



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

# *e-bülten*

**Nisan 2008 - 13**

**Ortodontist**

**Dr. Med. Dent.  
Benan OĞUZ**

**Dr. Med. Dent.  
Cem CANIKLIOĞLU**

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

## DİŞ SAĞLIĞI HAKKINDA BİLİNER YANLIŞLAR VE DOĞRULAR

Toplumda ağız ve diş sağlığı konusunda oluşan yanlış inanç ve alışkanlıkların en büyük etkeni, bilgi eksikliğidir.

### YANLIŞ İNANÇ VE DAVRANIŞLAR

Halk arasında ağız diş sağlığına yönelik yanlış inanç ve davranışlar oldukça yaygındır. Bu yanlış inançlar nedeniyle kişi dişhekimine zorluk çıkartmakta, yapılması gerekli bazı tedavileri yaptırmamakta böylece kendi ağız sağlığına, hatta genel sağlığına da zarar vermektedir.

[Devamı için tıklayın](#)



## AYIN VAKASI

[Devamı için tıklayın](#)



## BAHAR YORGUNLUĞU

Havadaki nem ve buharlaşmayla birlikte havadaki elektrik yükü bahar yorgunluğuna neden oluyor ve tüm canlıları etkiliyor. Baharın gelmesiyle birlikte güneş daha etkin olmaya başlıyor, bu da havadaki nem miktarını artırıyor. Havadaki elektrik yükü de değişiyor, elektrik yükündeki değişim sadece insanları değil doğadaki tüm canlıları etkiliyor.



**Şehirliler daha çok hissediyor**

**Solunum yollarında ödem** [Devamı için tıklayın](#)

**Beslenme ve spora önem verilmeli**

**Her yorgunluk “bahar yorgunluğu” değil !**

**Bahar yorgunluğunun nedenleri** [Devamı için tıklayın](#)

**Yarattığı etkiler**

**Bu dönemde enerjik olmak için**

[Devamı için tıklayın](#)



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

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



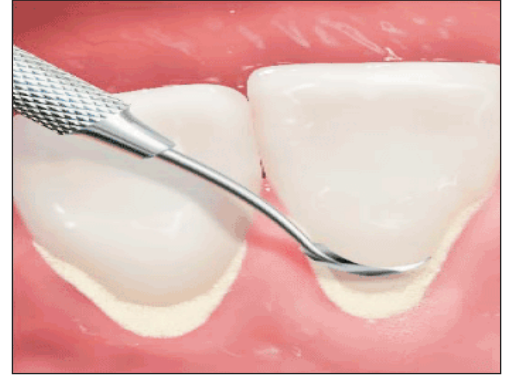
# DİŞ SAĞLIĞI HAKKINDA BİLİNEN YANLIŞLAR VE DOĞRULAR

Toplumda ağız ve diş sağlığı konusunda oluşan yanlış inanç ve alışkanlıkların en büyük etkene, bilgi eksikliğidir.

## YANLIŞ İNANÇ VE DAVRANIŞLAR

Halk arasında ağız diş sağlığına yönelik yanlış inanç ve davranışlar oldukça yaygındır. Bu yanlış inançlar nedeniyle kişi dişhekimine zorluk çıkartmakta, yapılması gerekli bazı tedavileri yaptırmamakta böylece kendi ağız sağlığına, hatta genel sağlığına da zarar vermektedir.

