

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Kurumsal Süreli Yayını



miadent

aktüel

güvenle gülümseyin

Ekim 2016
Sayı 3

Gülümsememiz için yeni bir neden



SİZ GÜLÜMSEYİN DİYE
DİŞİNİZE
ÖZEL
HASTANE



ASD Kirtasiye

BİLGİSAYAR KOPYALAMA ORGANİZASYON MATBAA



asdkirtasiye@gmail.com



(0312) 287 56 83



www.asdkirtasiye.com



miadent
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

İMTİYAZ SAHİBİ
Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Adına Sahibi
ŞENER TAN
Sorumlu Yazışmaları Müdürü
EBRU ŞENKAL
Yayın Kurulu

DT. EBRU ŞENKAL (BAŞHEKİM)
DT. ŞENER TAN (BAŞHEKİM YARDIMCISI)
YRD. DOÇ. DR. DT. SERDAR SÜTÇÜ
DR. DT. CELAL ŞEHLAVER
DT. BÜLENT SÜZER
DT. ATILLA ALEXANDER MİRZAOĞLU
DR. DT. MELTEM MİRZAOĞLU
DR. YALÇIN EREM
DR. DT. ÖZGE BATMAZ
DT. AHMET COŞKUN
DT. BETÜL BÜŞRA ŞAHİN
DT. BİLGE ŞAHİN
DT. HALİL BAKIÇ

miadent

Grafik Tasarım
KRETRA CREATIVE
0312 439 99 93
WWW.KRETRA.COM

Fotoğraf
TUNCAY AKTUNA

Reklam-Satış ve Pazarlama
AYSUN AKKURT
İdari ve Mali İşler Direktör Yardımcısı
AHMET GÖKTAŞ
Satın Alma Direktörü

İçerik - Araştırma & Prodüksiyon
FM DANİŞMANLIK YAPIMCILIK REKLAMCILIK
MEDYA GRUBU
Tel: 0312 490 7 156 / 0312 490 7 256
Faks: 0312 490 6 689
Gms: 0532 523 60 80
www.fmdanismanlik.com

Baskı ve Cilt
KLAS OFSET
İkitelli O.s.b. Atatürk Bulvarı Deposite İş Merkezi A_5 Blok
Kat:4 No:408 BAŞAKŞEHİR İSTANBUL

Yönetim Yeri
Konya Yolu (Mevlana Bulvarı) 143/A BALGAT/ANKARA

Yayın Türü
Yaygın Süreli Yayın (3 Ayda bir)
Temmuz 2016 Sayı:3
ISSN 2458-8598

Dergimizde Yayınlanan Yazılardan Kaynak Belirtmeksizin Tamamen
Veya Kısmen Alınır Yapılamaz. Dergimiz Basın-Yayın İlkelerine Uymayı
Taahhüt Eder. Dergimizde Yayınlanan Reklam Ve Yazıların Doğruluğu
Ve Sorumluluğu Yazarlara Aittir.



miadent06



miadentadsm



miadentadsm



miadent_kids



Merhabalar...

Sevgili okurlar, önsözümde Miadent Ailesi'ni heyecanlandıran ve onurlandıran bir gelişme ile başlamak istiyorum.

Akreditasyon; herhangi bir kurumun tüm faaliyetlerinin, bağımsız bir kurul tarafından denetlenip, değerlendirilerek uluslararası standartlara uyum gösterdiğinin belgelenmesidir. Doğaldır ki, bağımsız kuruluşun da bu alanda yeterli olup olmadığının veya akreditasyon konusundaki çalışmalarının, bir üst kuruluş tarafından denetlenmesi yapılmaktadır.

Hastanemiz; Türkiye de bir ilke imza atarak, kalitemizi belgelendirmek için JCI (Joint Commission International) akreditasyon belgesine başvurdu.

Joint Commission International (JCI), 1999 yılında kurulmuş, kâr amacı gütmeyen, sağlık kuruluşlarındaki güvenlik ve bakım standartlarını eğitim ve denetimlerle arttırmayı amaçlayan uluslararası bir kuruluştur.

Hasta ve personel memnuniyeti odaklı hizmet veren hastanemizde, bildiğiniz gibi köklü değişimler, yenilikler oldu. Tam donanımlı hastanemizde bilgili, özveri ile çalışan, güler yüzlü ekip arkadaşlarımız sayesinde hastane içi oluşabilecek tüm riskler minimize edildi. Kurumumuzda "kalite ve akreditasyon" çalışmalarını hayata geçirebilmek için yorulmadan çalışıyoruz. Nitelikli, kaliteli, son teknoloji ile sağlıklı hizmet en büyük amacımızdır. Düzenli olarak aldığımız geri bildirimlerle gelişimimize çok büyük katkı sağlıyoruz.

Tedaviye gelen hastalarımız, bu çerçevede, hasta hakları ve hasta mahremiyeti korunarak işlem yaptırma mutlu, gülen yüzlerle ayrılmaktalar.

MIADENT ailesi olarak; tüm birimlerimizde standart üstü hizmet sunmak için çalışmalarımıza devam ediyoruz. Hekimlerimiz başta olmak üzere, insan kaynaklarımız, satın alma ünitemiz, idari mali işler, halkla ilişkiler, bilgi işlem ve tüm ünitelerimiz ile JCI akreditasyon denetimine hazır bulunmaktayız.

Kurumsal olarak bizim de yeniden yapılanmamızı sağlayan bu kalite belgesi ile sağlık sektörünün en parlak yıldızı olmaya hazırız. Yalnızca Miadent ailesi için değil, ülkemiz için de çok önemli olan "JCI Akreditasyon Belgesi" sayesinde başarımız, belgelendirilmiş ve taçlanmış olacaktır.

GÜVENLE GÜLÜMSEMENİZİN hiç eksilmemesi dileklerimizle sağlıklı ve mutlu günler sizlerin olsun.

DT. EBRU ŞENKAL
Başhekim, Editör

içindekiler

Emin Ellerdesiniz

6

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nin uzmanlarını tanıyalım.

"Türkiye'nin Kalbinde, Başkent'in Merkezindeyiz

8

Bilim Dallarımız

JCI (Joint Commision International) Akreditasyon Belgesi

10

Başhekim Ebru Şenkal, hastanenin; bir ilke imza atarak, kaliteyi belgelendirmek amacıyla JCI (Joint Commision International) akreditasyon belgesine başvurduğunu açıkladı.

Sağlıklı bir hayatın anahtarı: SPOR

18

Cildiniz kaşa hazır mı?

26

Miadent Aktüel'in Konuğu, Türk Sanat Müziği'nin Divası Emel Sayın

32

Kadınlara fazla kilolusun demeyelim

44

Limonun mucizevi faydaları

58

Nereye Gidelim

60

Kızıl Çamları ve Şifalı Hamamları ile Kızılcahamam !..

10

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Başhekimisi Ebru Şenkal, hastanenin; bir ilke imza atarak, kaliteyi belgelendirmek amacıyla JCI (Joint Commision International) akreditasyon belgesine başvurduğunu açıkladı.

36

Dt. Yalçın Erkin, Aralıklı Diş Tedavisinin (Diestema) detaylarını anlatıyor.

42

Dt. Ahmet Coşkun, çocuklarda diş travmalarına dikkat çekiyor.

38

Dt. Betül Büşra Şahin, yaygın bir diş problemi olan diş hassasiyetine dikkat çekiyor.

14

Miadent Ağız ve
Diş Sağlığı Merkezi
Başhekim Yardımcısı
Şener Tan, günümüzde
implant üstü
protezlerin önemine
dikkat çekiyor.

20

Dt. Dr. Celal Şehlaver,
hamilelikte ağız
sağlığının önemine
işaret ediyor.

16

Dt. Yard. Doç. Dr. Serdar
Sütçü, sağlıklı bir ağız
ve diş yapısının, genel
sağlığın da anahtarı
olduğunu vurguluyor.

24

Dt. Bülent Süzer, diş hekimliğinde
botoksun yeri ve kullanımının
önemini anlatıyor.

22

Dt. Dr. Meltem
Mirzaoğlu, diş
apseleri ve tedavi
yöntemleri konularında
bilgilendiriyor.

28

Dt. Atilla Alexander Akgöl,
kariyer planlamasında diş
estetikinin önemine işaret
ediyor.

30

Dt. Dr. Özge Baltmaz,
ortodontik tedavi
sırasında iyi ağız
bakımının nasıl olması
gerektiği konularına
dikkat çekiyor

40

Anestezi ve Reaminasyon
Uzmanı Dr. Yalçın Erem,
diş hekimliği korkusunun
çözümünde, güvenli
koşullar altında yapılan
anestezi desteğinin
önemini anlatıyor.

46

Dt. Özge Öncü,
diş hekimliğinde
acil durum olarak
tanımlanan ağrı
karakteristiklerini
anlatıyor.

34

Dt. Dr. Cansu Büyük
Oğan, çocuklarınıza
diş hekimlerini
sevdirmemiz
gerektiğini
vurguluyor.

52

Dt. Halil Bakır, eksik
dişlerin, sadece
estetik açıdan değil
sağlık açısından da
önemli bir sorun
olduğunu vurguluyor.

50

Dt. Bilge Şahin,
diş hekimliğinde
sık karşılaşılan ağrı
sorununu irdeliyor.

İçindekiler

Emin Ellerdesiniz

6

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nin uzmanlarını tanıyalım.

"Türkiye'nin Kalbinde, Başkent'in Merkezindeyiz

8

Bilim Dallarımız

JCI (Joint Commision International) Akreditasyon Belgesi

10

Başhekim Ebru Şenkal, hastanenin; bir ilke imza atarak, kaliteyi belgelendirmek amacıyla JCI (Joint Commision International) akreditasyon belgesine başvurduğunu açıkladı.

Sağlıklı bir hayatın anahtarı: SPOR

18

Cildiniz kışa hazır mı?

26

Kadınlara fazla kilolusun demeyelim

44

Limonun mucizevi faydaları

58

Nereye Gidelim

60

Kızıl Çamları ve Şifalı Hamamları ile Kızılcahamam !..



10

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Başhekim Ebru Şenkal, hastanenin; bir ilke imza atarak, kaliteyi belgelendirmek amacıyla JCI (Joint Commision International) akreditasyon belgesine başvurduğunu açıkladı.



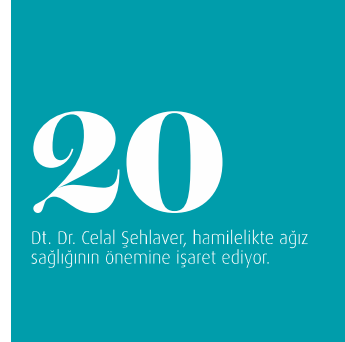
14

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Başhekim Yardımcısı Şener Tan, günümüzde implant üstü protezlerin önemine dikkat çekiyor.



16

Dt. Yard. Doç.Dr. Serdar Sütcü, sağlıklı bir ağız ve diş yapısının, genel sağlığın da anahtarı olduğunu vurguluyor.



20

Dt. Dr. Celal Şehlaver, hamilelikte ağız sağlığının önemine işaret ediyor.





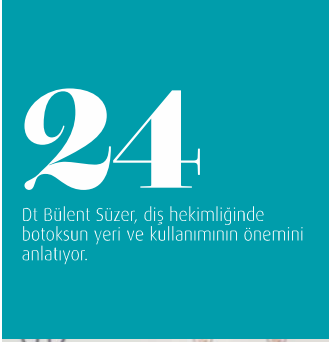
22

Dt. Dr. Meltem Mirzaoglu, diş apseleri ve tedavi yöntemleri konularında bilgilendiriyor.



38

Dt. Betül Büşra Şahin, yaygın bir diş problemi olan diş hassasiyetine dikkat çekiyor.



24

Dt. Bülent Süzer, diş hekimliğinde botoksun yeri ve kullanımının önemini anlatıyor.



40

Anestezi ve Reaminasyon Uzmanı Dr. Yalçın Erem, diş hekimi korkusunun çözümünde, güvenli koşullar altında yapılan anestezi desteğinin önemini anlatıyor.



28

Dt. Atilla Alexander Akgöl, kariyer planlamasında diş estetiğinin önemine işaret ediyor.



42

Dt. Yalçın Erdin, Aralıklı Diş Tedavisinin (Diestema) detaylarını anlatıyor.



30

Dt. Dr. Özge Batmaz, ortodontik tedavi sırasında iyi ağız bakımının nasıl olması gerektiği konularına dikkat çekiyor.



46

Dt. Özge Öncü, diş hekimliğinde acil durum olarak tanımlanan ağrı karakteristiklerini anlatıyor.



34

Dt. Dr. Cansu Büyük Oğan, çocuklarımıza diş hekimlerini sevdirmemiz gerektiğini vurguluyor.



50

Dt. Bilge Şahin, diş hekimliğinde sık karşılaşılan ağrı sorununu irdeliyor.



36

Dt. Yalçın Erdin, Aralıklı Diş Tedavisinin (Diestema) detaylarını anlatıyor.



52

Dt. Halil Bakıç, eksik dişlerin, sadece estetik açıdan değil sağlık açısından da önemli bir sorun olduğunu vurguluyor.





miadent

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Dt. Ebru Şenkal

Başhekim

İlk, orta ve lise eğitimimi TED Ankara Kolejinde tamamladıktan sonra Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde eğitime başladı. 1993 yılında üniversite eğitimimi tamamladı ve Ankara da özel muayenehanesinde çalışmaya başladı. 2010-2015 yılları arasında Sağlık Bakanlığına bağlı Ağız Diş Sağlığı Merkezlerinde görev yaptı. Halen Özel Miadent Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezinde görev yapan Ebru Şenkal, bir çocuk annesi.



Yrd.Doç.Dr. Dt. Serdar Sütcü

Periodontoloji Uzmanı

1983 yılında Ankara Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi'den mezun oldu. Aynı fakülte "Periodontoloji" doktorası yaptı. Ankara Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak çalıştı. Periodontoloji, Adli Dişhekimliği, Tıp Hukuku, Ağız-Diş Sağlığı, Sporcu performansı konularında yurt içi ve yurt dışı yayınları bulunuyor. Adli Bilimler Fakültesi'nde "Criminal Odontoloji", Antropoloji Anabilim dalında "Dental Antropoloji" konularında ders veriyor. Çeşitli Bilimsel dergilerde Yayın Kurulu, Bilimsel Değerlendirme Kurulunda görev yapıyor. Ulusal AIDS Komisyonu, Ulusal Koruyucu Ağız ve Diş Sağlığı programlarında Bilimsel Komisyon üyesi. Ankara Dişhekimleri Odası Başkan Vekili, Türk Dişhekimleri Birliği Genel Başkan Vekilliği görevlerinde bulundu. Halen Badminton Federasyonu'nda Yönetim Kurulu üyeliği görevini sürdürüyor.



Dr. Dt. Meltrem Mirzaoğlu

Endodonti Uzmanı

1987 yılında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesini bitirdi. 1987 yılında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Endodonti dalında doktora eğitimine başladı. 1994 yılında bilim doktoru ünvanı aldı. Sağlık Bakanlığı kararı ile bu ünvan 2011 yılında uzmanlık olarak belgelendi. 1994-2004 yılları arasında 75. Ağız ve Diş Sağlığı Merkezinde, 2004-2010 yılları arasında Balgat Ağız ve Diş Sağlığı Merkezinde çalıştı. 2010-2016 yılları arasında özel muayenehanelerde konsültan endodontist olarak çalıştı.



Dr. Dt. Özge Batmaz

Ortodonti Uzmanı

2001 yılında Denizli Anadolu Lisesi'ni bitirdi. 2006 yılında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden mezun oldu. Çeşitli özel diş kliniklerinde çalıştıktan sonra 2007-2012 yıllarında K.T.Ü.' de Ortodonti Anabilim Dalında öğretim görevlisi olarak ortodonti üzerine çalışmalarında bulundu. 2012 yılında Ankara'ya geri döndükten sonra çeşitli özel diş kliniklerinde Ortodontist olarak görev yaptı. 2013 yılından itibaren Özel Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Kliniği'nde çalışmaktadır. Invisalign(şeffaf plaklarla ortodonti) ve Incognito(dislerin arkasından ortodonti) ilgili konular üzerine ulusal ve uluslararası kongre ve programlara devam etmektedir. Son olarak, 2015 yılında 14. ULUSLARARASI TÜRK ORTODONTİ DERNEĞİ KONGRESİ'ne katıldı. Türk Diş Hekimleri Birliği (TDB) ve Türk Ortodonti Derneği (TOD) üyesidir.



Dr. Betül Büşra Şahin

Diş Hekimi

Dr. Rıdvan Ege - Dr. Binnaz Ege Anadolu Lisesi'nde lise öğrenimini tamamladı. Lisans eğitimini, 2008 - 2014 yılları arasında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde tamamladı. Çeşitli özel kliniklerde çalıştı. Halen Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde çalışıyor.



