" diye. İçerideki ortam da bunu hedefliyor. Eğlenmemize bakıyoruz yani.

Nasıl bir ekiple çalışıyorsunuz?

Ekibimizdeki arkadaşlarımızda iki önemli noktaya bakıyoruz. Birincisi sanatsal pratik anlamda yeterli olması, ikincisi ise sosyalleşebilme becerisi. Demin belirttiğimiz üzere mükemmel bir ressam olsa dahi insan ilişkileri sağlıklı olamıyorsa seanslar soluk geçer.

Hangi şehirlerde etkinlikler oluyor?

Şu an için İstanbul'da Galata ve Bostancı'dayız. Onun dışında Ankara ve İzmir'de de varız. 




sonunda kendi eserlerini görünce nasıl hissediyorlar?

Gururla söyleyebiliriz ki katılımcıların seans sonunda gözlerinin içi parlıyor. "Bunu ben mi yaptım?" diyerek bir tatmin yaşıyorlar. Bununla beraber seans boyunca yapılan sanat konuşmalarından, yağlı boyanın nasıl yapıldığına dair fikirleri oluyor. Böylece ileride bir gün müze gezerken sanat algıları iyi anlamda başka yerlerde oluyor, ufukları açılıyor.

Aslında yaptığınız şeyi sadece sanatla iç içe olmakla sınırlamamak, bir şey ürettiğinizi tanımlayabilir miyiz? Yoksa çok mu iddialı olur bu tanım?

Elbette, günümüz dünyasında, teknolojinin bu kadar içimizde olduğu yerde, 500 yıl öncesinin geleneğine dair bir şeyler yapmak; boyaya, kile dokunmak kişiyi bu hızdan bir süreliğine uzaklaştırıyor. Bir şey üretmenin hazzını veriyor.

Masterpiece'de bir etkinliğe katılmak isteyenler size nereden ulaşabilirler?

Bireysel olarak katılmak isteyenler biletlerini Biletix'ten alabilir. Ek rezervasyon gerekmiyor, yerleri otomatik olarak ayrılıyor. Kurumsal veya grup olarak katılmak isteyenler ise bizimle iletişime geçiyorlar. Güne, yapılacak eserlere göre birlikte program yapıyoruz. 

"Gururla söyleyebiliriz ki katılımcıların seans sonunda gözlerinin içi parlıyor. 'Bunu ben mi yaptım?' diyerek bir tatmin yaşıyorlar."

Resim, heykel ve iplerle yapılan el sanatı dışında ilerleyen dönemlerde farklı dallar düşünüyor musunuz?

Böyle hazırlıklar içindeyiz ama sürpriz bozulmasın.

Sadece yetişkinler değil çocuklar için de etkinlikler oluyor. Onlar da resim ve heykel mi yapıyorlar yoksa çocuklar için farklı içerikler mevcut mu?

Masterpiece Kids ile 5-11 yaş arası çocuklara yönelik atölyeler düzenliyoruz. Çocuklarla resim etkinlikleri yapıyoruz ancak içerik olarak daha o yaş grubuna yönelik çalışmalar oluyor.

Çocuklar resim yapmaya çok daha alışkın ama yetişkinler belki de en son çocukluğunda resim yapmıştır. Bu etkinliklerde çocuk-yetişkinler arasında nasıl bir fark oluyor?

Aslında iki grup arasında çok bir fark olmuyor. Her ne kadar yapılan çalışmaların içeriği farklı olsa da dediğiniz gibi iki grup da resme uzak, hatta belki çocuklar daha yakın. Bu yüzden iki grup için de yeni bir deneyim oluyor ve iki grup da seans sonunda mutlu oluyor.

Bir şey üretmek ve ortaya koymanın hazzı çok başkadır. Atölyeye katılanlar saatler

İLTİHAP VE DİŞETİ KANAMASINA
KARŞI DOĞAL KORUMA

YENİ

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

SMART ORAL CARE



FLORÜR
İÇERMEZ



DOĞAL
KORUMA



AKTİF
KALSİYUM

R.O.C.S.[®] DİŞETİ İÇİN BALSAM

DİŞETLERİ İÇİN BİTKİ ÖZLERİ İÇEREN
DİŞ MACUNU

- ETKİLİ DİŞETİ BAKIMI VE KORUMASI
- ÇÜRÜKLERE KARŞI KORUMA
- UZUN SÜRELİ FERAH NEFES

- İltihap giderici ve antioksidan özellikleri bilinen Kavak Ağacı (Aspen Bark) ekstresi içeriği dişetlerini korumaya yardımcı olur.
- Sodium Bicarbonate içeriği dişeti şişkinliğini azaltırken ağız içi asiditesini normalize eder.
- Diş minesini yüksek miktardaki kalsiyum ve fosfat ile re-mineralize eder.
- Huş ağacından elde edilen Ksilitol (%6) içeriği plak oluşumunu azaltır, ağız içi bakteriyel dengeyi normalize eder.
- Kısa sürede gözle görülür etki sağlar.
- Florür, triclosan ve klorheksidin içermez.

% 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

Partners in Progress