- 1- Y-** Diştaşları temizlendikten sonra daha çok diştaşı oluşur, devamlı temizletmek gereksizdir.  
**D-** Düzenli ve doğru fırçalama diş taşı oluşumunu engeller. Ancak oluşmuş taşların mutlaka hekim tarafından temizlenmesi gerekir.
- 2- Y-** Diştaşı temizliği dişin minesine zarar verir,  
**D-** Diş taşı temizliği doğru yapılırsa minenin zedelenmesine neden olmaz.
- 3- Y-** Diş taşları temizlenirse dişler sallanmaya başlar, diştaşı dişi tutar, sallanmasını engeller.  
**D-** Diştaşları temizlenmediği için dişetleri çekilerek dişlerin sallanmasına neden olur. Bu boyutta diştaşı oluşumuna izin vermemek gerekir.
- 4- Y-** Dişlerimi fırçalarken dişetlerim kanıyor bu nedenle fırçalamıyorum. Diş fırçalarken dişetlerinin kanaması iyidir pis kan akıtılmalıdır.  
**D-** Fırçalarken görülen kanamalar, normal değildir. Dişeti kanaması dişeti hastalığının ve bazı sistemik hastalıkların en önemli belirtisidir. Vakit geçirmeden bir hekime başvurmak gerekir. Kanamadan dolayı fırçalamamak problemi daha da arttırır.
- 5- Y-** Misvak kullanımı dişetleri için daha iyi ve yararlıdır, sünnettir.  
**D-** Misvak fırça yerine geçmez. Macunla kullanılmadığı için temizleme özelliği azdır. Kıl fırçalar yıkanarak temizlenir. Bu nedenle üzerinde mikroplar üremez.
- 6- Y-** Diş kesimi sağlam dişe zarar verir, kesilen diş de bir süre sonra çekilir, bir diş için 2 diş yazık.  
**D-** Kurallara uygun olarak kesilip kaplanmış dişlerin çürüme olasılığı sağlam diş kadardır.
- 7- Y-** Kancalar (kroşeler) dişi çürütür, aşındırır ve dişi sallandırır.  
**D-** Kurallarına uygun olarak yapılan kroşeler, dişin sallanmasına ve aşınmasına neden olmaz. Protez kullanan kişilerin ağız ve protez bakımını düzenli yapması dişlerin çürümesini önler.
- 8- Y-** En doğrusu bütün dişleri çektirip total protez yaptırmaktır.  
**D-** Hem genel görünüş hem de çiğneme açısından mümkün olduğu kadar doğal dişlerin ağızda kalması doğrudur. Total (tüm) protez son çaredir.
- 9- Y-** Protez ilk takıldığında leblebi yeniliyorsa o protez iyidir.  
**D-** İlk takılan protezlere alışabilmek için, kademeli olarak yumuşak gıdalardan sert gıdalara geçiş yapmak daha doğrudur.
- 10- Y-** Süt dişlerinin çekimi anestezi ile yapılırsa alttan gelen kalıcı diş sürmez.  
**D-** Süt dişlerinin çekiminde yapılacak anestezinin alttaki sürekli dişlerin sürmesini engelleyen yada geciktiren bir etkisi yoktur .
- 11- Y-** Süt dişleri nasıl olsa dökülecek dolgu ve tedavi gereksizdir,  
**D-** Henüz düşme zamanı gelmemiş süt dişinin tedavi edilmemesi veya çekilmesi, sürekli dişlerde, sürme bozukluklarına ve çene gelişiminde aksamalara neden olur.





**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

**12- Y-** 6 yaş dişleri süt dişleriyle karıştırılır, çürüdüğünde çekilmesi istenir, altından diş geleceği söylenir.

**D-** 6 yaşında süren 6 yaş dişi, ilk çıkan sürekli diştir, mutlaka korunmalıdır. Çekilirse yerine diş çıkmaz.

**13- Y-** Dolgu çabuk düşer, kesin çözüm kaplamadır,

**D-** Usulüne uygun yapılan dolgular düşmez, kaplama madde kaybı fazla olan dişler için uygundur.

**14- Y-** Çürük kalıtsaldır ne kadar fırçalanırsa fırçalansın diş çürür, dişi kurtlar yiyerek çürütür.

**D-** Kalıtımın etkisi kanıtlanmamıştır. İyi bir ağız bakımı, düzenli dişhekimi kontrolleri bu tabloyu tersine çevirebilir.

**15- Y-** Diş çekimi en kolay ekonomik ve kesin çözümdür, çürük diş çektilmelidir.

**D-** Diş için yapılabilecek her türlü tedavi sonuna kadar denenmelidir. Hem fonksiyon hemde estetik yönden hiçbir protez kendi dişinizden daha iyi değildir.

**16- Y-** Erkek dişhekimleri daha iyi diş çeker,

**D-** Diş çekimi son derece teknik bir iştir. Aşırı güç kullanımı sakıncalıdır.

**17- Y-** Çekim için kullanılan lokal anestetikler morfindir, alışkanlık yapar.

**D-** Lokal anestetikler morfin içermez dolayısı ile alışkanlık yapmaz.

**18- Y-** Diş ağrıyınca dişin üzerine aspirin, rakı, kolonya, akü suyu, tütün, gres yağı koymak ağrıyı keser.

**D-** Bu maddelerin kullanılması kesinlikle doğru değildir. Ağız dokusunda yanıklara neden olurlar.

**19- Y-** Çürük diş çekildikten sonra pis kan akıtılmalıdır, çekilen dişin yerini kanatmak iyidir.

**D-** Kanamanın en kısa zamanda durdurulması ve çekim boşluğunun kan ile dolarak pıhtılaşması yara iyileşmesi açısından son derece önemlidir.

