



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

# *e-bülten*

**Şubat 2008 - 11**

**Ortodontist**

**Dr. Med. Dent.  
Benan OĞUZ**

**Dr. Med. Dent.  
Cem CANIKLIOĞLU**

**[www.ortonorm.com](http://www.ortonorm.com)**



## AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINDA VİTAMİNLER

Beslenme diş sağlığı ve güzelliği ile doğrudan ilişkilidir. Bunun nedeni hem beslenmenin ağız ve diş yoluyla yapılması, hem de beslenme sayesinde hücre dokularının sağlıklı olmasına neden olan besinlerin alınmasıdır.

**A VİTAMİNİ** : Yağda erir. şalgam, ıspanak ve karnabahar gibi bitkilerin yeşil pigmentlerinde bulunur.

**D VİTAMİNİ** : Kemiğin normal mineralizasyonunu sağlar.

**E VİTAMİNİ** : Soya fasulyesi, mısır, pamuk yağı, taze yeşillikler ve sebzelerde bulunur. [Devamı için tıklayın](#)



**VİTAMİN K** : Karaciğerde protrombin yapılmasında kullanılır. Yokluğunda kan ile ilgili belirtiler ortaya çıkar.

**TIAMİN (Vitamin B1)** : Yeşil sebzeler, balık, et, meyve ve sütte, baklagillerde ve özellikle bezelyede bulunur.

**RİBOFLAVİN (B2 Vitamini)** : Süt ve et ürünleri bu vitaminin asıl kaynağıdır. Isıya oldukça dayanıklıdır. [Devamı için tıklayın](#)



**NİKOTİNİK ASİT VE MİKOTİNAMİD** : Niasinin rolü riboflavinde olduğu gibi oksidasyon ve redüksiyon olaylarında anahtarlıktır.

**BIOTİN** : Bira mayası ve yumurta sarısında bulunur.

**VİTAMİN B12 (Siyanokobalamin)** : Hayvansal orjinli gıdalar Vitamin B12 deposudur.

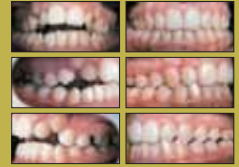
**FOLİK ASİT (Pterolglutamitik asit)** : Folik asit karaciğer, yapraklı yeşil sebzelerde ve bira mayasında bulunur. [Devamı için tıklayın](#)



**ASKORBİK ASİT (Vitamin C)** : Askorbik asit, turunçgiller, domates, meyveler ve genellikle sebzelerde büyük miktarlarda bulunur.

## AYIN VAKASI

[Devamı için tıklayın](#)



## DİŞSİZLİK SORUNUNDA DA KÖK HÜCRE ÇÖZÜM OLUYOR

Süt dişlerinin özünde bol miktarda bulunan kök hücreleri, gelecekte başta dişsizlik olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde önemli yararlar sağlayacak. [Devamı için tıklayın](#)



## %100 TÜRK İCADI, KENDİNDEN MACUNU OLAN DİŞ FIRÇASI

Bir Türk işadımı tek kullanımlık "Kendinden macunu olan diş fırçası" icat ederek, günde 40 bin adet üretim kapasitesi ile 14 ülkeye ihracat yapıyor. [Devamı için tıklayın](#)

Web sitemize kullanıcı adınızı ve parolanızı girerek, başlangıç ve bitiş fotoğraflarınıza ulaşabilirsiniz.

[www.ortonorm.com](http://www.ortonorm.com)



# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINDA VİTAMİNLER

Beslenme diş sağlığı ve güzelliği ile doğrudan ilişkilidir. Bunun nedeni hem beslenmenin ağız ve diş yoluyla yapılması, hem de beslenme sayesinde hücre dokularının sağlıklı olmasına neden olan besinlerin alınmasıdır.

İnsanların sağlıklı yaşamaları büyümeleri ve çoğalmaları için gerekli sentezleri organizmada yapılmayan, dışarıdan eser miktarda alınması gereken organik bileşiklere vitamin adı verilir.