Dt. Şener Tan

Başhekim Yardımcısı

İlk okulu Ankara'da, ortaokulu Tekirdağ, liseyi Çanakkale'de tamamladı. 1994 yılında Hacettepe Dişhekimliği Fakültesine başladığı eğitimini, 1999 yılında tamamladı. 2003 ve 2007 yıllarında Amerika da implantoloji kurslarına katıldı. Birçok mesleki kurs ve kongre katılımlarından sonra 2014 yılında İtalya Marconi Üniversitesinde MMD MASTER PROGRAMINA başladı. Evli ve üç çocuk babası.



Dr. Celal Şehlaver

Ağız ve Çene Çerhahisi Uzmanı

Tahran'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini orada tamamladıktan sonra, Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'ni 1990 yılında üçüncülükle bitirdi. Aynı yıl, üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Ağız, Diş ve Çene Hastalıkları ve Çerhahisi üzerine doktora eğitimine başladı. 1994 yılında Bilim Doktoru ünvanını aldı. İran Devletinin verdiği eğitim bursuna karşılık mecburi hizmetini yapmak için 1995 yılında Tahran'a döndü. Mecburi Hizmetle beraber 2 buçuk senelik hastane eğitimi ve sınavlardan sonra Çene ve Yüz Çerhahisi Uzmanı olarak, İran Ulusal Board Sertifikasını aldı. 2001 yılında Türkiye'ye kesin dönüş yaparak çeşitli klinik ve hastanelerde görevini sürdürdü. Evli ve bir çocuk babası.



Dt. Atilla Alexander Akgöl

Diş Hekimi

1990 yılında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden mezun oldu. Özel muayenehanesinde ve çeşitli ağız diş sağlığı merkezlerinde çalıştı. Halen Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezinde görev yapıyor.



Dt. Betül Büşra Şahin

Diş Hekimi

2005-2010 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde eğitim gördü. Kocaeli'nde çocuklara hizmet veren bir klinikte, pratisyen diş hekimi olarak çalıştı. 2011 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Pedodonti (Çocuk Diş Hekimliği) Anabilim Dalı'nda doktora ve uzmanlık eğitimine başladı. 2014 yılının sonunda, ön dişlerde görülen beyaz lekelerin giderilmesi hakkında hazırladığı "Opak Lezyonların Maskelenmesinde Mikroabrazyon ve Rezin İnfiltrasyon Uygulamalarının Klinik Olarak Değerlendirilmesi" adlı doktora tezini tamamladı. 2015 yılında Ankara Memorial Hastanesi Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü'nde Çocuk Diş Hekimi olarak görev aldı. Yurt içi/dışı çeşitli kongre ve eğitim seminerlerine katılan Cansu Büyük Oğan, dental fobisi veya engelli olan birçok çocuğun diş tedavisini de sedasyon altında gerçekleştirdi.

“Emin Ellerdesiniz”

Güvenle
Gülümseyin



Dt. Bülent Süzer
Diş Hekimi

İlk, orta ve lise eğitimini Ankara'da tamamladı. 1986 yılında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden mezun oldu. Askerlik görevini Bursa Çekirge Fizik Tedavi Hastanesi'nde diş hekimi olarak yerine getirdi. 1988 yılında diş hekimi Çiğdem Çalış ile evlendi. 1989 yılında Antalya'da kendi kliniğini açarak serbest diş hekimliği mesleğini icra etmeye başladı. Birçok ulusal ve uluslararası kongre, sempozyum ve seminerlere katılarak mezuniyet sonrası eğitim sürecini devam ettirmesi klinik başarılarına katkı sağladı. Meslek odasında yöneticilik ve bilimsel komisyon başkanlığı görevlerinde de bulunan Bülent Süzer, TDB(Türk Diş Hekimleri Birliği) bilimsel yayını olan TDBD'nin (Türk Diş Hekimleri Birliği Dergisi) yayın kurulu üyeliği göreviyle bilimsel mesleki çalışmalarda bulundu. Evli ve 2 çocuk babası.



Dt. Yalçın Erdin
Diş Hekimi

İlk, orta ve lise eğitimini Balıkesir'de tamamladıktan sonra Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde eğitime başladı. 1999 yılında üniversite eğitimini tamamladıktan sonra, askerlik görevini Diş Hekimi olarak Şanlıurfa'nın Suruç ilçesinde yaptı. 2002 yılından bugüne kadar muayenehane ve özel kliniklerde çalıştı. Genel Diş Hekimliği, Endodonti ve Estetik Diş Hekimliği konularında yoğun tecrübe sahibi. 2014 yılı Ocak ayından beri MIADENT Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor.



Dt. Ahmet Coşkun
Diş Hekimi

2008-2013 yılları arasında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde eğitim gördü. Ardından aynı üniversitenin Pedodonti Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine başladı. Ahmet Coşkun, yurt içinde ve yurt dışında çocuk diş hekimliği ile ilgili bilimsel seminerlere katıldı. Dental fobisi veya engeli olan birçok çocuğun diş operasyonlarını sedasyon ve genel anestezi altında gerçekleştirmektedir. Halen Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor.



Dt. Halil Bakaç
Diş Hekimi

İlkokul ve lise öğrenimini Antalya'da tamamladı. 2010-2015 yılları arasında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinde eğitim gördü. Lisans eğitimi sırasında; 2014 FDI Uluslararası Kongresi Katılım belgesi, 2014 Yeditepe Üniversitesi Uluslararası Öğrenci Araştırma Günleri 3.lük ödülü ve 2015 Yeditepe Üniversitesi Uluslararası Öğrenci Araştırma Günleri onur ödülüne laik görüldü. Toplum Diş Ağız Sağlığı eğitim komisyonlarında bulunarak Sivas'da köy okulları ve ilçe okullarında eğitim verdi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Protetik Diş Tedavisi Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine devam eden Halil Bakaç, halen Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor.



Dr. Yalçın Erem
Anestezi ve Reaminasyon Uzmanı

İlk, orta ve lise eğitimini Ankara'da tamamladı. 1986 yılında Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden mezun oldu. Askerlik görevini Bursa Çekirge Fizik Tedavi Hastanesi'nde diş hekimi olarak yerine getirdi. 1988 yılında diş hekimi Çiğdem Çalış ile evlendi. 1989 yılında Antalya'da kendi kliniğini açarak serbest diş hekimliği mesleğini icra etmeye başladı. Birçok ulusal ve uluslararası kongre, sempozyum ve seminerlere katılarak mezuniyet sonrası eğitim sürecini devam ettirmesi klinik başarılarına katkı sağladı. Meslek odasında yöneticilik ve bilimsel komisyon başkanlığı görevlerinde de bulunan Bülent Süzer, TDB(Türk Diş Hekimleri Birliği) bilimsel yayını olan TDBD'nin (Türk Diş Hekimleri Birliği Dergisi) yayın kurulu üyeliği göreviyle bilimsel mesleki çalışmalarda bulundu. Evli ve 2 çocuk babası.



Dt. Özge Öncü
Diş Hekimi

İlkokul ve lise öğrenimini Bursa'da tamamladı. Bursa Atatürk Anadolu Lisesi'nden 2009 yılında mezun oldu. 2010 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde eğitime başladı ve 2015 yılında mezun oldu. Üniversite hayatı süresince estetik diş hekimliği, dental fotoğrafçılık ve gülüş tasarımı ile ilgilendi. 2013 yılında Türk Diş Hekimleri Birliği Öğrenci Kolu Ulusal Sempozyumuna, 2014 yılında ise ADO 1. Öğrenci Sempozyumuna katıldı. Dental fotoğrafçılık ve gülüş tasarımı workshopu katılım belgesi sahibidir. Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 5. fotoğraf yarışmasında jüri özel ödülünü almaya layık görüldü. Ayrıca aktif olarak fotoğrafçılık kulübünde çalıştı ve kayak yapıyor.



Dt. Bilge Şahin
Diş Hekimi

Ortaöğrenimini, Fatsa Anadolu Öğretmen Lisesinde 2004-2009 yılları arasında tamamladı. 2010-2015 yılları arasında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinde lisans eğitimini tamamladı. Fakülte öğrenim dönemi boyunca Engelsiz Çocuklarda Ağız Diş Sağlığı ve Bakımı konulu alan "Engelli Hayatlar Engelsiz Gülüşler" adlı projesine katıldı. 2 yıl süren proje kapsamında engelli çocukların ağız taramalarına katıldı ve aileleri ağız diş sağlığı hakkında bilgilendirildi. LÖSEV ve özel kliniklerde de çalıştıktan sonra Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde görev başladı.



miadent
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

Türkiye nin Kalbinde
Başkent'in Merkezindeyiz



bilim odaları

- ✓ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE CERRAHİSİ
- ✓ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE RADYOLOJİSİ (Oral Diağnoz)
- ✓ ENDODONTİ (Kök - Kanal Tedavileri)
- ✓ ORTODONTİ (Diş ve Çene Bozukluklarının Düzeltilmesi)

- ✓ PEDODONTİ (Çocuk Diş Hekimliği)
- ✓ PERİODONTOLOJİ (Diş Eti Hastalıkları ve Tedavisi)
- ✓ PROTETİK DIŞ TEDAVİSİ (Protez)
- ✓ RESTORATİF DIŞ TEDAVİSİ

• İMPLANTOLOJİ • ESTETİK DIŞ HEKİMLİĞİ • DIŞ BEYAZLATMA (BLEACHİNG)
• BİLİNÇLİ SEDASYON VE GENEL ANESTEZİ İLE DIŞ TEDAVİLERİ • ACİL DIŞ HEKİMLİĞİ • KORUYUCU VE ÖNLEYİCİ DIŞ HEKİMLİĞİ



Güvenle Gülümseyin



Ebru Şenkâl

“Miadent Ailesi olarak; başta hekimlerimiz, insan kaynaklarımız, satın alma ünitemiz, idari - mali işler, halkla ilişkiler ve tüm ünitemlerimiz standart üstü hizmet sunmak için çalışmalarımızı aralıksız sürdürüyoruz.”



Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Başhekim Ebru Şenkâl, Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nin uluslararası standartlarda verdiği hizmeti belgelemek için yaptığı JCI başvurusu konusunda Miadent Aktüel'in sorularını yanıtladı.



Miadent Aktüel: Miadent olarak hizmette kaliteye önem veriyorsunuz ve şimdi bu kaliteyi uluslararası standartlara yükseltmek için bir girişimiz oldu nedir bu?

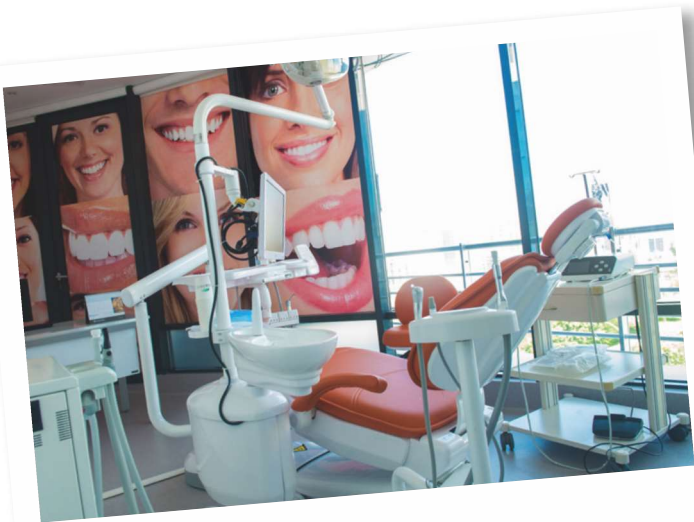
Ebru Şenkal: Hastanemiz Türkiye de bir ilke imza atmak, kalitemizi belgelendirmek için JCI (Joint Commission International) Akreditasyon Belgesine başvurdu.

Hasta ve personel memnuniyeti odaklı olan hastanemizde, köklü değişimler, yenilikler oldu. Tam donanım ve bilgili personel sayesinde hastane içi oluşabilecek tüm riskler minimize edildi.

Tedaviye gelen hastalarımız hasta hakları ve hasta mahremiyeti korunarak işlem yaptırılmakta mutlu, gülen yüzlerle ayrılmaktadırlar.

Miadent Aktüel: Joint Commission International nedir?

Ebru Şenkal: Joint Commission International



(JCI) 1999 yılında kurulmuş, kâr amacı gütmeyen, sağlık kuruluşlarındaki güvenlik ve bakım standartlarını eğitim ve denetimlerle arttırmayı amaçlayan uluslararası bir kuruluştur. JCI, önceleri sadece hastaneler için standardizasyonu sağlamayı amaçlarken, şu anda ambulanslardan laboratuvarlara kadar hasta ile ilişkili kurumlara akreditasyon denetimleri yapmaktadır.

Miadent Aktüel: Bu tür kuruluşlarca akredite olmanın önemi ve anlamını açıklayabilir misiniz?

Ebru Şenkal: Akreditasyon; herhangi bir kurumun tüm faaliyetlerinin, bağımsız bir kurul tarafından denetlenip, değerlendirilerek uluslararası standartlara uyum gösterdiğinin belgelenmesidir.

Doğaldır ki, bağımsız kuruluşun da bu alanda yeterli olup olmadığının veya akreditasyon konusundaki çalışmalarının, bir üst kuruluş tarafından denetlenmesi yapılmaktadır.

Akreditasyon ya da sağlık hizmetlerinde kalite çalışmalarının kuruma katkısı, verilen hizmetlerin sistematik bir şekilde ve uluslararası standartlara uyumlu olarak sürdürülmesinin kontrol altına alınmasıdır. Örneğin enfeksiyon kontrolü, hem diş hekimi hem de hasta açısından ciddi önem taşıyan ve malpraktis konusunda da dikkate alınması gereken bir alandır.

Akreditasyonun bu alandaki standartları, sizi en son uluslararası rehberleri ve kriterleri kullanmaya yönlendirmekte ve her açıdan kurumu korumaktadır.

Miadent Aktüel: Sağlıkta özellikle de diş hekimliğinde kalite ve standardizasyonun önemini ve amacını anlatabilir misiniz?

Ebru Şenkal: JCI, diş hekimliği hizmetlerinde de; ayakta hasta bakan kuruluşlar için hazırladığı standartları kullanmaktadır. Bu standartlar, hasta odaklı ve organizasyon odaklı olmak üzere

toplam 11 adettir.

Miadent Aktüel: Söz konusu standartların hasta güvenliği ve diş hekimleri açısından avantajları nelerdir?

Ebru Şenkal: Standartların uygulanma ve değerlendirilebilmesi amacıyla, kurumla ilgili olarak prosedür talimat vb dokümanların hazırlanması ve çalışmaların bu dokümanlara uyumlu olarak sürdürülmesi gerekmektedir. Dokümanların bir kısmı, hasta güvenliğinin sağlanmasına yoğunlaşmış olup akreditasyonun en önemli alanlarından biridir. Hasta güvenliği çalışmaları, hekimleri tıbbi hatalardan koruyacak en önemli uygulamalardır.

Miadent Aktüel: Standart hizmet kalitesi bakımından hekimlerin, hastaları açısından dikkat etmeleri gereken en önemli konular nelerdir?

Ebru Şenkal: Enfeksiyonların önlenmesi ve kontrolü



standartı da diş hekimliği açısından son derece önemli olan bir konudur. Bu alanla ilgili olarak hazırlanacak dokümanlar ile enfeksiyon kontrolünde, enfeksiyon açısından hangi aletlerin kritik, hangilerinin yarı kritik olduğu ve malzemelerin kullanım rehberlerinin oluşturulması gerekmektedir. Sadece enfeksiyon kontrolü açısından değil tüm standart alanlarında benzeri bir çok örnek bulunmaktadır. Özellikle hasta bakımı standartı hizmetin kalitesi açısından önde gelen alanlardan biridir. Özellikle son yıllarda kanıta dayalı diş hekimliği çalışmaları açısından giderek ön plana çıkmaktadır. Klinik rehberler de bu çalışmalardan ortaya çıkan ve bize bir tedavi alanında izlenmesi gereken ve bizi en başarılı sonuca ulaştıracak yolu gösteren bir yaklaşımdır.



miadent
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Miadent Aktüel: JCI akreditasyon süreci uzun süren ve zahmetli bir süreç... Akreditasyon süreci ve sonrası ile ilgili çalışmalarınız ve beklentilerinizi de anlatabilir misiniz?

Ebru Şenkal: MIADENT ailesi olarak tüm birimlerimizde standart üstü hizmet sunmak için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Hekimlerimiz başta olmak üzere, insan kaynaklarımız, satın alma ünitemiz, idari mali işler, halkla ilişkiler ve tüm ünitemlerimiz ile JCI'ın akreditasyon denetimine hazır bulunuyoruz.

Kurumsal olarak bizim de yeniden yapılanmamızı sağlayan bu kalite belgesi ile sağlık sektörünün en parlak yıldızı olmaya hazırız. JCI Akreditasyon Belgesi sayesinde başarımız belgelendirilmiş olacaktır.