**20- Y-** 20 yaş dişi çabuk çürür, gereksizdir, çıkar çıkmaz çekilmelidir,

**D-** Düzenli bir şekilde çıkıyor ve diş dizisini bozmuyor ise korunmalıdır.

**21- Y-** Amalgam dolgu yapmayın kanser yapıyor.

**D-** Yapılan araştırmalar uygun yapılmış amalgam dolgulara böyle bir sakınca göstermiyor.

**22- Y-** En iyi dolgu lazerle yapılan beyaz dolgudur.

**D-** Beyaz dolgulara yaygın olarak kullanılırlar. Ancak dolgu yapımında kullanılan ışın lazer değildir.

**23- Y-** Kanal tedavisi başarısız ve çok ağrılı bir tedavidir, dişi çekmek daha iyidir,

**D-** Anestezi altında, kuralına uygun yapılan kanal tedavileri ağrısızdır ve çok uzun süre kullanılır.

**24- Y-** Dolgu yaptırılmadan önce abdest alınması gereklidir, abdestsiz dolgu yaptırılmaz,

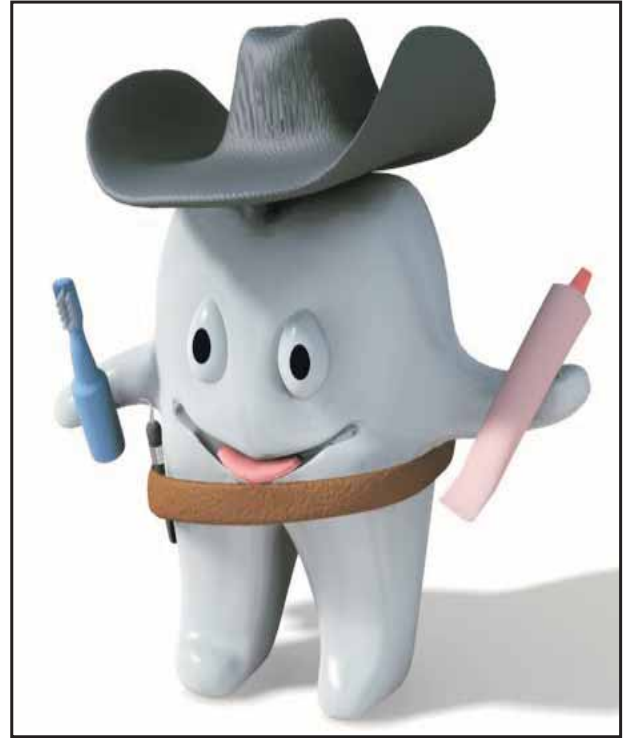
**D-** Hastanın inançları yönünde hareket edilmeli.

**25- Y-** Ramazanda dişhekimine gidilmez oruç bozulur,

**D-** Her türlü tedavi ramazan ayı içerisinde yapılabilir. Yine anestezi olup olmamak hastanın inancı ile ilgilidir.

**26- Y-** Ağız içi diş apsesi için, "başına kına yak geçer", Apseye patates sıcak soğan sarmak iyidir, iltihabı dağıtır.

**D-** Antibiyotik kullanımı ve absenin boşaltılması doğru yöntemdir. Aksine uygulamalar daha vahim sonuçlar doğurabilir.



e-bülten

**27- Y-** Herkesin ağızı kokar, koku ciğerlerimden geliyor.

**D-** Ağız bakımı, ağız içinde kokuya neden olan çürük ve dişeti hastalıklarının tedavisi, yine kokuya neden olan sistemik hastalıkların kontrol altına alınması ağız kokusunu önler.

**28- Y-** Yerine nasıl olsa yenisi gelecek süt dişlerin fırçalanması ihmal edilebilir.

**D-** Süt dişleri çene gelişimi ve sürekli dişlerin doğru sürmesi açısından önemlidir. Bakımlarının ihmal edilmemesi gerekir.