İnsanda vitamin eksiklikleri yetersiz alış, barsak absorpsiyonundaki bozukluk yada alışa oranla ihtiyacın artması sonucu meydana gelmektedir.

## **Vitaminler yağda ve suda eriyenler olarak ikiye ayrılır;**

**A VİTAMİNİ :** Yağda erir. şalgam, ıspanak ve karnabahar gibi bitkilerin yeşil pigmentlerinde bulunur. A Vitaminin eksikliği osteoblast ve odontoblast aktivitesini azaltarak kemik ve diş büyümesini yavaşlatır. Ağız kavitesi ve mukozasında keratinizasyon görülür. Tükrük sekresyonu azalır veya tamamen ortadan kalkar. Ağız kuruluğu sonucunda diş etleri ve ağız mukozasında çatlamlar meydana gelir. Ağız sağlığına özen gösterilmediğinde mikroorganizmalar bu çatlaklara yerleşerek enfeksiyonlara neden olur. Bu nedenle ağız dokusunda meydana gelen iyileşmelerde gecikir.



**A Vitaminin eksikliğinde :** Kollajen liflerde dejenerasyon meydana gelir ve periodontal aralık genişler. Yine bu vitaminin eksikliğinde hipersementoz ve diş sürmesinde gecikme meydana gelebilir.

**A Vitamininin fazlalığında :** Hipervitaminozunda epitelde dejenerasyon, iyileşmede gecikme, osteoporoz, alveol kemiğinde belirgin kemik rezorpsiyonları, deride pigmentasyon, soyulmalar ve kaşıntılar, menstürasyon bozuklukları meydana gelir.

**D VİTAMİNİ :** Kemiğin normal mineralizasyonunu sağlar. Büyüme çağındaki çocuklarda, gebelerde ve emzikli kadınlarda vitamin D'nin günlük dozu 400 IU'dur. Bu dozun büyük bir kısmı güneş ışınından sağlanmaktadır. Vitaminin kalsiyumdan ve bağırsaktan emilimi ile hizmet verir. Vitaminde kemik oluşumunda gereklidir.



**Vitamin D'nin eksikliğinde :** Çocuklarda reşitizme, erişkinlerde osteomalazi hastalığına neden olur.

**E VİTAMİNİ :** Soya fasulyesi, mısır, pamuk yağı, taze yeşillikler ve sebzelerde bulunur. Günlük gereksinme duyulan miktar 12-12 IU'dur. Yumurta ve ette de bulunur. Vitamin E bir antioksidanttır. Vitamin E hücre elemanları için esas olan oksidasyonu oksidasyonunun toksik ürünlerini önler. E vitaminin bulunduğu durumlarda eritrositlerin hidrojen peroksid içinde hemolize olmalarına karşı dirençleri artmıştır. Plasentadan vitamin E'nin geçişi sınırlıdır. Bebekler süt ile yeterli düzeyde E vitamini alabilirler.



**E Vitaminin eksiliği** : Hücre epitalinde dejerasyon meydana getirebilmektedir. E vitaminin eksikliğinde çocuklarda kas gelişiminde düzensizlik meydana getirir. Diş eti hastalığı olan kişilerde E vitamini uygulamasının iltihap olayını etkilemediği gözlenmiştir.

**VİTAMİN K** : Karaciğerde protrombin yapılmasında kullanılır. Yokluğunda kan ile ilgili belirtiler ortaya çıkar. Normal olarak barsaklarda bulunan bakteriler tarafından sentezlenir.

**Vitaminin K eksikliğinde** : Kanama pıhtılaşma ile ilgili sorunlar ortaya çıktığından bu vitamin vücut için çok gereklidir.

## SUDA ÇÖZÜLEN VİTAMİNLER

**PRİDOSİN (Vitamin B6)** : Bira mayası, karaciğer, pirinç, kepek ve buğdayda, çeşitli sebzelerde bulunur. Erişkinlerde günlük gereksinme duyulan B6 vitamini 2 miligramdır. PLP amino asit, karbonhidrat ve yağ asitleri metobolizmasındaki çok sayıda enzimin ko-enzimidir.