Öte yandan, özellikle belirtmem gerekir ki, JCI Akreditasyon Belgesi yalnızca bizim için değil ülkemiz için de çok önemlidir. Biliyoruz ki, Türkiye sağlık turizmi pastasından henüz hak ettiği payı alamamaktadır. Ülkemizde diş hekimliği de dâhil pek çok branşta hem kaliteli, hem de düşük maliyetli hizmet sunulmaktadır. Bu gerçekten hareketle sağlık turizminde



atılım yapmak için ülkemizdeki JCI Akreditasyon Belgesi almış kurum sayısının artması kuşkusuz çok önemli. Bu bakımdan da JCI Akreditasyon Belgesini önemsiyoruz.



Uzman Kösesi

mia

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



*Diş hekimleri olarak
amacımız; en iyiyi,
en güzeli, en doğal
yakalamak ve kişiyi hem
özel hem sosyal hayatında
en üst seviyede rahat
ettirmektir.*



İMPLANT ÜSTÜ PROTEZLER

**İmplantlar, diş hekimliğinde;
dişin yerine kullanılan en ideal materyallerdir.**

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Başhekim Yardımcısı Şener Tan, implantların tek başlarına bir tedavi yöntemi olmayıp, bir tedavinin basamağı olduğuna dikkat çekiyor.

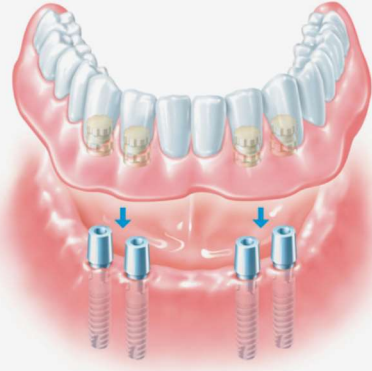
Şener Tan şunları belirtiyor : “Tabi ki insanlar diş ihtiyacı duyarlar. Yemek yemek, konuşmak ve estetik kaygıların yanında araştırmalar göstermiştir ki güzel ve sağlıklı dişlere sahip insanların kendine güveni ve başarı grafiği daha yüksektir.

İmplantlar, dişlerin köklerini taklit ederler. Bu köklerin üzerine yapacağınız protezler birçok faktöre bağlıdır.”

Şener Tan’ın verdiği bilgiye göre, hastaların, çenelerine yerleştirilen implant sayısına ve bölgesine göre sabit, hareketli veya bir kısmı sabit bir kısmı hareketli kombine protezler yapılabilir.

Eğer bir hastada tek çeneye 6 veya 8 implant yerleştirilmiş ise, ideal sabit protez yapılabilir.

6 adet implant ile 12 adet diş yapılabilir ve bu diş sayısı tek çene için yeterli çiğnemenin %75 ini sağlar. Ama hastanın dişlerinin dizildiği ark mesafesi uzun ise, bu hasta için yeterli olmayabilir. Bu durum da hastanın, 8 adet implant ile yeterli çiğneme yüzeyi oluşturup 14 adet diş yapmak daha uygun olacaktır.



Eğer hastada dört adet implant yerleştirilebiliyor ise, o zaman implantların yerine ve açılına göre ya kısa ark tek parça sabit protez, veya yarı sabit yarı hareketli protezler ya da bu implantlardan destek alınan hareketli protezler yapılabilir.

Tabi ki, bunlardan hangisinin yapılacağına hastanın çene yapısına, çeneler arası mesafeye, dişlerin boyuna ve hastanın beklentilerine göre karar vermek gerekir.

Hastada iki veya üç adet implant yerleştirilmiş ise, genel olarak hareketli protezler tercih edilmelidir. İmplant sayısı arttıkça konfor artacaktır. Ne kadar sabit proteze yaklaşırsa hastanın çiğnemesi konuşması ve estetiği o oranda beklentileri karşılayacaktır.





Uzman Köşesi



mia

mia

mia

mia

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Ağız ve diş sağlığının genel sağlık üzerine etkilerini değerlendirdiğimizde her yaş grubu sporculara yönelik koruyucu ve tedavi edici hizmetlerin sunulmasının gerekliliği de ortadadır.

Bakanlıklar ve Kulüplerimiz bu konuda gerekli uygulamaları bir an önce hayata geçirmeli ve kayıt altına almalıdır. Sağlık hakkı, temel bir haktır.

Diş Hekimi

Yrd. Doç. Dr. Serdar Sütçü

Periodontoloji Uzmanı

Bilgilendiriyor

AĞIZ SAĞLIĞI ve SPOR

Sağlıklı bir ağız, fiziksel bedenin sadece beslenmesini sağlamıyor, aynı zamanda genel sağlığın temininde anahtar bir rol oynuyor.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Periodontoloji Uzmanı Yrd.Doç.Dr. Serdar Sütçü'nün yaptığı araştırmaya göre, ağızımız vücudumuza enfeksiyonların girişi için bir liman. Oral sağlık ve genel sağlık birbiri ile ilişkili olduğu için, diş enfeksiyonları ve dişeti hastalıkları vücudun birçok sistemini olumsuz etkiliyor.

Spor, Dünya'da herkesin amatör veya profesyonel olarak ilgilendiği bir yaşam gerçeği. Sporun milyar dolarlarla ifade edilen dev bir sektör olması başarının önemini artırıyor.. Başarının temelinde de sporun sağlıklı koşullarda en yüksek performansta yapılması yatmaktadır.

SAĞLIKLA İLGİLİ YAŞANAN KÖTÜ OLGULAR

Kötü olgulara bazı örnekler vermek istiyorum. 2003 FIFA Konfederasyon Kupası yarı final maçında, **Marc-Vivien Foé** sahada kalp yetmezliğinden milyonlarca kişinin gözü önünde hayata gözlerini yumdu.

Geçmişte baktığımızda aynı kaderi paylaşan; Eskişehirspor kalecisi Sinan Alaagaç, Espanol kaptanı Daniel Jargue, David John Longhurst (York City), Michael Klein (Romanya), Catalin Hilden (Romanya), Marc Vivien Foe (Kamerun), Gökmen Yıldırım (Elazığspor) ve Dursun Özbek (Galatasaray) kalp krizi sonucu kaybettiğimiz sporcular.

Ümit Özat ise aynı durumu yaşayan, şanslı olan sporcu. Alman Bild gazetesinin haberine göre ünlü futbolcunun "**kalp kasi iltihabına**" ağızdaki "**diş enfeksiyonları**" neden oldu.

DIŞ FIRÇASI ATLETİN AYAKKABISI KADAR ÖNEMLİDİR!

Kötü ağız sağlığı olimpiyat sporcularının performansını etkiler. Herhangi bir olimpiyat atleti için antrenman o sporcunun rutini ama ağız sağlığı rutinin bir parçası değildir. Ağız sağlığının genel sağlık üzerine etkileri ve atletlerin başarısızlıkları düşünüldüğünde "**diş fırçası atletin ayakkabısı kadar önemlidir**".



Londra 2012 olimpiyatlarında, 302 elit sporcu üzerinde yapılan bir araştırma sonuçlarına göre; oyunlara katılan erkek ve bayan sporcularda, dezavantajlı toplumlarda yaşayanlara benzer kötü ağız diş sağlığı seviyesinde olduğu tespit edildi. Ayrıca, olimpiyatlara katılan atletlerin %18inde performanslarını olumsuz etkileyen kötü ağız hijyenine sahip oldukları anlaşıldı..

Aly Cissokho' nun Portekiz'in Porto takımından Milan'a transferi diş enfeksiyonları sonucu riske

girmiş ve askıya alınmıştı. Daha sonra kulüp doktoru öncelikle diş tedavilerinin yapılması koşuluyla transfere izin vermişti. Doğru olan da bu idi. Sporcuların yüksek bir performans gösterebilmeleri için tüm sağlıklarının iyi olması gerekiyor. Bu durum, aynı zamanda yaşamlarını riske edecek tehlikeyi de bertaraf ediyor.



Futbolcularda yapılan prospektive bir çalışmada; 1 yılda %20 oranında sporcunun sahada olmadığı, performans göstermediği ve en sık rastlanılan sorunların solunum sistemi ve gastrointestinal sistem hastalıkları olduğu gözlenmiş.

FIFA 2009 Konfederasyon kupasında, bin sporcunun, %16 bucuğunun, her gün hastalandığını ve bunun % 60'nın solunum sistemi hastalıkları olduğunu açıklamış. Üst solunum yolları genellikle ağız, burun ve farenks bölgesindeki

mikroorganizmalarla enfekte olurlar. Kötü ağız hijyeni primer risk faktörüdür.

Fenerbahçe'yi bir dönem çalıştıran Daum, üst üste yaşanan sakatlıklar nedeniyle, sporcularından diş muayenelerini istemişti. Bu son derece önemli bir tespitti. Yine İspanya'nın Barcelona futbol takımında, sporcuların ağız ve diş sağlığı hakkında kapsamlı bir çalışma yapılmıştı. Bu çalışma sonucunda, sporcuların ağız ve diş sağlık durumları bilimsel temelli kriterlere uygun olarak incelenmiş ve bir rapor olarak yayınlanmıştır.

Kaynaklar;

- Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games: a cross-sectional study. Needleman I, Ashley P, Petrie A, Fortune F, Turner W, Jones J, Niggli J, Engebretsen L, Budgett R, Donos N, Clough T, Porter S. Br J Sports Med. 2013 Nov;47(16):1054-8.
- Injuries and illnesses of football players during the 2010 FIFA World Cup . Jiri Dvorak, Astrid Junge, Wayne Derman, Martin SchwelNus. January 21, 2011 as 10.1136/bjbm.2010.079905

- Study of the effect of oral health on physical condition of professional soccer players of the football club Barcelona. Cosme Gay-Escoda, Dario-Miguel Vieira-Duarte-Pereira, Jordi Ardèvol, Ricard Pruna, Javier Fernandez, Eduard Valmaseda-Castellón. Lex Artis ad Hoc. International Scientific Journal
- A study of sports-related mandibular angle fracture: relation to the position of the third molars. Yamada T, Sawaki Y, Tohnai I, Takeuchi M, Ueda M. Scand J Med Sci Sports. 1998; 8:116-9
- Football for health. 15 years of F-MARC Research and Education 1994-2009.

SAĞLIKLI BİR HAYATIN ANAHTARI

SPOR

Sporun sağlıklı yaşam için vazgeçilmez olduğunu biliyoruz. Ancak yapılan yeni bir araştırma hastalıklardan korunmak için spora daha çok vakit ayırmamız gerektiğini söylüyor...

Dünya Sağlık Örgütü, kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için haftada en az 150 dakika hızlı yürüyüş veya 75 dakika koşu yapılmasını öneriyordu ancak yeni bir çalışma, bu sürelerin hastalıklardan korunmada yeterli olmadığını ortaya koydu.

Amerikalı ve Avustralyalı bilim insanları, yaygın ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tavsiye ettiği sürenin yeterli olmadığını görüşünde.

Zira araştırmacılar, kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için DSÖ'nün önerdiği egzersiz süresinin çok üzerinde faaliyette bulunulması gerektiğini ortaya çıkardı.

DSÖ, sağlıklı bir hayat için haftada en az 600 Metabolik Eşdeğer Dakika (MET) fiziksel aktivitede bulunulması, bunun için de örneğin 150 dakika hızlı yürüyüş veya 75 dakika koşu yapılması tavsiyesinde bulunurken, 1980 ila 2016 yıllarında yapılan 174 bağımsız araştırmanın sonuçlarını inceleyen araştırmacılar farklı bir sonuca ulaştı.

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN ÖNERDİĞİ EGZERSİZ SÜRESİ 5 KAT ARTMALI

Araştırmacıların yayınladığı rapora göre; beyin kanaması, meme ve bağırsak kanseri, diyabet ve kalp hastalıkları riskinin ciddi biçimde düşürülebilmesi için DSÖ'nün asgari tavsiyesinin 5 katı egzersiz yapmak gerekiyor.



Hareketli bir hayat tarzı sağlık için çok önemli ancak hastalık riskini ciddi biçimde azaltmak için haftada en az 3-4 bin Metabolik Eşdeğer Dakika (MET) egzersiz yapılması gerekiyor..

GÜNDE 20 DAKİKA KOŞUN, 25 DAKİKA YÜRÜYÜŞ YAPIN

Haftalık ortalama 3 bin Metabolik Eşdeğer Dakika (MET) hedefine ulaşabilmek için;

- her gün 10 dakika merdiven çıkmak,
- 15 dakika ev süpürmek,
- 20 dakika bahçede çalışmak,
- 20 dakika koşmak,
- 25 dakika yürüyüş yapmak veya bisiklet sürmek gerekiyor.

Günlük egzersiz sürelerinin artması, kalp yetmezliğine yakalanma riskini azaltıyor. Kalp yetmezliğinin önüne geçmek için de günde en az bir saat egzersiz yapmak gerekiyor.

Önerilen bir saatlik egzersiz programının içinde farklı etkinliklerin bulunması vücut için daha da yararlı oluyor.





Bir MET Kaç Kalori

1 MET, kişinin dinlenme halinde dakikada yaktığı 1,25 kaloriye denk geliyor.

Uzmanlar, toplumun yaşlanması ile 1990 yılından bu yana kalp hastalıkları ve diyabet nedeniyle ölümlerin arttığını belirtiyor. Bu da spor aktiviteleri için kamunun daha fazla yatırım yapması gerektiğini ortaya koyuyor.



Uzman Köşesi



mia

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Gebelik sırasında yapılan diş tedavilerinin olası zararları ile ilgili araştırmaya dayalı bir kanıt bulunmadığı için, anne adaylarının diş tedavilerini aksatmamaları gerektiği savunulur. Radyografik incelemenin bile rahatlıkla yapılacağı söylense de yaygın kanı, dental girişimlerin orta trimestere (14 - 20. haftalar arası) denk getirilmesi yönünde.



GEBELİK VE AĞIZ SAĞLIĞI

Ağız sağlığı, genel sağlığın önemli bir parçasıdır ve özellikle gebelik sırasında özenle korunmalıdır. İyi bir ağız sağlığı, kalp - damar hastalıkları ve diyabet gibi birçok hastalık üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Ağız ve Çene Cerrahisi Uzmanı Dr. Celal Şehlaver, ülkemizde kadınların ve dolayısıyla gebe kadınların, önemli bir bölümünün istenilen düzeyde ağız sağlığına sahip olmadığını vurguluyor. Celal Şehlaver'in verdiği bilgiye göre, anne adayının doğum öncesindeki ağız hijyeninin optimum seviyeye yükseltilip korunmasının, kaşık paylaşmak ve benzeri yaygın davranışlar sırasında bakterilerin bebeğe geçmesini ciddi derecede azaltıyor.

Anne adaylarının bu değişiklikler hakkında bilgilendirilmeleri ve ağız sağlığını koruyarak gebelik dönemini daha sorunsuz geçirmeleri önemlidir. Bebek bekleyen kadınların yaklaşık %40'lık bölümü, dişeti hastalıklarıyla ilgili sorun yaşar. Hamilelik sırasında dikkatlice yürütülen diş ve dişeti tedavileri bu açıdan oldukça yararlıdır.

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının çoğu takip ettiği gebeleri, rutin diş muayenesine yönlendirmez ama ihtiyaç olduğunda yapılacak olan tedaviler konusunda rahatırlar. Dişhekimlerinde ise durum tersinedir; gebelik planlanan her kadının diş muayenesinden geçmesi gerektiği noktada hemfikirlerdir ancak gebe bir kadın için tedavi sunarken tedirginlik duyarlar. Her iki tarafı da memnun edecek bir fikir birliği oluşana kadar, iş hamile kadınların kendisine kalmış gibi görülüyor.

Bilinmelidir ki hamilelik sırasında diş tedavileri, lokal anestezi ve diş röntgeni güvenle yapılabilir.

Anne adayının gebelik öncesi diş tedavilerinin yapılmasının en doğrusu olduğunun yanında, sonradan tespit edilen sorunlar için de gereken tedaviler bekletilmemelidir.

Hamilelik gingiviti

Gebelik döneminde, dişlerdeki plak ve bakterilere karşı vücudun aşırı bir cevabı söz konusudur. Bu ise dişetlerinde şişme ve kanamayla kendini belli eder. Üçüncü trimesterde en alevli halini alan bu şişliklerin tuzlu suyla fırçalanması yardımcı olabilir ancak dişhekiminin muayene veya müdahalesi daha uygun olabilir. Gebelik öncesi dişetinde rahatsızlığı olan kadınlar daha fazla risk altındadır.

Diş sallanmaları

Dişleri destekleyen yumuşak ve sert dokular, hamilelik sırasında geçici değişikliklere uğrar ve sonuçta kimi dişlerde sallanmalar hissedilir. Bu durum kendiliğinden geçecektir ve tedavi gerektirmez.

Dişeti hastalıkları

Hamilelik öncesi veya sırasında tesbit edilen gingivitis, gerektiği halde tedavi edilmez ise daha sonra periodontitis adı verilen dişeti hastalıklarına ve diş kayıplarına yol açabilir

Piyojenik granüloma

Hamile kadınların yaklaşık %5'inde dişetindeki aşırı cevap kendini başka şekilde de gösterebilir. Genellikle dişlerin ön yüzündeki dişetinde, aşırı kanamalı ve çoğu kez saplı bir şişlik ortaya çıkar. Doğum sonrası kaybolacak çilek benzeri bu lezyonun dişhekimisi tarafından alınması gerekebilir. Kanama miktarı ve sıklığı veya lezyonun çiğneme ve konuşma fonksiyonlarını engellemesi durumunda müdahale gerekebilir.