**29- Y-** Süt dişleri geç çıkarsa, daha sağlam olur, Süt dişleri dama atılırsa, daimi dişler sağlam çıkar.

**D-** Süt dişlerinin sürme zamanlarındaki 6 aylığa kadar olan sapmalar önemli değildir. Bunun dışındaki daha uzun zamanlı sapmalar sistemik bir takım problemlere işaret edebilirler.

**30- Y-** Her hamilelik bir ya da birkaç dişin kaybına neden olur ve çaresi yoktur. Hamilelikte dişetleri kanar, dişten kalsiyum çekiliyordur. Hamilelikte diş fırçalamak zararlıdır.

**D-** Hamilelikte hormonal değişiklikler nedeni ile dişetinde problemler oluşabilir. Düzenli fırçalama ve dişhekimi kontrolleri bu tür şikayetlerin yaşanmasını azaltır. Hamilelikte bebeğin ihtiyacı olan kalsiyum beslenme ile sağlanmıyorsa annenin dişlerden değil kemiklerinden sağlanır.

**31- Y-** Hamilelikte diş çekimi ve tedavisi yapılamaz, anestezi yapılamaz, bebek zarar görür.

**D-** Acil olan tedaviler hamileliğin her döneminde hekimin kontrolü altında yapılabilir. Acil olmayan tedaviler için dişhekiminizin önerilerine uyun.

**32- Y-** Sahte Dişhekimleri kökten yetişmiş dişçilerdir, her şeyi bilirler, daha ucuz ve sağlam protez yaparlar, İkisi de diş çekiyor diş takıyor, zaten ölçüyü hekim alıyor, protezi teknisyen yapıyor, niye fazla para vereyim.

**D-** Hekimin aldığı ölçü üzerinden işlem yapması gereken teknisyenlerin veya usta çırak ilişkisi ile yetişen sahte dişhekimlerinin hasta ağızında çalışmaya hiçbir yetkileri yoktur. Bu konuda eğitim almadıkları için Ağız ve çevre dokuların korunmaması, ağız içi uygulamalar konusunda yanlış uygulamalar telafi edilemeyecek sorunlar yaratır. Ayrıca sterilizasyon eksikliği sarılık, frengi, AIDS, verem gibi bir çok bulaşıcı hastalığın yayılmasına neden olurlar.

Bu nedenle başvurduğunuz muayenehanede diploma olmasına, diplomadaki kişi ile sizi muayene edenin aynı kişi olduğuna dikkat ediniz.

\* Türk Diş Hekimleri Birliği Toplum Ağız Diş Sağlığı Komisyonu tarafından hazırlanmıştır.



## Biraz da gülelim

Hoca'nın hanımı çok gezermiş. Düğün-dernek, bayram-seyran dolaşmış.

Hoca'nın dostları birgün :

**"Hocam, yenge biraz fazla dolaşmıyor mu ?"** derler..

Hoca bu, hanımına hiç laf söyletirmi..

**"Hiç sanmıyorum"** der ve ekler;

**"O kadar dolaşsaydı, bazen bize de uğrardı !"**



# Ayın vakası

*ÖNCE*

*SONRA*



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

# BAHAR YORGUNLUĞU

Havadaki nem ve buharlaşmayla birlikte havadaki elektrik yükü bahar yorgunluğuna neden oluyor ve tüm canlıları etkiliyor. Baharın gelmesiyle birlikte güneş daha etkin olmaya başlıyor, bu da havadaki nem miktarını artırıyor. Havadaki elektrik yükü de değişiyor, elektrik yükündeki değişim sadece insanları değil doğadaki tüm canlıları etkiliyor.

Doğa kendini yenilemeye başladı, artık neşeli ve mutlu olmamak için hiçbir sebep yok. Fakat bu güzel günlerde birçok insan kendini bitkin ve yorgun hissediyor. Bunun sebebi ise bahar yorgunluğu.

## şehirliiler daha çok hissediyor

Havadaki basınç değişiklikleri bahar yorgunluğuna sebep oluyor. şehirlerde hava kirliliğinin yoğun olması, taşıtların egzozları ve sanayi atıkları, havadaki negatif iyon yükünün artmasına neden oluyor. Bu nedenle şehirlerde yaşayan insanlar bahar yorgunluğunu daha yoğun hissediyorlar. Kırsal kesimlerde yaşayanlarda bunun etkileri daha hafif şekilde görülüyor.