**Vitamin B6 eksikliğinde** : Yetişkin bir kimsede çeşitli belirtiler ortaya çıkar. İlk gözlenen adele güçsüzlüğü, yorgunluk ve uykuya eğilimdir. Dudak, burun kıvrımlarında, göz etrafında, yanakların çevresinde alında, kulak arkasında ve ensenin aşağı kısımlarında seboreik dermatit görülür. Dilde ve ağızda iltihaplar çıkar. Dudak kenarında çatlaklar olur.

**TİAMİN (Vitamin B1)** : Yeşil sebzeler, balık, et, meyve ve sütte, baklagillerde ve özellikle bezelyede bulunur. Yemek pişirme durumunda ısı 100 derecenin üzerine çıkarsa vitamin özelliğini yitirir. Soğukta ve dondurularak saklanan yiyecekler B1 vitamini yönünden kayba uğramazlar. Yetişkin bir insan günde bir miligram Tiamin'e ihtiyaç duyar. Tiamin vücutta karbonhidrat metobolizması için gereklidir.



**Tiamin B1 eksikliğinde** : Beriberi hastalığı görülür. Ağızda görülen sorunlar arasında dilde yanma, tat kaybı, ağız mukozasında aşırı duyarlılık. Tiamin ve öteki B1 vitaminleri insan tükrüğünde bulunan bakterilerin büyümesini inhibe eder.

**RİBOFLAVİN (B2 Vitamini)** : Süt ve et ürünleri bu vitaminin asıl kaynağıdır. Isıya oldukça dayanıklıdır. Yemeklerin pişirilmesi sırasında etkisini kaybetmez. Güneş işiği tarafından bozulur. Erişkinler günde 1 .2 miligram almalıdır. Vücuttaki çeşitli metobolizmaları enzim mekanizmalarında etkili olur.

**Riboflovin eksikliği** : Semptomları genellikle dudaklar, dil, gözler ve deride görülür. Dudak kenarında iltihap meydana gelir. Dil üzerinde pırtıklı ve gıranürlü bir görünüm vardır. Çoğrafik dil adı ile anılır. Dil üzerine yiyecek ve içeceklerin değmesi ağrı ve yanma hissi meydana getirir. Bazı olgularda dil morumsu, kırmızı ya da erguvani bir renk alır.

**NİKOTİNİK ASİT VE MİKOTİNAMİD** : Niasinin rolü riboflavinde olduğu gibi oksidasyon ve redüksiyon olaylarında anahtarlıktır. NAD ve NADP bileşikleri olarak, niasin karbonhidrat ve lipid metabolizmasında mitokondrilerdeki elektron transportunun sağlayarak katılırlar.

**Nikotinik asit ve mikotinamid eksikliğinde** : Pellegra adı verilen bir hastalık meydana geliyor. Pellegra hastalığında başlıca semtomlar ağız kavitesinde rastlanır. Ağız mukozasında yanma hissi, dudak ve dilin yan kısmı kırmızı ve şiştir. Daha sonraki dönemlerde dilin üstü kırmızı ve şiş olarak devam eder. Diş eti epitelinde de dejasyonlar görülür. Diş eti iltihabi dişetleri arasındaki papillalarda ülserler tükrük bezlerinin büyümesi tükrük salgısında artış gelir. Bu vitamin et, karaciğer, bira mayası ve yer fıstığı bulunur.

**BIOTİN** : Bira mayası ve yumurta sarısında bulunur. Vücuttaki çeşitli enzim mekanizmalarında rol alır.

**VİTAMİN B12 (Siyanokobalamin)** : Hayvansal orjinli gıdalar Vitamin B12 deposudur. Bunlar, karaciğer ve böbrek, süt ve peynirdir. Vitamin B12 gastrointestinal kanalda mide mukozası tarafından salgılanan protein bağlayan bir faktör (intrinsik faktör) bulunmadan uygun bir biçimde emilmezler. Intrinsik faktör bir glikoprotein yapısındandır ve midenin parietel hücreleri tarafından salgılanır. Pernisiyoz anemi mide mukozasındaki intrinsik faktörün eksikliği sonucunda gelişen vitamin B12 eksikliği hastalığıdır. İntramüsküler vitamin B12 enjeksiyonu ile düzeltilebilir. Günlük gereksinme duyulan miktar 2-5 mikrogramdır. B12 vitamini yağ ve karbonhidrat metobolizmasında önemli rol oynar.