Diş aşınmaları

Gebelik döneminin başında görülebilen kusma ve sonuna doğru ortaya çıkabilen reflü, dişlerin asidik mide sıvısıyla fazla temasa gelmesini sağlar. Bu temas ise minere aşınmalara yol açabilir. Karbonatlı su ile çalkalamak, asitleri nötralize etmekte yardımcı olur.

Diş çürükleri

Bahsettiğimiz asidik ortam üzerine hamilelik sırasında şekerli yiyecek ve içeceklerle düşünlük varsa, bir de ağız sağlığına yeterince önem verilmiyorsa hamilelik çürüklerinin ortaya çıkması işten değildir.

Gebelik sırasında oluşan fizyolojik değişiklikler ağız içinde dikkat çeken sonuçlar doğurur.

- Hamilelik gingiviti,
- Piyojenik granüloma,
- Dişlerde sallanmalar,
- Diş aşınmaları,
- Diş çürükleri ve dişeti hastalıkları bunların başındadır.



Referans:

The American College of Obstetricians and Gynecologists Committee Opinion
Number 569, August 2013, Reaffirmed 2015



Uzman Köşesi

mia de
Ağız ve Diş Sağlığı



Apse oluşmaması için;
ağız bakımı ve diş temizliğine özen gösterilmeli, sorun olduğunda vakit geçmeden dişhekimine gitmek, şekerli ve karbonhidratlı yiyecek ve içecekleri fazla tüketmemek gerekir. Şekerli yiyecekler ve içecekler bakterilerin çoğalmasına zemin hazırlar. Ağızdaki bakterilerin sayıca artması da enfeksiyon riskini artırır.



Diş Hekimi
Dr. Meltem Mirzaoğlu
Endodonti Uzmanı

Bilgilendiriyor

DIŞ APSELERİ

Yüzün herhangi bir bölgesinin şişliği hiç hoşlanılmayan bir durumdur. Neden şişlik olur dersanız, genelde çürük bir diş karşımıza çıkar.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Endodonti Uzmanı Meltem Mirzaoğlu, apsenin genelde, yüzdeki şişlikle beraber şiddetli ağrı, sancı, hafif ateş, lenf düğümlerinde şişlik, yüzünde asimetri değişikliği ile eşlik ettiğine dikkat çekiyor.

Meltem Mirzaoğlu'nun verdiği bilgiye göre, apse, irinli bir iltihap birikimidir. Bu iltihap, akyuvar, ölü akyuvar ve bakterilerden oluşan, yoğun, kötü kokulu bir sıvıdır.

İki tür diş absesi vardır;

- 1- Dişin kök ucunda oluşan apse
- 2- Diş ile dişeti arasında oluşan apse

Kök ucunda oluşan apseler; genelde çürük kaynaklıdır. Ya da kaza ile dişe gelen darbeler sonucu oluşur.

Dişeti kaynaklı apseler ise daha çok ağız bakımına özen gösterilmemesi nedeniyle dişeti iltihaplarının tedavi edilmemesi durumunda gelişir.

APSELERİN BELİRTİSİ

Diş apselerinin ilk belirtisi, ani ve şiddetli başlayan ağrıdır. Ağrının şiddeti birkaç saat içerisinde artabilir.

Alt çenedeki dişlerden kaynaklanan apselerde ağrı, çene kemiğine, kulağa ve boyuna vurabilir.

Şişlikler, ağız içinde neden olan dişin kök ucuna yakın bölgesinde veya yüzde olabilir. Yüzdeki şişlikler, yüzünden genel halsizlik ve iş görememe durumu olabilir bu yüzden hastanın morali bozulur.

Ön bölgedeki şişlikler göze doğru yayılabilir ki hasta dışarıya çıkmak istemez.

Apseli bölgeye dokunulduğunda ağrı artar. Ağızda kötü bir tat ve ağız kokusu olur. Sıcak -soğuk içeceklerle hassasiyet, ateş yükselmesi, ağız açmada zorluk, yutkunma güçlüğü diğer bulgulardır.

Diş tedavisindeki aksaklıklar, daha önceki bir diş tedavisi yüzünden dişetinde veya dişte meydana gelen hasar veya problemler de diş absesine zemin hazırlayabilir. Bağışıklık sisteminin zayıf olması veya bağışıklığın azaldığı durumlarda apse oluşumu tetiklenebilir.



APSE TEDAVİSİ

Apse tedavisi etkene göre yapılır. Antibiyotik tedavi etmez ancak iltihabın diğer bölgelere yayılmasını önler. Geçmişte apseli dişler antibiyotik tedavisi sonrası çekilirdi. Oysa günümüzde antibiyotikle beraber çürük etkenliyse kanal tedavisi ile dişeti kaynaklıysa diş taşı temizliği ve daha derin temizleme ile tedavisi yapılmakta.

Diş gıcırdatma ya da sıkma nedeniyle dişin hasar görmesi yavaş bir süreç olmakla birlikte dişin canlı dokusunun hasar görmesine ve apselere neden olabilir.





Uzman Köşesi



mia

Ağız ve Diş Sağlığı

Diş hekimleri, tüm dünyada sağlık profesyonelleri olarak görülüp, çok iyi bir sağlık eğitiminden geçtiği için yüz estetiğine katkıda bulunabilecek nadir mesleklerden birine sahiplerdir ve bundan ötürü Botoksun diş hekimleri tarafından kullanımını da gittikçe yaygınlaştırmıştır.



DIŞ HEKİMLİĞİNDE BOTOKS'UN YERİ

Günümüzde botoks yaygınlıkla tıpta kullanılıyor, ancak diş hekimliğinde botoks uygulaması da Dünya'da ve ülkemizde giderek yaygınlaşıyor.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Bülent Süzer'in verdiği bilgiye, yüz anatomisi, yapısı, sinir ve kas şeması gibi konulardaki benzersiz bilgileri, diş hekimlerini Botoks kullanımı için de ideal hekimler haline getiriyor..

BOTOKSUN YAPISI VE ETKİSİ

Botoks, clostridium botulinum adlı bakteriden elde edilen bir nörotoksin. Her nörotoksin gibi, botoks da sinirlere etki eder ve uygulandığı bölgedeki kaslarda geçici süre ile sinir iletimini bloke edip geçici felç oluşturur. Botoks'un profesyonel uygulamalarında, bu kaslardaki geçici felç 4-6 aya kadar sürer ve o kaslar bu sürenin sonunda tekrar sinirsel iletime devam ederler.

DIŞ HEKİMLİĞİNDE BOTOKS

Botoksun kullanım amaçlarından en yaygın olanı, yüzdeki çizgileri yumuşatmaktır. Botoks diş hekimliğinde ağız-çene ekleminde ve bunlarla ilişkili çevre dokularda sıklıkla kullanılır.

Özellikle çiğnemeye yardımcı masseter, temporal ve pterygoid kasların hipertrofisi ve hiperaktivitesinde, temporomandibuler çene ekleminin şekil bozukluklarında ve özellikle de gum smile adı verilen gülerken üst dudağın yukarı pozisyon alması ve diş eti görülmesi gibi estetik olarak hoş görünmeyen durumların düzeltilmesinde botoks oldukça kullanışlıdır.

DIŞ GICIRTMA DA BOTOKSUN KULLANIMI

Botoksun diş hekimliğinde en yaygın kullanımı Bruksizm (diş gıcırdatma) tedavisindedir. Diş gıcırdatma, genellikle uyku esnasında oluşan güçlü çene hareketlerinin neden olduğu çeneleri sıkma, dişleri gıcırdatma hareketidir. Diş gıcırdatma alışkanlığı psikolojik sebebi olan bir sorun olarak görülür ve günlük streslerle uykuda meydana gelen bu harekete verilen genel isimdir. Bruksizm, aynı zamanda uzun vadede diş ve çene eklemlerinde bir çok probleme sebebiyet verebilir, ön dişlerde kısılmaya kadar sonuçlar doğurabilir. Bunun tedavisi için çiğneme kasına botoks uygulanarak diş gıcırdatmasından kurtulabilmektedir.

Diş hekimliğinde kullanılan Botoks tedavisi de tıptakinden farksız olup, tek seansta, 10-20 dakika sürede biter. Kalıcı bir tedavi olmayan Botoks tedavisinin, 4-6 ay kadar geçerliliği vardır ve bu sürenin sonunda eğer aynı etki isteniyorsa tekrar Botoks uygulanması gereklidir. Aynı noktaya defalarca uygulanan Botoks sonucu kalıcı felç oluşma riski olduğu bazı çalışmalarca gösterilmiş ve aynı şekilde bazı bilimsel makalelerde de reddedilmiştir.



ESTETİK DIŞ HEKİMLİĞİNDE BOTOKS

Diş hekimlerinin, tedavinin yanı sıra estetik diş hekimliğine yaklaşması da botoks'un diş hekimliğinde kullanımını arttıran faktörlerdendir. Birçok ağız içi operasyon ardından, hastalarımızın estetik prosedürlerle devam (follow-up) işlemleri görmeleri yeni ve sağlıklı ağız içi görünümünü dışarı yansıtmak için oldukça etkili bir metottur.

Diş hekimlerinin tıp hekimlerinden farklı olarak botoks kullanımındaki en kuvvetli özelliği, insan ağızının ve yüzünün dengesinden ve estetiğinden her meslek alanından daha çok anlamalarıdır.

Bu konuda uzmanlaştığımız alanımızın gerektirdiği eğitimi kullanarak, dişleri sadece tedavi etmekle kalmayıp, botoks gibi yeni jenerasyon çözümler kullanarak hastaya istediği estetik görüntüyü sağlayabiliyoruz. Özellikle botoks konusundaki ekstra eğitimler ve seminerlerden aldığımız sertifikalarla, bu etkili yöntemi sadece bir estetik çözüm olmaktan çıkarıp, ağız ve diş tedavilerine de entegre edebiliyoruz.



Cildiniz kışa hazır mı?



Yoğun güneşin etkisinde geçen yaz aylarının ardından ani hava değişikliklerinin yaşandığı bu günlerde vücudumuzda belki de en çok etkilenen bölüm cildimiz oluyor...

Ciltteki nem oranı özellikle mevsimsel geçişlerde çok önemlidir; çünkü yazın cildimiz UV ışıklardan etkilenir ve sonbahar gelince kararmış, bronzlaşmış, kurumuş ve kırıkmış olur. Havaların giderek soğumasıyla birlikte cildin içerdiği su miktarı aniden düşer.

KIŞ ÖNCESİ CİLDİ TOPARLAMAK GEREKİYOR

Mevsim geçişlerinde sağlıklı beslenme ve yeterli sıvı tüketimine ayrıca özen göstermek gerekir.

Sonbaharda ve kış aylarında da güneş koruyucu ürünler kullanılmaya devam edilmelidir. Yaşlanmış ya da kırıkmış ciltler için antioksidan özellikleri olan gece kremleri, maske ürünleri ve de cildin kalınlığını azaltmaya yönelik tedavi yöntemleri tercih edilmelidir.

Kimyasal peeling sadece kırışıklıklara yönelik etkili bir yöntem değil, aynı zamanda güneş ışınlarıyla oluşmuş pigmentasyonları ve akneyi azaltıp, yüze canlı şeffaf bir görüntü sağlamak için ideal olan tedavi yöntemidir.

Kışa girmeden mezoterapi, dolgu enjeksiyonları, antioksidan maskeler uygulamak, hırpalanmış cildin toparlanmasını sağlar.

Canlılığı azalmış, matlaşmış, kurumuş ciltleri toparlamak için vitamin ve hyalüronik asit içeren ürünlerle lifting tedavisi yaptırmak, hem yaşlanmayı engelleyecek, hem de cilde ışıltı verecektir.

İfade kırışıklıklarının gelişmesini engellemek, yaşlanmayı geciktirmek için ise botoks uygulamaları yaptırmak yaza girerken daha diri ve çizgisi azalmış bir yüze sahip olmayı sağlayacaktır.





**Dudakları günde
4-5 kez nemlendirin**

Mevsim değişikliklerinden en çok etkilenecek dudaklarımızı günde 4-5 kez uygulayabileceğimiz vazelinle nemlendirmek dudakların kurumasını ve çatlamasını engelleyecektir.





Uzman Köşesi

mla

mla

mla

mla



Estetik operasyonlar, giyim, kişinin kendine bakması, spor yapması, fit görünmesi ve dişlerinin estetiğine ve temizliğine özen göstermesi özgüven artışını beraberinde getirmekte. Bu özgüven artışı ise iş değişikliği, terfi ve işe girerken rakiplerin elenmesini tetiklemekte, görüşmelerde olumlu bir etki bırakmakta.



Diş Hekimi
Atilla Alexander AKGÖL

Bilgilendiriyor

Kariyer Planlaması yapacak isem

DIŞ ESTETİĞİNE önem vermeliyim

Diş Estetiği, artık günümüzde kariyer planlamasında çok önemli yer tutan bir estetik uygulama haline geldi. Lüks olmaktan çıkan estetik uygulamalar, artık ihtiyaç haline geldi. Diş estetiği ve diğer estetik girişimlerin sıklığı günümüzde giderek artıyor. Bu uygulamalarda kadınlar kadar erkeklerin de talepkâr oldukları görülmekte.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Hekimlerinden Atilla Alexander Akgöl'ün verdiği bilgiye göre, iş hayatında başarılı olmak veya bir işe girerken şansını artırmak için prezantabl olmak artık günümüz piyasasında her zaman olmasa da çoğu zaman gerekli bir özellik haline gelmiş durumda.

Başarılı bir iş hayatında, **çalışan kişi** birçok özelliği bir arada bulundurmaya zorunda. Yalnızca özgeçmişiniz değil dış görünüşünüz de gittikçe önem kazanıyor. Prezantasyon, estetik nüanslar ve imaj bazen rekabet ortamında aranan, eğitilmiş olmak, üniversite eğitimi doktora, mastır gibi donanımlar eklemek, yabancı dil, hatta ikinci yabancı dil gibi bu özelliklerin önüne geçiyor. Prezantabl maddesi, iş ilanlarında en çok dikkat çeken özellik olarak karşımıza çıkıyor.

Doğru veya yanlış; güzel ve yakışıklı olmanın kariyere pozitif etki kanaati ve güzelleştikçe daha çok para kazanıldığı inancı gittikçe yaygınlaşıyor. Bu kanaat, çalışanların kaygılarını arttırmakta. Son zamanlarda çalışanların bu yönde bilinçlenmesi ve kaygıları, bu konulara hassasiyeti arttırmış ve bu tarz girişimlerin daha çok uygulanırılığına neden olmuştur.

Dolayısıyla estetik uygulamalar lüks olmaktan çıkarak bir ihtiyaç haline gelmiştir. Diş estetiği ve diğer estetik girişimlerin sıklığı gittikçe artmakta. Bu uygulamalarda kadınlar kadar erkeklerin de talepkâr oldukları görülmekte.

Hekimler böyle bir talep karşısında duyarsız kalamayıp bu ihtiyacı görmezden gelememekte ve kendilerini bu yönde geliştirmek zorunda kalıp bu ihtiyaca yönelik yeni yöntemler geliştirmektedirler. Konunun tabii ki ekonomik boyutu iş hayatını etkilediği gibi tıp camiasını da etkilemekte ve motive etmekte.

Diş hekimi, ekonomik ve sağlık yönünden gerçekçi ve doğru bir planlama yaparak sonuca ulaşacak bir tedavi uygulamalı, hastaya da bu yönde güven vermelidir. Diğer taraftan diş hekiminin en büyük görevi doğal, fark edilmeyen, gerçekmiş gibi görünen ve estetik çitası yüksek restorasyonları yapmaktır. Bu restorasyonların başında gelen, diş dokusundan çok minimal alınarak yapılan porselen lamine uygulamaları son yıllarda artmış durumda.

Bleaching (diş beyazlatma) yine yaygın olarak yapılmakta. Eskiden buyana süregelen porselen tam kaplamalar da

yine uygulanmaya devam etmekte. Eskiden beri sadece çocuklarda yapıldığı düşünülen veya zannedilen ortodontik tedaviler artık erişkinlerde de yaş sınırı olmaksızın daha sıklıkla uygulanmaktadır.

Son söz; bu makaleden, sadece estetik harikası uygulamalarla donatıldığınız için kariyer basamaklarınızın hızla çıkılacağı zannedilmesin.





Uzman Köşesi

mia

Ağız ve Diş Sağlığı Me

Ortodontik tedavide ağız bakımı nasıl olmalıdır?

Doktorunuz size tedavi başladığı ilk gün ağız bakımı talimatlarını açıklar ve bu talimatlara uyulması gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunur. Günlük ağız bakımını sağlamak için; dişler üzerine diş telleri takıldıktan sonra; her yemek sonrası dikkatli bir şekilde dişler fırçalanmalı, diş ipi, arayüz fırçası uygulamaları ve ağız gargarası yapılmalıdır.