## Solunum yollarında ödem

Bahar aylarında havadaki nem ve iyon değişiklikleri solunum yollarında ödeme, dolayısıyla akciğerlere giden oksijen miktarında ciddi azalmaya neden oluyor. Bunun sonucunda organizma kendini koruyabilmek, beyin gibi hayati organlara giden oksijeni artırabilmek için diğer organlara giden kan miktarını azaltıyor. Yani diğer organlara giden damarlarda büzölmeye yol aşarak, onlara giden kanı azaltıyor. Bunun sonucunda metabolizmayı düzenleyen en önemli hormonların salgılandığı tiroit dokusuna giden kan azalıyor, hormon salgılanımı azalıyor.

Cilt damarlarında daralma meydana geliyor, bunun sonucunda da cilt kuruluğu, saçlarda dökölme oluyor. Kalp damarlarındaki daralma da özellikle yüksek tansiyon hastalarında ani tansiyon yükselmelerine ve hatta kalp krizlerine kadar giden rahatsızlara yol açıyor.

Vücutumuzdaki oksijen azlığı, aşırı halsizlik ve yorgunluk, isteksizlik, baş dönmeleri, dengesizlikler, genel yorgunluk hali, kişinin sabahları uykudan kalkmakta zorlanması, yaygın kas ağrıları, hazımsızlık, aşırı sinirlilik hali ve cinsel isteksizliğe neden oluyor.



## Beslenme ve spora önem verilmeli

Bahar aylarında en sık kas ve baş ağrılarıyla, çabuk yorulma şikayetleri oluyor. Bahar yorgunluğundan korunmak için bol sebze-meyve yenilmesi, B, C vitaminleri ile potasyum yönünden zengin gıdalarla beslenilmesi, ayrıca günde 2-2.5 litre su içilmesi ve düzenli spor yapılması gerekiyor.

Bahar yorgunluğu bazı ciddi rahatsızlıklara neden olabilir. Birkaç günden fazla sürmesi halinde mutlaka doktora başvurulması gerekiyor.

### Her yorgunluk “bahar yorgunluğu” değil !

Yaşanan yorgunluk çeşitleri kronik yorgunluk sendromu, mutsuzluk yorgunluğu ve bahar yorgunluğu olarak üç grupta inceleniyor.

Belirtileri birbirinden ayırmak gerekir. Bir kişi fiziksel olarak yorgunluktan, tüm eklem ağrılarından ve yataktan yorgun kalkmaktan ya da gün içerisinde çabuk yorulduğundan bahsederken, bir başkası ruhsal ya da psikolojik yorgunluktan bahsedebilir.

Eğer bir yorgunluk aylarca sürüyorsa, hatta yatak istirahati ile de geçmiyorsa müzminleşmiş (kronik) bir yorgunluk hastalığından bahsedilebilir.

### Bahar yorgunluğunun nedenleri

- Beslenme alışkanlığı bozuklukları
- Besinlerle yeterli miktarda vitamin, mineral alınmaması
- Tembel bir yaşam biçimi
- Tiroid bezinin çalışma düzensizlikleri. Özellikle bu bezin az çalışması yorgunluk belirtilerini artırıyor. Bu durumlarda hafıza zayıflaması, uyku eğilimi, adale ağrıları normalden fazla görülüyor.
- Birçok enfeksiyon hastalığı yorgunluk belirtilerini artırıyor.
- Tansiyon, kalp hastalığı, alerji, nezle ve bazı ağrı kesici ilaçların kullanımı
- Tansiyonda sık sık inip çıkmalar, kan şekeri düşmeleri, gürültülü ortamlar, fazla sıcak ya da soğuk ortamlar, stresli iş ortamı, kirli hava gibi durumlar da yorgunluğa yol açıyor.
- Fazla kafein, yoğun sigara kullanımı, aşırı alkol ve madde alışkanlıkları da yorgunluk tetikleyen durumlar arasında yer alıyor.



## Yarattığı etkiler

- Kas ağrıları, omuz, sırt ve boyun ağrıları.
- Yorgunlukla birlikte; konsantrasyon bozukluğu, neşesizlik, aşırı sinirlilik, hafıza zayıflaması ve uyku bozuklukları.
- Uyku ritmi bozukluğu; uykuya dalma güçlüğü bazen de aşırı uyuklama hali
- Baş ağrıları.
- Stres ve ruhsal gerginliğe bağlı olarak barsak ve mide rahatsızlıkları.