**Vitamin B12 eksikliği** : Semptomları içerisine yetersiz hemotopoiesis, gastroentestinal kanal bozuklukları, uygun olmayan miyelin sentezi ve genel güçsüzlük girer. Vitaminin eksikliği kemik iliği ve gastroentestinal kanaldaki hücreleri etkiler. Eritroblastlar uygun şekilde bölünemezler ve megaloblastlara dönüşürler. Bu da alyuvarların normal düzeylerini bozar ve anemi meydana gelir. Sindirim kanalında atrofik değişiklikler görülür. Spianemi meydana gelir. Sindirim kanalında atrofik değişiklikler görülür. Spinal korda miyelin dejenerasyonu meydana gelir. Hasta takadsızlıktan, yürümedeki güçlükten şikayet eder. Deride limon sarısı bir renk görülür. Pernisiyöz anemide pek çok ağziçi semptomları bulunur. Bunlar dilde yanma ve acımayla birlikte bulunan ve tekrarlanarak çıkan kırmızı lekelerdir. Dildeki papillalar atrofiye uğramıştır. Yanak, boğaz mukozasında ve dilin arka tarafında kırmızı lezyonlar vardır.

**FOLİK ASİT (Pterolglutamitik asit)** : Folik asit karaciğer, yapraklı yeşil sebzelerde ve bira mayasında bulunur. İnce barsak floryasında hazırlanır. Dünya sağlık örgütü erişkin için 200 gama gram, çocuk için 50-100 gama gram, gebelik ve süt verme sırasında ise 400 gama gram dozunda alınmasını önermektedir. Folik asit hücre çoğalmasında etkili rol oynar.

**Folik asit eksikliğinde** : megaloblastik anemi tablosu meydana çıkar. Ağızdaki belirtileri ise glossitis, angular şelozis ve gingivitistir. Glossitis, dilde şişme, kırmızılık ile başlar bunu takiben papillalarda deskuamasyon görülür ve kırmızı bir halka ile bırırlanmış ülserler bulunur. Anguler şelozis



ve gingivitis riboflavin eksikliğini anımsatır. Folik asit eksikliği, yetersiz beslenme, gebelik, malabsorbsiyon sendromu ve kronik alkolizmde ortaya çıkar. Ayrıca antikonvülsan ilaç alan hastalarda da bulunduğu bildirilmiştir.

**ASKORBİK ASİT (Vitamin C) :** Askorbik asit, turunçgiller, yeşil biber, domates, meyveler ve genellikle sebzelerde büyük miktarlarda bulunur. Pişirme işlemi sırasında gıdalarda bulunan askorbik asitin yüzde 50 sinden fazlası parçalanır. Günlük alınması önerilen miktar 45-80 miligramdır. İnce barsaktan glikoza benzer biçimde hızlı ve kolay emilir. C Vitaminin küçük bir bölümü diketoglon ve oksalik asitler gibi kıkılarak atılır . Vitamin C pek çok reaksiyona katılmaktadır.

**Vitamin C eksikliğinde :** Ortaya çıkan başlıca hastalık skorbüttür. Bunun ağız içi belirtileri işlenmiş inek sütü ile beslenen ve öteki besinleri çok az alan çocuklarda, yemeği kendi hazırlayan ve ekseriya işlenmiş süt, hububat, ekmek ve çok az öteki besinleri alan bekarlarda (bekarlık hastalığı) Acayip diyetlerle midelerini dolduran psikonörtik kişilerde görülür skorbüttür hastalığı.