ORTODONTİK TEDAVİDE AĞIZ BAKIMI

Başarılı ortodontik tedavi: sizin, doktorunuzun ve ailenizin özen göstermesi gereken bir takım çalışmasıdır. Bu takım çalışmasındaki herkesin hedefi aynıdır; size güzel, düzgün sıralanmış ve bembeyaz dişlere sahip sağlıklı bir gülüş kazandırmaktır.

Doktorunuz sizin dişlerinizi belli bir tedavi planı çerçevesinde düzgün sıralanmasını sağlarken, sizin tedavi süresi boyunca her gün dişlerinizin bakımını özenle gerçekleştirmeniz gerekmektedir. Çünkü dişleriniz üzerine takılan teller, yiyecek artıklarının daha fazla birikmesine neden olacak ve eğer siz diş bakımında ekstra efor ve zaman harcamazsanız bu artıklar çürüklere dönüşebilme riski taşımaktadır.

Aklınıza "o zaman diş telleri dişlerimi çürütecek mi?" sorusu gelebilir. Hastalarımızdaki bu yanlış endişe ve inanışın ancak doğru ve yeterli ağız bakımı yapılmadığı takdirde gerçekleşebileceği unutulmamalıdır.

Ortodontik tedavide diş fırçalama

Diş fırçalama orta kuvvetler uygulayan yumuşak kıllı diş fırçaları ve florid içeren diş macunlarının seçimi önemlidir.

Fırçalama tekniği şöyle olmalıdır; öncelikle diş fırçasının kolları dişe dişetine yakın kısmına 45 derece eğimli yerleştirilip süpürür tarzda döndürülerek fırçalanmalıdır. Sonrasında; diş teli çevresi boşluklarda kalan artıkları uzaklaştırmak için her bir diş üzerindeki diş telinin tüm yüzeyleri yatay bir şekilde fırçalanmalıdır. Dişlerin her biri yavaş yavaş ve her bir yüzeyine 10 fırça darbesi gelecek sürede fırçalanmalıdır. Üst dişler aşağıya doğru, alt dişler yukarıya doğru fırçalanmalıdır. Bu bakım yaklaşık 3-4 dakika sürmelidir, ortalama bir şarkının süresi boyunca fırçalama devam etmelidir diyebiliriz.

Dişlerinizi günde 4 kez (kahvaltı sonrası, öğle yemeği sonrası, akşam yemeği sonrası, yatağa girmeden önce) fırçalamanız gerekir. Bu durumda fırçanız diş tellerinden dolayı daha hızlı aşınabileceği için, diş fırçasının kolları iki yana açılmaya başladığı zaman değiştirmeniz gereklidir.

Ağız Duşu Kullanımı
Ağız duşları tazyikli bir şekilde diş ve diş aralarına su püskürterek, diş fırçasının ulaşamadığı tüm alanlardaki yiyecek artıklarını uzaklaştırıp daha detaylı bir ağız bakımı sağlamaktadır. Ağız duşunun su haznesinin içine günlük gargara eklenerek hem ara yüz temizliği hem de gargara işlemi aynı anda gerçekleştirilmiş olmaktadır. Tüm bunların yanı sıra; iyi bir ağız bakımı için; 6 ayda bir yapılacak diş taşı temizliğinin, ağız bakımında maksimum koruma sağlayacağı da unutulmamalıdır.



Eğer elektrikli diş fırçası kullanmak isterseniz, SONICARE BRUSH gibi ultrasonik diş fırçası kullanımı tavsiye ediyoruz.

Diş ipi ve ara yüz fırçası uygulamaları

Diş yüzeyleri temizlendikten sonra, diş fırçası kollarının ulaşamadığı dişler arasındaki artıkları uzaklaştırmak için diş ipi ve arayüz fırçaları kullanılmalıdır.

Ortodontik tedavi gören hastaların kullanımı için tasarlanmış diş ipi 3 kısımdan oluşmaktadır. Sertleştirilmiş uç, süngerimsi ip dokusu ve normal ip dokusu. Sertleştirilmiş uç ile diş tellerinin altına kolaylıkla diş ipi geçirilir ve dişler arası artıklar temizlenir.

Ara yüz fırçası ise ince kıl şeklinde bir fırçadır. Diş aralarında, diş tellerinin altına sokularak dikey bir şekilde temizlik sağlanır. Ara yüz fırçası ile temizlik macunsuz yapılmaktadır.

Ağız gargarası kullanımı

Diş fırçalama ve ara yüz bakımları tamamlandıktan sonra ağız gargarası kullanımı ile fırça ve ipin ulaşamadığı alanlara ulaşılarak komple ağız bakımı sağlanmış olur. Ağız gargarası ile yanaklarda ve dişetlerinde diş tellerinin varlığı ile oluşabilecek iltihaplanmalar azalmış olur. Bir kapak gargara ağzınızı bir dakika boyunca çalkalayıp daha sonra tükürmeniz gereklidir. Fırçalama planındaki gibi ağız gargarasını da günde 4 kez kullanımı uygundur.





Uzman Köşesi

mia dental
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



**Ben de diş hekimlerinden çok korkuyorum.
Çocuğum da korkar mı**

Diş Hekimi Korkusu, sonradan kazanılan bir korkudur. Öyleyse diş hekimiyle ilk kez karşılaşan bir çocuğın normal şartlarda diş hekiminden korkmaması gerekir. Ancak, çocuğın hayatta en güvendiği kişilerden, yani ebeveynlerinden birinin diş hekiminden korktuğunu öğrenmesi, diş hekimine karşı henüz bir tecrübesi olmadığı halde korku geliştirmesine neden olabilir.



Diş Hekimi

Dr. Cansu Büyük Oğan

Pedodonti Uzmanı

Bilgilendiriyor

ÇOCUKLARIMIZA DIŞ HEKİMLERİNİ SEVDİRMEK

Çocuğumuzu diş hekimine getirmeden önce ona ne söylemeliyiz veya söylememeliyiz?

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Pedodonti Uzmanlarından Cansu Büyük Oğan, bu soruların yanıtını Miadent Aktüel için yanıtlıyor.

Çocuğa hangi bilgiler verilmeli?

Diş hekiminin, “dişlerin kontrolünü veya diş sayımını” yapan doktorlar olduklarını söyleyebilirsiniz. Hatta diş hekimine gelmeden önce, evde çocuğunuzun dişlerini kontrol ederek, onun da sizinkileri kontrol etmesine izin vererek “diş hekimini oyunu” oynayabilirsiniz. Diş hekimini hikâye kitapları ya da bilgisayar oyunu şeklinde uygulamalardan da yardım alabilirsiniz. İşlemler hakkında çocuğun anlayacağı şekilde açıklama yapılmasını uzmana bırakın. “İğne, acı, diş çekimi” gibi kelimelerin kullanımından kaçının. Ona, “Uslu durmazsan iğne yaparlar” gibi negatif bir cümle kurmaktan kaçının.

Aynı yaş grubundaki bazı çocuklar diş tedavilerini yaptırırken, benim çocuğumun yaptıracağına inanmıyorum. Ancak çürük sayısı her geçen gün artıyor. Ne yapılabilir?

Diş hekimini kontrollerine sık gelen, henüz diş çürüğü görülmeden yapılan koruyucu diş hekimliği uygulamalarıyla tanışmış çocuklarda başlangıç aşamasında yakalanan az sayıda ve derin olmayan çürüklerin tedavi işlemlerinin, genellikle daha fazla uyum içerisinde devam ettirildiğini söyleyebiliriz. Oysa fazla sayıda ve ileri derecede derin diş çürüğü, apsesi, yüz şişliği vs. bulunan çocuklar, genellikle bu durumun farkındadırlar ve diş hekimleriyle ilk karşılaşmaları bu şekilde olduğunda, klinikte acılı, zor bir tedavi göreceğine inanıp, yaşitlarına göre daha fazla tedirginlik hissedebilirler. Bu durumda sabırlı olmak gerekir.

■ Çocuğunuzun tanıştığı ilk diş hekiminin, çocuk diş hekimisi uzmanı olması, ilk randevunun ve sonraki randevuların olumlu geçmesine yardımcı olabilir. Bekleme salonu, muayene odası çocuğun ilgisini çekecek, kendisini güvende hissedecek şekilde düzenlendiğinden dolayı, bu uzmanların bulunduğu klinikler de çocuğa olumlu etkide bulunabilir.

■ Bazı çocuklarda ilk randevuda işlem yapılamayabilir. Bu randevu, “tanışma” şeklinde geçirilebilir.

Dişler muayene edilir, sonrasında yapılacak işlemler hakkında basit ve onun anlayabileceği düzeyde bilgiler verilebilir. İlk seansta, yapılan işlem sadece muayene bile olsa, çocuk mutlaka tebrik edilmelidir.



■ Diş hekimini, çocuğun durumuna bakarak, ilk randevuda, kendisiyle çocuk arasındaki güven ve iletişimi sağlayabilmek, ileri tedaviler için çocuğu hazırlayabilmek amacıyla; daha kısa sürecek, çocuğun daha kolay tolere edebileceği tedavilerden başlayabilir. Ancak acil durumlar, ebeveynlerin haklı talepleri tedavi sırasını değiştirebilmektedir.

■ Randevu sonrası, çocuğunuzun hoşuna gidecek bir aktivite programı yapılması, muayene veya tedavi sırasında onu cesaretlendirmek için motivasyon amacıyla kullanılabilir.

■ Diş hekimini korkusu olan bir çocuğun; diş hekimini korkusu olmayan, daha önceden tedavilerini kolaylıkla yaptırmış bir arkadaşıyla birlikte randevuya gelmesi, pozitif bir etkiye bulunabilir.

■ Tedavi sonrasında, “cesaret diploması” gibi çocuğu motive edici belgeler verilebilir.

■ Yine de, küçük yaş grubundaki çocuklarda, özel durumu (Otizm, Down Sendromu, Serebral Palsi vs) bulunan çocuklarda, ileri derecede diş hekimini korkusu, aşırı bulantı refleksi bulunan hastalarda diş tedavileri sedasyon altında yani uyutularak

yapılabilir.

Sedasyon altında diş tedavileri yapılan bir çocukta dişlerde ağrı olur mu?

Sedasyon altında diş tedavisindeki amacımız, klinik ortamda ideal diş tedavilerinin yapılmasına olanak sağlanamayan çocukların, diş ve genel sağlık durumlarının daha iyi hale getirilmesi için, gerekli tedavilerin çocuğun hatırlamayacağı, onun için daha konforlu ve rahat bir şekilde tamamlanmasıdır. Dolayısıyla, çocukta sadece diş ağrısının değil, önceden bulunan semptom vermemiş diğer çürükleri, hassasiyet, ağız kokusu, çürüklerin sebep olduğu oyuklara besin sıkışması vs gibi birçok sorunun bu şekilde çözülmesi hedeflenir.



Uzman Köşesi

mia

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

aralıklı diş tedavisinin

Avantajları

En büyük avantajlarından biri işlem sonunda istenirse değişiklik yapılabilmesidir. Yani ekleme çıkarma ya da başa dönme konusunda bir sıkıntı yaşanmamaktadır. Tek seansta ve ekonomik olması diğer avantajlarıdır. İşlem sonunda görsel olarak renk ve uyum sorunu yaşanmaz. Dışarıdan belli olmaz.



ARALIKLI DİŞLERİN TEDAVİSİ

D İ A S T E M A

Dişler arası boşlukları kapamadaki (Diastema) amaç; gülüş estetiği, yüz estetiği ve hastanın psikolojik beklentilerini karşılamaktır.

DİŞ ARALIKLARI NEDEN OLUŞUR

Diastema, dişler arası boşluklara verilen isimdir.

Özellikle çene ve dişlerin boyutsal uyumsuzluklarında ortaya çıkar.

Yani büyük çenede bulunan küçük dişler, dişler arası boşluğa neden olabilir.

Ayrıca doğuştan diş eksiklikleri özellikle ön yan dişlerin boyutsal olarak küçük oluşması kronik dişeti hastalıklarında boşluklar (diastemalar) ortaya çıkabilir.

DİŞLERİN ARASINDAKİ BOŞLUKLAR (DİASTEMA) NASIL KAPATILABİLİR?

■ Aralık kapama işlemlerinde, ortodonti ve protez kullanılabilir.

■ Tel tedavisiyle dişler hareket ettirilerek boşluklar kapanabilir.

■ Protetik olarak da porselen kaplamalar ya da lamine porselenlerle aralıklar kapatılabilir.

■ Hem dişlere herhangi bir kesme ve tıraşlama yapmadan hem de hızlı ve ekonomik olarak kullanılan diğer yöntem ise kompozitlerdir. Hastadan alınan model ve fotoğraflar üzerinde yapılan analizlerden sonra planlama yapılır ve işleme geçilir.

Dişler üzerinde herhangi bir zarar verici işlem olmaksızın sadece normal dolgu gibi hazırlıktan sonra kompozitler dişlere uygulanır.

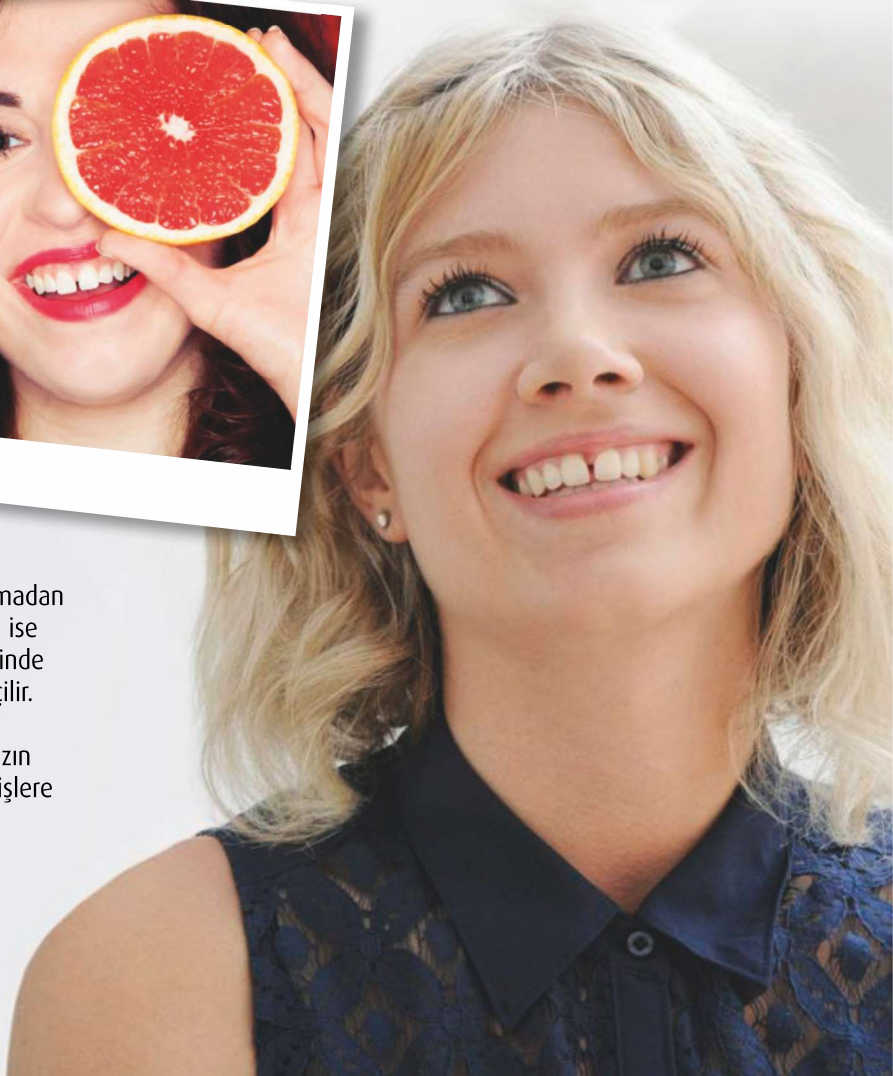
Renk ve form uyumu, diş dişeti uyumu ve orta hat uygunluğu değerlendirildikten sonra cila işlemine geçilir.



DİŞ KAPAMA İŞLEMİ NASIL YAPILMALIDIR?

■ Diastema kapama işlemi ideal gülümseme şartlarına uygun yapılmalıdır.

■ Simetri ve duruş değişmemeli hastanın konuşma ve yeme fonksiyonları olumsuz etkilenmemelidir.





Uzman Köşesi



mia

mia

mia den
Ağız ve Diş Sağlığı Merk



Diş eti hassasiyeti, Dünyada oldukça yaygın olarak karşılaşılan bir sorun.. Milyonlarca insanı etkileyen bu sorun sıcak ve soğuk yiyeceklerden zevk alınmasını imkânsızlaştırarak kişinin hayatını zorlaştırabiliyor.