## Bu dönemde enerjik olmak için

**ÖĞÜN SAYISINI ARTIRIN.** Küçük porsiyonlar halinde günde 5-6 öğün yiyebilirsiniz. Sık sık ve az az yemeniz kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağladığı gibi şişkinlik ve yorgunluğunuzu da azaltacaktır.

**DÜZENLİ SIVI ALIN.** Düzenli ve sürekli sıvı alın. Yorgunluk çoğu kez susuzluğun ve sıvı eksikliğinin belirtisidir. Günde en az 8-10 bardak su içerek enerji düzeyinizi koruyabilirsiniz.

### HAMURA EL SÜRMEYİN.

Hamur işlerinden uzak durun, hayvansal yağları terk edin. Birçok araştırma fazla miktarda hayvansal doymuş yağ ve hamur işi tüketenlerde yorgunluk ve halsizlik şikâyetlerinin daha sık olduğunu ortaya koymaktadır.

**DAHA ÇOK MEYVE.** Daha çok meyve yiyin. Özellikle glisemik indeksi düşük, lif ve posa miktarı yüksek, antioksidan kapasitesi fazla meyveleri gün boyu küçük porsiyonlar halinde tüketmeniz enerji düzeyinizi artırır. Elma, şeftali, siyah erik, kiraz ilk tercihleriniz olmalıdır.

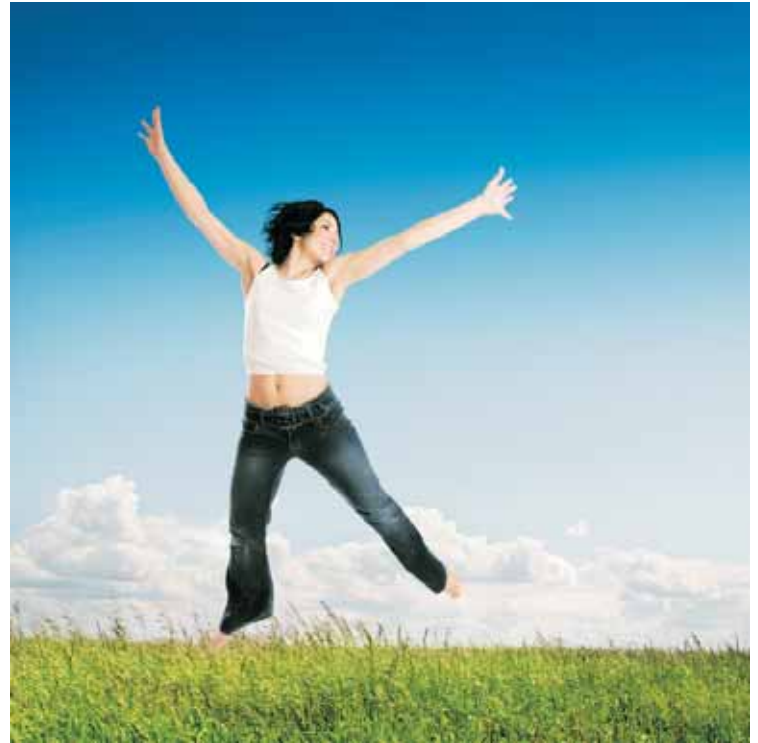
### ŞEKERLEME YOK.

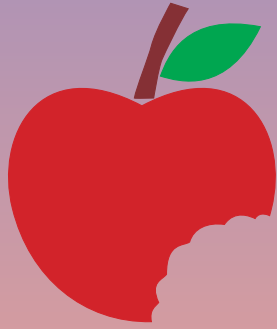
Küçük şekerlemeler, çikolatalar veya pastalar yerine kuru veya taze meyveler (kuru veya taze elma, erik, kayısı) yiyin.

**KURU MEYVE.** Dondurma yerine dondurulmuş üzüm taneleri veya dondurulmuş küçük kavun ve şeftali parçaları yiyin.

**FINDIK FISTIK.** Yağlı, tuzlu krakerler yerine tuzsuz badem, fındık ya da cevizi tercih edin.

**SALATAYA DİKKAT!** Mayonez veya kremalı salata sosları yerine sirke, limon suyu veya balzamik sosları deneyin.





**ortonorm**

ortodonti tedavi merkezi

---

info@ortonorm.com

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