İnsanlarda C vitamininden yoksun gıdalarla beslenildiğinde takatsızlık, iştahsızlık, büyümede durma, anemi, ateş ve enfeksiyona karşı direncin düşmesi, dişetlerinde şişme ve iltihaplanma, diş kaybı, el bilek ve ayak mafsallarında şişme peteşi şeklinde kanama, kaburgalar ve kostalarda kırılmalar, mafsal içine, kas içine ve barsak içerisine kapiler fijilite nedeniyle kanamalar ortaya çıkar. Soğuk algınlığına karşı C vitamininin önerilmesi uygundur. Vitamin C 1 gram miktarlarında kullanıldığında diyare meydana getirebilir. Aynı şekilde vitamin C idrarı asitleştirdiği için idrar yollarında oksalat taşlarının çökmesine neden olabilir.



Kaynak: dentalgazete.com

## Birazda gülelim

### Teşkilat Mükemmel

Amerika da bir asker, arkadaşı ile yolda giderken elindeki çakısı ile kazayla parmağını keser. Az ötede bir dispansere giderler. Asker arkadaşına;  
- "Ben şurada pansuman yaptırayım." der ve girer içeri. İçeri girince karşısına iki kapı çıkar. Kapılardan birinde "Hastalıklar", ötekinde "Yaralar" yazılıdır. "Yaralar" kapısından girer ve yine önünde iki kapı ile karşılaşır. Birinde "Kemik", ötekinde "Yumuşak Doku" yazıyordu. "Yumuşak Doku" kapısından girer ve yine iki kapı vardır karşısında. Birinde "Önemli", ötekinde "Önemsiz" yazıları yazmaktadır. "Önemsiz" kapısından girince asker kendini sokakta bulur. Dışarı çıkınca arkadaşı sorar ;  
- "Nasıl, iyi baktılar mı bari ?" der Asker şöyle cevaplar ;  
- "Hayır; ama teşkilat mükemmel !.."

# Ayın vakası

*ÖNCE*

*SONRA*



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi



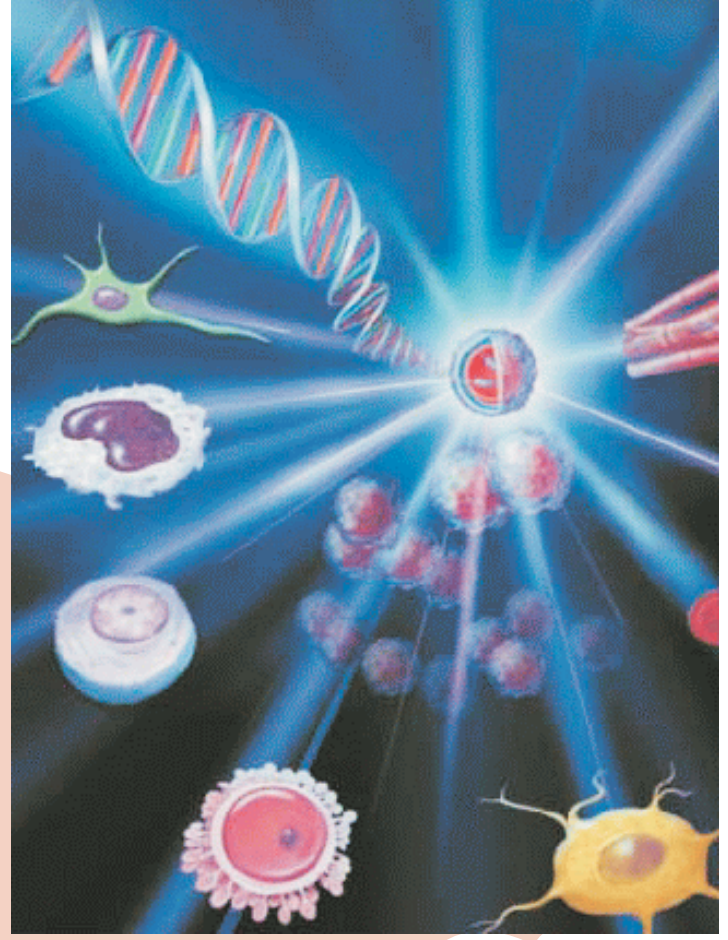
**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