Diş Hekimi
Betül Büşra Şahin

Bilgilendiriyor

Yaygın Bir Diş Problemi DIŞ HASSASIYETİ

Sıcacık bir bardak kahve içmek ya da yediğiniz bir kaşık dondurma ağırlı bir sorun haline geliyorsa yaşamınızı kısıtlayan bir diş eti hassasiyeti yaşıyorsunuz demektir.

Günümüzde yaygın bir diş sorunu olarak karşımıza çıkan "hassasiyet" konusunu Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Betül Büşra Şahin ile konuştuk.

Sıcak Soğuk Veya Tatlı bir şey yenildiğinde hatta dişlere dille dokunulduğunda bile hissedilen hassasiyetin sebebi nedir?

Genel Büşra Şahin:

olarak diş hassasiyetini iki sebebe bağlayabiliriz. Dişler dıştaki sert mine tabakasının altında kanalcıklar içeren dentin, en içte ise damar sinirlerden oluşan pulpadan oluşur.

Çürük, çatlak, kırıklar ile dişin pulpası etkilenirse belli aşamalarda soğuk - sıcak ağrıları, zamanla da şiddetli ağrılar oluşur.

Bahsedeceğim dentin hassasiyeti ise çeşitli nedenlerle mine altındaki dentinin ağız içine açılmasıyla oluşur.

Dentant Aktüel:

hassasiyetine sahip bireyler ne hisseder?

Soğuk Büşra Şahin:

- sıcak veya dişe dokunulunca kısa süreli keskin ağrı hissederler. Soğuk genellikle sığağa göre daha şiddetli ağrı oluşturur. Toplumda her yedi kişiden birinde dentin hassasiyeti görülür. Genellikle 30-40 yaşlarındaki kadınları etkiler.

Miadent Aktüel:

Hassasiyetin sebepleri nelerdir?

Betül Büşra Şahin:

En önemli sebebi eksik veya aşırı yani hatalı diş fırçalamaktır.



Yanlış fırçalama dişlere yarardan çok zarar verir, aşınmalara sebep olur. Yetersiz ağız hijyeni ise plak oluşumuna, diş eti hastalıklarına zamanla da çekilmelere nedendir. Böylece hassasiyet ortaya çıkar.

Bunun dışında diş eti hastalıkları, uygulanan tedaviler, asidik yiyeceklerin çok tüketilmesi, çeşitli ilaçlar, reflü gibi hastalıklarla mide asidinin ağıza gelmesi, uyumsuz kaplamalar sebepler arasındadır.

Hassasiyetin

teşhis nasıl konulur?

Betül Büşra Şahin:

şikâyetiniz varsa diş hekiminiz önce diş hikâyenizi dinleyecektir. Dişlerinizde çürük, derin dolgular, kırıklar olup olmadığına bakılır. Diş sıkma, gıcırdatma gibi alışkanlıklarınız var mı diye kontrol edilir. Yeni yapılmış dolgular, diş eti tedavileri de hassasiyet sebebi olabilir. Çeşitli testlerle tedavinin gidişatı belirlenir.

Tedavisi Aktüel?

Betül Büşra Şahin:

Sebepler ne olursa olsun tedavi mümkündür. Öncelikle etken ortadan kaldırılır. İlk aşamada duyarlılık giderici bir diş macunu ve florürlü gargaralar kullanılır. Bu macunların içindeki maddeler dentindeki tübül denilen kanalcıkları tıkayarak ya da ağrı hissini azaltarak rahatlama sağlar.

Macunlar yetersiz kaldığında diş hekiminiz çeşitli ajanlar, dolgu malzemeleri, lazer kullanarak ağrınızı azaltabilir.

Hayat standardını düşüren ve geçmeyen hassasiyet problemlerinde kanal tedavisi, diş eti operasyonları planlanabilir.



Uzman Köşesi

mia

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



"Bütün hastalarda olduğu gibi özel durumu olan bu hastalarda da anestezi altında yapılacak diş tedavilerinin tam donanımlı ameliyathanelerde yapılması şarttır."

Dr. Yalçın Erem

Anestezi ve
Reaminasyon Uzmanı

Bilgilendiriyor

NEDEN VE NASIL BİR ANESTEZİ

Günümüzde Diş Hekimi Korkusu, güvenli koşullar altında anestezi desteği alarak çözülebiliyor. Diş Hekimi Korkusunu yenmede, diş hekimine ve donanımlı merkezlere önemli görevler düşüyor! Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde her türlü cerrahi işlem, intravenöz sedasyon veya genel anestezi altında donanımlı ameliyathanede yapılabilir.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Anestezi ve Reaminasyon Uzmanı Dr. Yalçın Erem, konu ile ilgili sorularımızı yanıtladı

Genel Anestezi (Narkoz) ve Sedasyon nedir?

Genel Anestezi: hastaya damar içi ilaçlar ve bayıltıcı gazlar verilerek (halk arasında narkoz olarak bilinen) koma halinin sağlandığı anestezi tipidir.

Sedasyon ise, hastaya sadece damar içi ilaçlar verilerek yarı uyur bir bilinç durumunun sağlandığı anestezi metodudur. Sedasyonun, genel anestezide olduğu gibi tek başına ağrı kesici bir etkisi yoktur, dolayısıyla cerrahi yapılacak bölgenin uyuşması için hastalara ayrıca lokal anestezi de uygulanmalıdır.

Genel Anestezi: ve Sedasyon Diş Hekimliğinde hangi hastalarda tercih edilir?

Diş hekimliği ve genel dişle ilgili bir fobi varsa, öncelikle nasıl oluştuğunu anlamak gerekir. Hastalarda bu fobi, diş hekimliği uygulamalarını yapmaya başlarken ortaya çıkar. Bu nedenle tedaviye klasik anlamda devam etmek yerine anestezi ve sedasyon işlemi uygulamak gerekir.

Çoğunlukla tedaviye uyum sağlayamayacak olan çocuk hastalarda, korkan ve endişeli hastalarda, mental retarde (zihinsel engelli) kişilerde ve lokal anestezinin yeterli olamayacağı durumlarda (çenede kist, gömülü diş, dental implant operasyonları, çene kırığı tedavisi gibi) anestezi metotlarına ihtiyaç olmaktadır.

Diş hekimisi koltuğu, birçok hastada korku ve gerginlik nedenidir. Bu strese bağlı olarak kalp atışlarının hızlanması ya da azalması, tansiyonun düşmesi ya da yükselmesi, terleme, kusma gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu aşamaya gelen hastada tedavi ya kesintiye uğrar ya da tedavi yapılsa bile hastanın bir daha koltuğa oturması sorun olur. Ayrıca çocukların diş hekimine gelirken duydukları stres, uygunsuz şartlarda yapılan dental müdahale, yaşamları boyunca onları etkiler.

Bu şekilde yapılan diş tedavileri onların ömür boyu doktor ve tedaviden kaçmalarına neden olabilir. Bu sorun çocukları zorla koltuğa oturtmak yerine, güvenli koşullar altında anestezi desteği alarak çözülebilir.

Genel Anestezi Aktüel:

Anestezi ve Sedasyon hangi şartlarda ve nasıl gerçekleştirilir?

Güvenli Erem:

koşullarda anestezi, öncelikle deneyimli ve bilgili bir anestezi ekibi ve gelişmiş anestezi ekipmanı ile sağlanır. Anestezi işlemleri, anestezi doktorunun aldığı ön bilgi ve yaptığı muayene sonrası istenilen tetkikler, konsültasyonlar ışığında planlanır. Hasta anksiyeteden uzak, uygun sedasyon biçimiyle diş hekimisi koltuğuna alınır.

Genel Anestezi ve

Sedasyon uygulamaları hangi koşullarda yapılmalıdır ?

Anestezi Erem:

ameliyathane ortamında en gelişmiş anestezi cihazları ve tedavi boyunca yaşamsal fonksiyonların devamlı izlenip kayıt altına alındığı bir ortamda gerçekleşir. Teknoloji ve ilaç sanayisindeki son gelişmeler sayesinde, güvenli koşullar altında uygulanacak anestezi işlemleri, sokakta yürümekten bile daha güvenli bir hale gelmiştir.

Genel Anestezi ve

Sedasyon uygulamaları nasıl bir ekip ile yapılmalıdır?

Duygular ve Korku anestezi hizmetini, ancak; bilgili, deneyimli, sorumluluk sahibi, insan sevgisi ve insanlara yardım duygusu gelişmiş kişilerden oluşan bir anestezi ekibinin verebileceği bir gerçektir. Ağrı ve anksiyete bir ekip çalışmasıyla engellenir. Anestezi ekibi bu birimin bir parçası olarak hizmet vermektedir.





Uzman Köşesi

7/24

mia

Ağız ve Diş Sağlığı



Çocukların yürümeye başlamasıyla özellikle 1-3 yaş arası travmatik diş yaralanmaları daha sık gözleniyor.

Özellikle okul öncesi ve okul çağı çocuklarda hiperaktiviteyle beraber travmatik diş yaralanmaları artıyor.



ÇOCUKLARDA DİŞ TRAVMALARINA DİKKAT!

Dişlerin travmatik yaralanmaları, düşme, çarpma gibi kazalar sonucu çocuk ve genç erişkinlerde sıklıkla gözleniyor.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Ahmet Coşkun'un verdiği bilgiye göre: kron kırıklardan ve dişlerde yer değiştirme, tüm diş yaralanmaları arasında en sık görülen tipleri oluşturuyor. Doğru bir teşhis, tedavi planlaması ve takip; olumlu bir tedavi sonucu elde edilmesini açısından önemlidir.

Travma sonrası yapılması gerekenler

- Vakit kaybedilmeden diş hekimine ya da bir sağlık kuruluşuna başvurulmalı,
- Geç başvurunun, tedavi şansını azalttığı unutulmamalıdır.
- Ebeveyn ve diğer yakınların bilinçli olması gerekmektedir. Özellikle bazı spesifik durumlarda onlara da dişin tedavisi için görev düşmektedir.

Buna örnek genellikle dişin tamamen yerinden çıktığı durum ile oluşan travma tipidir. Bu durumda, diş hekimine ulaşım zor ise dişin köküne zarar vermeden, yere düşen dişi toprak ya da yabancı cisimlerden temizleyerek eski konumuna en yakın şekilde yerine yerleştirmek gerekmektedir.

Eğer yapılamıyorsa süt içinde muhafaza edilerek acil olarak diş hekimine gidilmelidir.

- Dişlerin travmatik yaralanmaları sadece dişi değil yumuşak dokuları da kapsayabilir. Bu nedenle mutlaka uzman çocuk diş hekiminin görüşüne başvurulmalıdır.

- Travma sonrası yaralanan bölgenin iyi bir şekilde bakımının yapılması gerekmektedir.



Kamuoyundaki algının aksine, çoğu kadın irade zayıflığından değil, kendisine bakamadığı, beslenmesine özen gösteremediği için kilo alıyor.

Kilo vermek isteyen kadınlara uzmanların önerileri şöyle:

- Kendinizle ve bedeninizle barışın!
- Sağlıklı beslenin. Sağlıklı beslenen kişilerin enerjisi yüksek, duruşu sağlam, hafızası berrak, cildi parlak ve saçları canlı olur. Daha genç ve bakımlı görünür.
- Kilo vermek için acele etmeyin. Kilo vermek bir süreç ve bu süreç ne kadar sağlıklı olursa, sonuç da o kadar başarılı olur. Kendi bedeninin farkında olan kişi diyetle de başarılı olur. Başarı da mutluluk getirir. İnsanın üzerindeki yük azaldıkça enerjisi artar, hareket kabiliyeti yükselir, daha rahat ve kolay kilo verir.



“FAZLA KİLOLUSUN, DEMİYİN”

Kadına şiddetin gündemden düşmediği günümüzde, kadınlara “fazla kilolusun” demenin de aslında bir şiddet türü olduğunu biliyor muydunuz?

Kadınları fazla kiloları nedeni ile horlayarak sağlığını ve psikolojini bozmak aslında bir duygusal şiddet türü. Bu tür söylemler kadınların öz güvenini zedeliyor. Kadınlarda fazla kilo aslında irade zayıflığının değil, kendine bakmamanın göstergesi.

Kilosundan dolayı sürekli eleştirilen, baskı gören kadınlar bir süre sonra kilo vermeyi ve zayıflamayı en büyük başarı olarak hayatının merkezine koyabiliyor.

Bu durumda kadınlar kilolarından bir an önce kurtulmak için sağlıklarını tehlikeye atabilecek kilo verme yöntemlerine açık duruma geliyor. Kilo vermek için her yolu deneyen kadınlar hiç düşünmeden hayatlarını riske edebiliyor.

Sağlıklı beslenin, enerjiniz artsın!

Sağlıklı ve yeterli beslenen insanlar hayata ve olaylara daha pozitif bakıyorlar. Bu kişilerin kendilerine güvenleri yükseliyor, hayat enerjileri artıyor. Sağlıklı ve yeterli beslenen kişiler iş hayatında da daha başarılı oluyor. Sağlıklı beslenen kadınların fiziksel görünümleri değişirken daha rahat kıyafet seçebildikleri ve rahat hareket ettikleri için daha mutlu oluyorlar. Sağlıklı beslenmek aynı zamanda yeni nesillerin geleceği için de çok önemli. Sağlıklı ve bilinçli beslenen ve yaşayan anneler sağlıklı çocukların ve sağlıklı toplumun da teminatı olacaktır.





Uzman Köşesi

mia dent

Ağız ve Diş Sağlığı M



Acil durumların geniş bir skalada karşımıza çıkabildiği ve kısa süre içerisinde profesyonelce müdahale gerektirdiğidir. Çok basit bir müdahale ile gece rahat uyumasını sağladığımız her hasta bizler için ayrı bir mutluluktur.



• DIŞ HEKİMLİĞİNDE ACIL DURUMLAR

Dişleri ve dişleri destekleyen çevre dokularının tedavi edilmesinin gerektiği, diş hekimleri tarafından "acil durumlar" olarak tanımlanıyor. Acile başvuran hastaların çoğunda ağrı olsa da, kimi zaman hastaları acile getiren sebep ağrı dışındaki sebepler de olabiliyor.

Diş hekimleri, ağrının karakteristiklerine bakarak bu ağrının hangi dokudan kaynaklandığını tespit ederek hastalara gerekli tedaviyi sunarlar.

Acil durumlar, bakteriyel / fungal / viral enfeksiyonlardan kırık dişlere kadar geniş bir yelpazede gelişebiliyor. Her bireye özgü farklı doku cevapları gelişebilmekte ve her farklı duruma göre spesifik tedavi uygulanması gerekmektedir.

Kırıklar dişlerde ve çenelerde, farklı bölgelerde ve farklı büyüklüklerde olabilir; buna bağlı olarak uygulanması gereken tedaviler değişir. Dental restorasyonların kırılması, düşmesi ya da herhangi bir şekilde kaybedilmesi, estetik görünüm, yemek yeme ve konuşmada problemler yaratacağından, daha önce bahsedilen acil durumlar gibi ele alınmalıdır. Tüm bu durumlar ağız sağlığının uzun dönem idamesi için diş hekimleri tarafından vakit geçirmeden tedavi edilmelidir.

Ağrılar odontojenik veya non-odontojenik kaynaklı olabilirler.

• Odontojenik ağrı dediğimiz kavram dişin pulpası ve çevre dokularından kaynaklı ağrıları tanımlar.

Dental travma, oral kavitenin ve yüzün yumuşak ya da sert dokularının yaralanması demektir. Bu yaralanmalar genellikle, ilgili bölgelere alınan darbeler sonucu oluşur. En sık 8-12 yaş grubu arasında ve yürümeyi yeni öğrenen bebeklerde karşımıza çıkar. Tedavinin sonucu erken müdahaleye ve düzenli takibe bağlıdır.



• Non-odontojenik ağrılar ise daha geniş bir çerçeve oluşturur. Kulak burun boğaz, sinüs, temporomandibuler eklem, nevralji, ağız kanserleri non-odontojenik ağrı kaynaklarıdır.

Kırılmış, çatlamış, düşmüş restorasyonlar, keskin kenarları sebebiyle dil ve yanak mukozasında irritasyona neden olabilir. Açığa çıkan dentin dokusu nedeniyle hava, soğuk - sıcak gibi etkenler hassasiyete ya da keskin ağrılara sebep olur. Tedavi şeklini kalan sağlıklı diş dokusu ve dişin vitalitesi belirler.

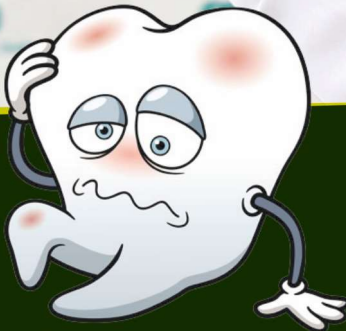
Enflamasyon, travma, enfeksiyon etkenleriyle vücutta gelişen damarsal reaksiyonlar sonucu ödem ve şişlikler oluşabilir. Şişlikler ağız içinde ya da yüz, boyun, çene bölgelerinde oluşabilir. Ağız içinde diş etlerinde, damakta, dudaklarda, yanakta görülebilen şişlikler, periodontal problemler, enfeksiyon, abse, selülit, kist varlığı, alerjik reaksiyon, enflamasyon, tükürük bezi tümörü ya da taşı nedeniyle oluşabilir.

Perikoronit yarı sürmüş dişlerin etrafındaki yumuşak dokuları ilgilendiren bir enfeksiyondur. Şiddetli ağrı, şişlik, ağız açmada zorluk, lenfadenopati belirtileri yaygındır. Hastaların acile başvurmadaki temel sebeplerden biridir. En sık 20 yaş dişlerinde görülür. Tedavisi dişin çekimini ya da dişin üzerinin açılmasını kapsar.



Uzman Köşesi

mia dent
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Diş hekimine en çok başvuru alan odontojenik ağrılar.

- akut apikal enfeksiyonlar (periodontitis, apse)
- kronik apikal lezyonlar (radiküler kist, çatlak diş)
- periodontal ağrı, termal ağrılar, brüksizm, ilaç kullanımına bağlı ağrılar, dişe bağlı olmayan ağrılar vb.

Hipokrat: “ağrıyı dindirmek ilahi bir sanattır”

Hekimliği bir sanat olarak tanımlayan Tıbbın Babası Hipokrat, “ağrıyı dindirmek ilahi bir sanattır” diyerek hekimliğe kutsallık atfeder. Ağrı, insan doğasının hem vazgeçilmez bir unsuru hem de bazen tahammül edilmeyecek kadar can yakan ve her şeyi yaptırabilecek bir kudrettir.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Bilge Şahin yaptığı araştırmada, ağrıyı tanımladığımızda organizmanın herhangi bir yerinden kaynaklanan doku harabiyetine bağlı ve /veya bağlı olmayan, insan geçmişindeki deneyimleri ile de hoş hissedilmeyen emosyonel ve sensoriyal bir durum olduğunu vurguluyor.

Ağrı duygusunu baş, yüz, çene bölgesinde yani bizim en çok karşılaştığımız şekilde sınıflayacak olursak;

■ akut (ani başlangıçlı) ,

■ kronik (yavaş, devamlı yıkım) olarak basitçe 2 grup altında toparlayabiliriz.

Diş hekimliğinde en sık karşılaştığımız dentinal veya odontojenik olarak tabir edeceğimiz ağrılardır. Bu ağrılar, ağrıyı dişe iletmenin yanı sıra baş, boyun, çene gibi bölgelere yansıyan ağrı şeklinde oluşabileceği için ağrının kaynağının tam bir muayene ile tespit edilmesi esastır.

Odontojenik ağrılar, yansıyan ağrı, motor etkenler, nazal konjesyon (burun tıkanıklığı), sinus konjesyonu, göz yaşarması gibi geniş semptom vererek taninin tespit edilmesini zorlaştırabilirler.

Diş kökenli ağrılar kendiliğinden (spontan) olabileceği gibi ısı değişimleri, yiyecekler, içecekler, dokunma veya basınç gibi stimuluslarla da başlayabilirler.

■ Pulpa kaynaklı ağrılar hasta tarafından zor lokalize edilebilir, hatta hasta bazen ağrının hangi çeneye ait olduğunu bile belirleyemeyebilir.

■ Periodontal yapılardan (dişeti ve çevresi) kaynaklanan ağrı ise, özellikle dişe dokununca hemen lokalize olur.

■ Sekonder (yansıyan ağrılar) aynı yarım arktaki birkaç komşu dişte olabilir. Eğer karşı ark da olursa muhtemelen molar dişler molarlara, premolarlar premolarlara ve kesicilere yansır.

■ Eğer ağrı kulağa doğru yayılıyorsa ağrının çoğu zaman 20 yaş dişlerinden kaynaklandığını görmekteyiz.

Akut (ani başlayan) ağrının pek çok sebebi vardır.

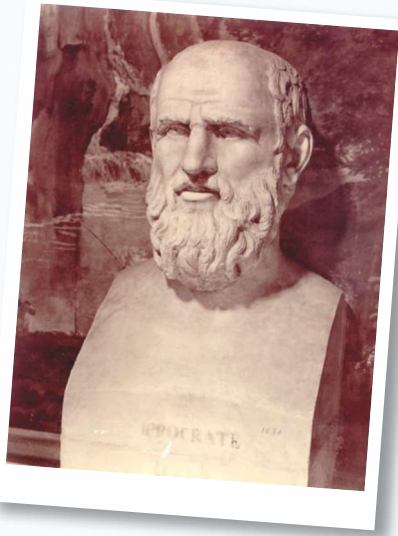
■ En önemlisi enfeksiyondur. Bakteriler diş çürükleri ve kırık yolu ile periodonsiyuma ve sistemik kan dolaşımını takip ederek pulpaya girer. Dişe gelen direk travma; pulputise, akut pulpalojiye, dişin tam olmayan kırıklarına veya pulpanında açığa çıktığı tam kırıklara yol açabilir.

■ Travma sonucu diş kısmen veya tamamen kırılabilir veya nekroza gidebilir. İlk başta ağrıya gelen diş zamanla ağrımayabilir ve bu da kronik ağrıyı işaret eder.

■ Kronik bruksizm (diş gıcırdatma, diş sıkma) gibi ağrılarda sürekli değil arada bir olsa da ne yazık ki dişin pulpasına zarar verebilir ve belli bir süre sonra kanal tedavisi gereksinimi doğurabilirler.

Günümüz diş hekimliğinde bu tanıların yarısını ne yazık ki komşu, tanıdık ve akrabaların yaşamış olduğu tecrübeler yerini almakta. Toplumumuzun yüzde sekseninde diş hekimi ve beyaz önlük fobisi bulunmaktadır. Evde zonklayan ama koltuğa oturunca ortadan kaybolan ağrı, biz diş hekimleri için oldukça olağan karşılanmakta.

Yukarıda ağrıyı kısaca özetlemeye çalıştım. Ne yazık ki ağrı duygusu kişiden kişiye değişen bir duygu. Hatta öyle ki aynı kişinin ağız içinde farklı dişlerinde bile aynı tedaviye yanıt farklı olabiliyor. Bu yüzden komşunun başına gelen sizin başınıza gelmek zorunda değil. Tedavi prosedürü her zaman hastanın ağrısını dindirmek yolunda esastır. Ağrıyı dindirmek hekimlik temelini atan Hipokrat'ın da dediği gibi ilahi bir sanattır....





Uzman Köşesi

mia

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

Dişlerimiz sadece çiğneme işlevi görmemektedir. Özellikle anterior dişlerde, estetik ve konuşma gibi fonksiyonların yerine getirilmesinde önem arz etmektedir. Ayrıca her bir dişin ayrı ayrı görevleri vardır. Ön dişler kesme işlevinde ve estetik gülüşün ortaya çıkmasını sağlar. Köpek dişleri ise besinlerin tutup parçalanmasında işlev görür. Daha arka dişlere baktığımızda ise besinleri parçalama ve ezme işlevleri ile besinlerin sindirime hazır hale gelmesini sağlar.



Diş Hekimi
Halil Bakaç **Bilgilendiriyor**

EKSİK DİŞLER

SADECE ESTETİK AÇIDAN DEĞİL, SAĞLIK AÇISINDAN DA ÖNEMLİ BİR SORUN

Peki diş eksikliklerinin tamamlanması neden bu kadar önemlidir?

Bu sorunun yanıtını Miacdent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi hekimlerinden Halil Bakaç şöyle yanıtlıyor.

Genellikle hastalar ön dişlerin eksikliğinden rahatsız olurlar çünkü estetik olarak rahatsızlık hissederler. Hâlbuki az öncede bahsettiğimiz gibi sadece estetik değil aynı zamanda diş eksikliği fonksiyonel ve fonasyon açısından da rahatsızlık verir.

Daha arkadaki diş eksiklerinde ise çiğneme fonksiyonunun neredeyse çoğu kaybolur. Örneğin bir azı dişi çiğneme fonksiyonunun yüzde 60'ini karşılamaktadır. Yani bu da demek oluyor ki yüzde 60 daha az besinleri çiğneyebileceğimiz anlamına geliyor.

Özellikle tek taraflı diş eksikliği olan bireyler karşı taraftaki dişlerini kullanacağı için eklem sorunları ile karşı karşıya kalacaktır. Bu kadarla kalmayıp kapanışa getirdiği dişle teması yok olacağı için, boşluk kalan bölgeye doğru diş uzamaya başlayacaktır.

Bütün bunlar meydana gelirken boşluğun çevresindeki dişler, özellikle daha arkada kalan diş, boşluğa doğru eğilmeye başlayacaktır. Bu yüzden uzun süre protez yaptırmayan hastaların protez yapım aşamaları daha zor ve içinden çıkılmaz olacaktır. Yine uzun süre yaptırmayan hastalarda kemik dokusu yok olarak ileride implant yapımını da zorlaştırmaktadır.



Maalesef ülkemizde tek diş eksikleri ya da birden fazla diş eksikleri sosyo-ekonomik olarak daha ileri tarihlere öteleniyor. Bu nedenle sayısız sorun hastalarımızı beklemektedir. Bizim yapmamız gereken ise diş eksikliği ile karşı karşıya kaldığımız anda, diş hekimimiz ile ileri ki tedavi aşamalarını planlamak ve daha da önemlisi diş eksikliğini oluşmasını önlemek için düzenli olarak kontrollere gelerek bu tür sorunların önüne geçmek.

Sağlıklı gülüşlerle kalmanız dileği ile :)

Bilindiği üzere kanal tedavisi yapılamayacak kadar çürüklerde, diş üzerinde meydana gelen kazalar sonucu dişler çekime gidebilmektedir. Ayrıca doğuştan oluşan diş kayıpları ya da daimi dişlerin sürmemesi ile dişlerin olması gereken konumda olmaması da diş eksikliklerini meydana getirmektedir.





Uzman Köşesi

mia dent

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Eller ne zaman yıkanmalı ?

- Her tuvalete gidişten sonra,
- Ellerinizi çok kirli görürseniz hemen,
- Yemek yemeden ve yemek hazırlamadan önce,
- Kirli gıdalara, et, tavuk, balık, sebze, meyveye dokunduktan sonra,
- İşten evinize dönmeden önce, evinize varduktan sonra,
- Hapşırıktan, öksürdükten, burun, kulak karıştırdıktan sonra,
- Vücudunuzun herhangi bir kirli bölgesine dokunduktan sonra,
- Vücudunuzdaki kesik veya yaralara dokunduktan sonra,
- Gözünüze ve yüzünüze dokunmadan, makyaj yapmadan önce,
- Herhangi tıbbi ilaç ve aplikasyon tatbikinden önce,
- Hayvanları sevdikten ve dokunduktan (kafes, malzeme dahil) sonra,
- Hasta kişilere dokunduktan ve el tokalaştıktan sonra,
- Para saydıktan ve çöplere dokunduktan sonra yıkanmalıdır.



Meral Tüysüz

Hemşire

Bilgilendiriyor

ENFEKSİYON VE HİJYEN

Enfeksiyon; bir insandan, bir hayvandan, yediğiniz herhangi bir yiyecekten veya temas ettiğiniz herhangi bir cisimden bulaşan bir hastalık olarak açıklayabiliriz.

Yani bulaşıcı bir hastalığın insan bedeninde yer yapması vücuttaki enfeksiyonun tanımıdır.

Enfeksiyon bulaşıcı hastalıklara verilmiş bir diğer isimdir. Ayrıca enfeksiyonu bulaşım olarak algılayabiliriz.

Vücuttaki enfeksiyon bulaşıcı hastalıklardan sadece bir tanesi olabilir.

Vücuttaki enfeksiyon, bu hastalıklardan bazılarının dış etmenler tarafından bu hastalıkların bedene yayılmasıdır. Bu hastalıklardan korunmak için öncelikle temizliğe çok önem verilmelidir.

Temizlik, sadece bedenimizi temiz tutmak değildir. Giyilen kıyafetlere, aldığımız besinlere, yaşadığımız yerlerin temizliğine de çok dikkat etmeliyiz.

Bu hastalıklardan korunmak için dengeli beslenmeliyiz ve vücudu dirençli hale getirecek sağlıklı besinler almalıyız.

Çocuklara bulaşması daha kolay olan bu hastalıkları çocuklarımızdan uzak tutmanın en iyi yolu onlara yeni doğduğunda aşılarını tam ve eksiksiz olarak yaptırmalıyız. Bulaşıcı hastalıkların yaygın olduğu yerlerden uzak durmalıyız.

El Hijyeninin Önemi

Oldukça az önemseydiğimiz bu konu dış ülkelerde çocuk yuvalarında eğitim vererek başlar. Birçok devlet ve özel sektörlerde her yaşa ve kişiye eğitimle devam eder. Bu konunun ülkemizde sağlık sektöründe ve gıda sektöründe ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Fakat yine de hatırlatmak ve vurgulamak istedik.

• Ellerimizde oldukça yüksek sayıda mikroorganizma vardır.

• Vücudumuzdaki yayılım oranı elde %40, koltuk altı %15-25, bel altı %30-39 dur.

• Mikroorganizmalar bizlere bulaşarak hastalık yaparlar.



• Bakteriler, mayalar, küfler, mantarlar uygun ortam bulduklarında çoğalarak zararlı hale gelirler.

• Ellerimizle her şeye dokunarak, kontamine oluruz. Hatta biz de başkalarını kontamine ederiz. Yani mikropları yayarız ve başkasından da alırız.

• Ellerimizde bulunan mikropları da her yerimize farkında olmadan ulaştırırız. Kaşınmak, göz ve ağız, bıyık, burun, kulağa ellemek bulaş için yeterlidir.

• Kendi sağlığımızı ve başkalarının sağlıklarını da tehlikeye sokarız.

• Solunum yolu, soğuk algınlığı, bronşit, grip, kolera, diyare, verem vs. hastalıklar bulaşıcıdır.

• El yıkamasındaki sıklık, sağlığımız için önemlidir. Hastalıkları yaymaktan ve hasta olmaktan bizleri korur. Elle dokunduğumuz eşyalar ve gereçlerde kontamine olur ve kontamine ederler.

• Dokunduğumuz her yüzeyde, hatta havada bile mikroplar bulunmaktadır. Gözle görülmeyen bu mikroplara karşı daima ellerimizi yıkamalıyız.

Grip, kolera, menenjit, kızamık, hepatit, zatürre, tifo, tetanos, tularemi, sıtma, su çiçeği, tifüs, çiçek hastalığı, verem gibi birçok bulaşıcı hastalık vardır ki dikkat edeceğimiz üzere hepsi çok ciddi hastalıklardır. Bulaşıcı hastalıklar çok ciddi izler bırakabilmektedir ve çoğu ağır geçmektedir.



● sen neymişsin be LIMON

C vitamininin bağışıklık sistemi, kalp damar sağlığı ve hastalıklardan daha çabuk kurtulmak için ne kadar önemli bir vitamin olduğunu hepimiz biliyoruz. Limonun diğer faydalarını bir kenara bıraksak bile, kabuğu soyulmuş bir adet limon yemek, günlük C vitamini ihtiyacının yarısını karşılıyor.

Tabii bütün bir limonu olduğu gibi yemek bazılarımız için ekşi tadı nedeniyle imkânsız olabilir; ancak limonu su ile karıştırarak, çayınıza ekleyerek, salatalarınızda kullanarak tüketebilirsiniz.

Limon sadece gıda olarak tüketildiğinde değil, saç ve cilt bakımında veya ağız sağlığını korumak için önerilen çeşitli bitkisel reçetelerde kullanıldığında da oldukça faydalıdır.

Limonun bir başka önemli özelliği ise bağırsakları, böbrekleri ve karaciğeri temizleyen etkisiyle vücudu serbest radikallere karşı koruması ve buna bağlı olarak görülen pek çok hastalığa yakalanma riskini düşürmesidir.

Limon Çayı

Limonu yemeklerle, salatalarla birlikte yemek hoşunuza gitmiyorsa, balla tatlandırabileceğiniz limon çayını içebilirsiniz. Limon çayı da limon suyu gibi sindirim sistemini temizler ve C vitamini desteğiyle özellikle kış aylarında artan bulaşıcı hastalıklara karşı vücudun direncini artırır.

Limon çayını, sıcak suya yarım limonun suyunu ekleyerek hazırlayabilir veya favori bitki çayınıza limon sıkarak limonun faydalarından yararlanabilirsiniz

Limonun Besin Değerleri

1 adet kabuğu soyulmuş limon:

- 17 kalori içerir.
- Günlük C vitamini ihtiyacının %51'ini (30.7 mg),
- B6 vitamini ihtiyacının %2'sini,
- Folat ihtiyacının %1'ini,
- Kalsiyum ihtiyacının %2'sini (15.1 mg),
- Demir ihtiyacının %2'sini (0.3 mg),
- Magnezyum ihtiyacının %1'ini (4.6 mg),
- Fosfor ihtiyacının %1'ini (9.3 mg),
- Potasyum ihtiyacının %2'sini (80 mg) karşılar.