# DIŞSİZLİK SORUNUNDA DA KÖK HÜCRE ÇÖZÜM OLUYOR

Süt dişlerinin özünde bol miktarda bulunan kök hücreleri, gelecekte başta dişsizlik olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde önemli yararlar sağlayacak. Kök hücreler, vücutta tüm doku ve organları oluşturan ana hücreler olarak bilinmekte. Günümüzde hastalıkların tedavisinde, hastalanmış hücrelerin sağlıklı hücrelerle değiştirilmesine yönelik "kök hücre tedavisi" büyük önem kazanmaktadır.

Süt dişleri ve 20 yaş dişleri, insan vücudunda kemik, kıkırdak, kas, sinir hücre ve dokularına dönüşebilme potansiyeli bakımından ön planda yer almaktadır. Kök hücre tedavisi için kordon kanı bankacılığı kadar diş bankacılığı da bu anlamda önem kazanıyor.

Diş Bankası'nın merkezi ADB'nin Massachusetts eyaletinde, Boston şehrinde bulunmakta ve merkezin Türkiye'deki şubesi, İstanbul-Nişantaşı'nda hizmet vermektedir. Dişleri saklamak için ve diş çekim tarihi için öncelikle diş bankasını aramak gerekiyor ve diş bankası'ndan uzman görevliler gelerek çekim bittikten sonra imzalanan sözleşmeyi ve dişin konulacağı kiti diş bankasının Türkiye şubesine getiriyor.



e-bülten



ortonorm  
ortodonti tedavi merkezi

# %100 TÜRK İCADI, KENDİNDEN MACUNU OLAN DİŞ FIRÇASI

Bir Türk işadamı tek kullanımlık "Kendinden macunu olan diş fırçası" icat ederek, günde 40 bin adet üretim kapasitesi ile 14 ülkeye ihracat yapıyor. Adı "Dental Magic Practico - Sihirli Diş Fırçası" olan ürün 2002 yılında "Faydalı Ürün Patenti" ne sahip olarak tescil edildi. Tesisdeki makineler bile firma mühendisleri tarafından tasarlanmış, el değmeden tamamen hijyenik koşullarda üretilmektedir. Yıllık cirosu 1.5 milyon Euro olan firma, hedeflerinin 2008 yılı için 5-10 milyon Euro olduğunu açıkladı.

%100 Türk icadı olarak tescil edilen bu ürün, ilk olarak 2003'de piyasaya sürüldü. 1 Şubat itibarıyla Metro Grup ile toptan satış anlaşması yapan firma söz konusu tek kullanımlık bu ürünlerinin fiyatını 50 Ykr olarak belirledi.



Kendinden macunlu olan bu diş fırçası bugün 14 ülkede tüketiciyle buluşmuş durumda. Başta İtalya, İspanya, Polonya, İsveç, Bulgaristan, Yunanistan, Fransa gibi AB ülkeleri olmak üzere Dubai, Suriye, Ürdün, Irak, İran, Azerbaycan, Türkmenistan, Rusya, Ukrayna, Gürcistan pazarına ihracat yapılıyor ve pek yakında Amerika'da da satışa başlanacak. Firma yetkilisi "Genç neslin beğenisini kazandık ama kullanım alışkanlığının artması gerek. Direkt son kullanıcıya ulaşmayı hedefliyoruz. Dünyada ise en büyük alıcımız İtalya" açıklamasını yapıyor.

Firma yetkilisi, ürettikleri fırçalarda kullanılan ham madde Gıda ve Sağlık Kodeksi'ne uygun olup, içinde zehir, kurşun gibi atıkların bulunmadığı söyledi.

e-bülten



**ortonorm**

ortodonti tedavi merkezi

---

info@ortonorm.com

[www.ortonorm.com](http://www.ortonorm.com)