Limonun Günlük Yaşamda Bazı Kullanım Alanları

- Ağız kokusu ve boğaz ağrısını geçirmek için limonlu suyla gargara yapabilirsiniz.
- Mutfak malzemelerini limonlu suyla ıslattığınız bezle temizleyebilirsiniz.
- Limon suyuyla bir miktar tuzu karıştırarak porselen eşyaları temizleyebilirsiniz.
- Yazlık evlerde pencerelerin dış çevresine sürülen limon sinekleri kaçıtır.
- Limon ve tuz karışımı mermer tezgahlardaki lekeleri temizlemeye yardımcı olur.
- Limon kabuğu metal banyo muslukları ve duş başlığını temizlemek, parlatmak için kullanılabilir.
- Yemek yaparken veya yerken elinize sinen balık, soğan, sarımsak kokusunu limonlu suyla çıkarabilirsiniz.
- Ekmek tahtası gibi ahşap mutfak eşyalarında zamanla oluşan koku için limon suyu kullanabilirsiniz.
- Saçları limonlu suyla durulamak parlaklık verir. (Güneşe çıkarsanız, limon saçın rengini açar.)
- Bakır eşyalarınızı tuzlu limonla temizleyebilirsiniz.

Bir Bakışta Limonun Mucizevi Faydaları

Vücut sıvılarının pH değerini dengeler.

C vitamini bakımından zengindir.

Karaciğeri temizler.

Bağırsakları temizler.

Böbrek ve safra taşlarının çözülmesine yardımcı olur.

Serbest radikallere karşı koruma sağlar.

Beyin sağlığını korur.

Anti bakteriyeldir.

Antioksidandır.

Yüksek tansiyona iyi gelir.

Kansere karşı koruyan bileşenler içerir.

Kalp ve Damar Sağlığını korur.

Göz sağlığını korur.

Kalsiyum, demir, fosfor ve diğer mineraller bakımından zengindir.

Kemik sağlığını korur.

Ağız ve Diş Sağlığı açısından bakteri birikimini önleyerek ağız sağlığını korur.

Gribe karşı vücudu güçlendirir.

Cilt üzerinde kullanıldığında enfeksiyonu önler.

Cilde parlaklık verir.

Kaşıntıya iyi gelir.

Yaraların iyileşmesini sağlar

Kepeği azaltmak için kullanılabilir.

Sindirime yardımcı olur.



Türkiye'nin DOĞA ve TERMAL CENNETİ

KIZILCA

Bu sayıda sizleri konuk edeceğimiz merkez, yemyeşil kızılçam ormanları ile birlikte yeraltından yüzeye ulaşan şifalı suların muhteşem bir armoni oluşturduğu Kızılcahamam.

yeşil

HAMAM

KIZILCAHAMAM'A YELKEN AÇIN

Kızılcahamam'ın muhteşem doğal güzelliklerini, birbirinden çok farklı ve bir o kadar da zengin tarihi ve kültürel değerlerini görmek için daha fazla geç kalmadan özgürlüğünüzü alın ve Kızılcahamam'a yelken açın, hep seyahatte kalın...

KÜLTÜR VE TURİZM MERKEZİ

Her ne kadar Kızılcahamam adını daha çok muhteşem doğal güzellikleri ve şifalı termal suları ile adını duyurmuş olsa da aynı zamanda birbirinden güzel, ilginç ve farklı kültürel, tarihi zenginlikleri de bünyesinde barındırır. Şehir merkezinde bulunan Roma devrinden kalma kaplıca binası, Çeltikçi bölgesinde yer alan Alicin deresindeki mağaralar, Beşkonak Köyünde bulunan hayvan ve bitki fosilleri, Taşlıca Köyünde bulunan Oruç Gazi ve Kırgız Ebe Türbeleri, Pazar köyünde bulunan Selçuklu Camii, Güvem bazalt sütunları, Ağsar Kalesi ile Gelin Kayası, Mahkeme Ağacın Köyü Kilise mağaraları, Abacı Peribacaları, Kızılcaören Köyünde bulunan Yunus Dede Türbesi, Çeştepe Köyünde bulunan Mehmet Dede Türbesi, Başköy Kalesi, Yıldırım Zindan ormanlarını görmeden Kızılcahamam'dan ayrılmayın.

KIZILCAHAMAM'DA TARİH

Ankara yıllıklarında, Kızılcahamam ismi "Yabanabad" olarak geçmektedir. Eski bir tarihe sahip olan Kızılcahamam için Evliya Çelebi Seyahatnamesinde; "On gün yaban ovasında gezdik, bu da Engürü (Ankara) Sancak içinde yüz parça mamur köyü olan Subaşılıktır ve hafta pazarı olan bir ilçedir" diyerek bahsetmektedir.

İlçede Kurtboğazi, Eğrekkaya ve Akyar barajları mevcut olup bu barajlar Ankara'nın sulama ihtiyacını karşılayan barajlardır.





Nereye Gidelim

İLKÇAĞLARDAN BU YANA, ŞIFALI SULARIN MUHTEŞEM ARMONİSİ

Kızılcahamam Başkent'in termal üslerinden biridir. Muhteşem doğal güzelliklerinin yanı sıra kaplıcalarıyla da nam salan Kızılcahamam, ülkemizin en önemli sağlık turizmi merkezlerinden biri olmaya adaydır. Her yıl binlerce ziyaretçi ağırlayan ilçede her bütçeye hitap edebilen çok sayıda pansiyon ve otel bulunur.

Kızılcahamam'ın dünyaca ünlü kaplıcaları, ilkçağlardan bu yana başta romatizmal hastalıklar olmak üzere pek çok derde şifa arayanların uğrak merkezidir. Aynı zamanda güzellik ve zindelik için de çok ideal olan Kızılcahamam'ın termal suyu için özellikle hafta sonları başkent Ankara'dan birçok ziyaretçi ilçeye geliyor.

DOYUMSUZ BİR GÜZELLİK KIZILÇAM ORMANLARI

Kızılcahamam'ın kızıl ismini veren kızılçamlar, bölgedeki orman yapısını da en sık karşılaşılan ağaç türlerinden biri. Yaz kış bambaşka bir güzeleğe bürünen kızılçamlar, muhteşem görüntüleriyle ziyaretçilerine hem huzur hem de bol oksijen veriyor.



Kızılcahamam kaplıca suyu hangi rahatsızlıklar için önerilir?

- 1- Kireçlenmelere bağlı eklem hastalıkları (Osteoartroz)
- 2- Yumuşak doku romatizmaları (Fibromiyalji sendromu, diğer kas ağrıları)
- 3- Boyun, sırt, bel ağrıları
- 4- Boyun ve bel fitiği ağrıları
- 5- Siyatalji
- 6- Spor yaralanmalarından üç - dört hafta sonra kullanılır,
- 7- Stres bozukluğu
- 8- Nörovegetatif Distoni (Stres bozukluğuna bağlı kaslarda ağrı ve kasılma durumu)
- 9- Vücuttaki sinir sıkışmalarına bağlı uyusmalar.

SOĞUKSU MİLLİ PARKINDA, DOĞA MUHTEŞEM GÜZELLİĞİNİ SERGİLİYOR

Kızılcahamam şehir merkezinin hemen yanı başında bulunan Soğuksu Milli Parkı, enfes manzarası, muhteşem çam kokusu eşliğinde bol oksijeni, insana huzur veren güzelliği, zengin endemik canlı ve bitki yapısıyla ülkemizde mutlaka görülmesi gereken yerlerden biridir.

Kızılcahamam, ender bulunur ilginç yapısı ile turizmin her türüsüne müsait bir görüntü arz eder. Dinlenmek, spor ve av yapmak, sessiz ve temiz bir ortamda iyi vakit geçirecek sağlam bir ruh yapısı kazanmak amacı ile Soğuksu Milli Parkı,

Güvem Karagöl mevkii ve bunların yanında Yıldırım, Işık, Karakiriş, Hıdır Dağları ve bunların üzerindeki Yemişen, Hıdırlar, Miyala, Salın, Eldelek, Başköy ve Yıldırım yaylaları ile Yıldırım Dağları üzerindeki Zindan denilen koyu orman alanı tabii güzellikler açısından görülmeye değer yerler olup Kır Turizmi açısından mükemmel imkânlar sağlar.

Son zamanlarda oldukça rağbet gören dağ turizmi, doğa turları için ideal mekânlar, yaz-kış turların ilk seçeneği haline gelmiştir.



Ayrıca Kurtboğazi, Bayındır, Eyrekkaya ve Akyer Barajları ile Üçbaşı, Kurumcu, Karacaören, Kırköy, Pazar, Çeştepe göletleri de tabii ortama ayrı bir renk ve güzellik katar.

“Zümrüt” gibi bir yeşilliğin hâkim olduğu Soğuksu Millî Parkı, gerçekten bozulmaya yüz tutmuş tabii zenginlikler içinde orijinal yapısı ile ender güzellikleri saklayan ve her mevsim farklı görüntülerle insana sunan bir esrara sahiptir.

Park sahasında; yaban domuzu, ayı, tilki, çakal, sincap, tavşan gibi hayvan ve bugüne kadar yapılan çalışmalar sonucunda 200 civarında kuş türü bulunduğu tespit edilmiştir. Yurdumuzda yaşayan yırtıcı kuş türlerinin hemen hepsi bölgede görülür. Hatta Türkiye’de nadir görünen deniz kartalı, bozkır kartalı ve atmaca kartalı yanında diğer yırtıcı kuşlardan kızıl şahin, küçük kartal, Mısır Akbabası, Kara Akbaba, küçük kerkenez ve baykuş da bu bölgede bulunur.

ŞEHİT AĞACINI ZİYARET ETMEDEN SAKIN AYRILMAYIN

Kızılcahamam Belediyesi tarafından 2009 yılında Şehit Fatih Duru parkında ilçe nüfusuna kayıtlı olup da şehit olan askerlerimizin hatıralarını sonsuza kadar yad etmek amacıyla şehit ağacı oluşturulmuş ve Kızılcahamam’ın tüm şehitlerinin künyeleri ağaca asılmıştır. Şehit ağacını ziyaret ettiğinizde, bu mukaddes Vatan ve Millet uğruna şehit düşmüş tüm güvenlik güçlerimizin ruhlarına Fatih okumayı unutmayın.

ANADOLU’DA Kİ İLK İNSAN KALINTILARI KIZILCAHAMAM’DA

Harikulade doğal güzellikleri bünyesinde barındıran Kızılcahamam’ın aynı zamanda farklı bir özelliği de bulunuyor. Ankarapithecus meteai adı verilen Anadolu’daki ilk insan kalıntıları Fikret Ozansoy tarafından Kızılcahamam’da Sinaptepe’de bulunmuş.



KURTBOĞAZI BARAJI BAMBASKA BİR GÜZELLİK

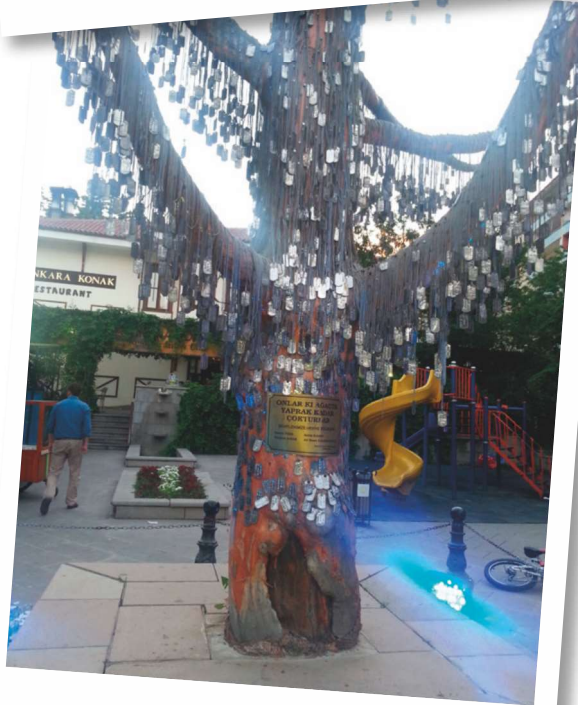
Ankara-İstanbul karayolu üzerinde Kızılcahamam ilçe sınırlarında bulunan Kurtboğazi Barajı, Kızılcahamam ziyaretinizde olmazsa olmaz duraklardan biri. Sahip olduğu harika güzelliklerin yanı sıra baraj bölgesinde son derece güzel piknik ve rekreasyon alanları da bulunmaktadır.

ÜLKEMİZİN İLK JEOPARKI KIZILCAHAMAM’DA

Manisa’nın Kula ilçesi ile beraber Kızılcahamam’da ülkemizin ilk jeoparklarından biri oluşturuluyor. Bu kapsamda Kızılcahamam’da bulunan Abacı Peribacaları, Mahkeme Ağacın Mağaraları, Alicin Manastırı, Güvem Bazalt Sütunları, Karagöl, Beşkonak Fossil yatakları gibi alanlar ile ilgili çalışmalar yürütülmekte olup çok yakında turizme kazandırılması hedeflenmektedir.

BİRBİRİNDEN LEZİZ TADLARI UNUTMAYIN

Kızılcahamam doğal güzelliklerinin yanında birbirinden leziz tadlarla damağınızı da hitap ediyor. Kızılcahamam’a geldiğinizde bazlama, gözleme, kül çöreği, cevizli çörek, kapama, kavurma, mantı, sarma, hoşmerim ve ev baklavasının tadına bakmadan ayrılmayın. Aynı zamanda Kızılcahamam’da yenilen köftenin ve saç kavurmanın da lezzetinin bir başka olduğunu belirtmeden geçmek olmaz.





miadent

Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

Miadent, Başkent Ankara’ımızda önemli bir ihtiyaca yanıt veren, her anlamda “ÖZEL” bir sağlık kuruluşu olarak çalışmalarını ciddiyetle sürdürüyor.

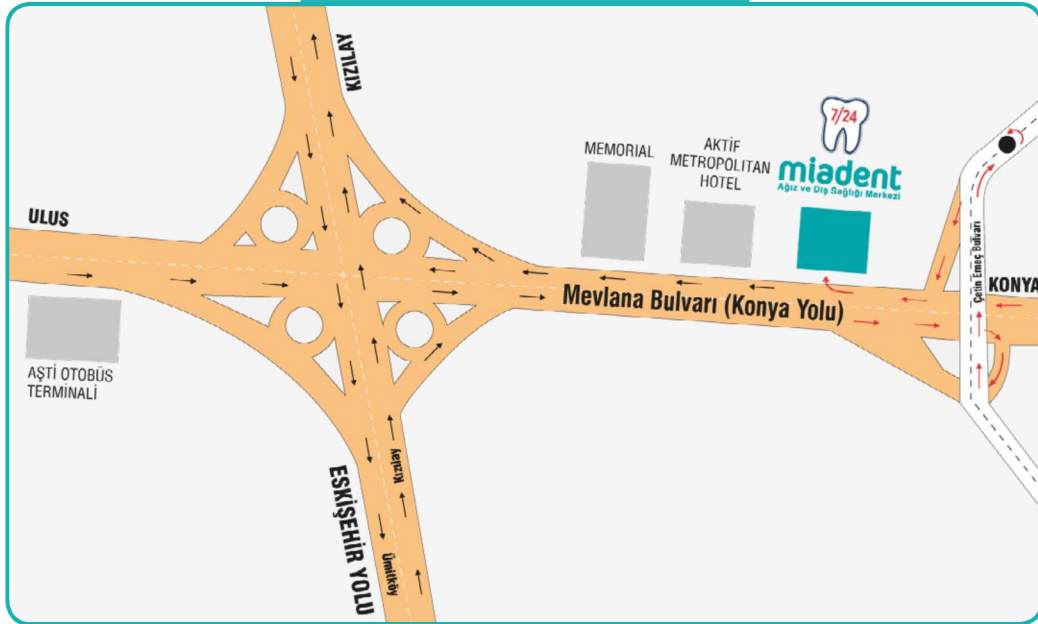
Miadent, ağız ve diş sağlığına ilişkin tam donanımlı tüm klinik ve cerrahi hizmetleri sunan bir merkez.

Miadent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi; 2500 metrekare kapalı alanı bulunan 7 katlı modern ve teknolojik binasında, ameliyathanesi, laboratuvarı, radyoloji ünitesi ile 7 gün 24 saat hizmet sunuyor.

Başkent’in önemli arterlerinin kesişme noktasında yer alan merkezimiz; çağdaş alt yapı ve üstün teknoloji olanakları ile donatılmış durumda.

Merkezimizde hastalarımızın araçları için özel otopark alanı da bulunuyor.

KOLAY ULAŞIM



Konya Yolu No:143/A Balgat / ANKARA



444 5 642



info@miadent.com



Güvenle Gülümseyin

Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi

Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi

Oral Diagnoz

Endodonti

Kök - Kanal Tedavileri

Ortodonti

Diş ve Çene Bozukluklarının Düzeltilmesi

Pedodonti

Çocuk Diş Hekimliği

Periodontoloji

Diş Eti Hastalıkları ve Tedavisi

Protetik Diş Tedavisi

Protez

Restoratif Diş Tedavisi

mia dent
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi





More than
primary stability.
The new tapered standard.

In combination with:

