



ARALIK 2024

Diş DOSTU

**Ağız Kuruluğuna Karşı
Alınacak Önlemler:
Sağlıklı Bir Ağız İçin İpuçları**

Dr. Ece Tatar Sıdal

**Diş Hekimliğinde
Klinik Aromaterapi**

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**Retinol Hakkında
Tüm Merak Edilenler
Retinol Nedir? Ne İşe Yarar?**

Uzm. Estetisyen Pınar Yanar

**Zaman Yönetimi İle
Daha Verimli Bir Hayat
Mümkün!**

**DİDEM
BALÇIN**

**"Keyif almadığım
hiçbir işte olmam!"**





Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



İçindekiler



Didem Balçın

5 Hoş Sohbet

"Keyif almadığım hiçbir işte olmam!"
Didem Balçın

8 Dişinize Takılanlar

Ağız Kuruluğuna Karşı
Alınacak Önlemler:
Sağlıklı Bir Ağız İçin İpuçları
Yazan: Dr. Ece Tatar Sıdal
Protez Uzmanı

10 Bego ile Dişinize Göre

Diş Hekimliğinde Klinik Aromaterapi
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

12 Trend Sağlık

Retinol Hakkında
Tüm Merak Edilenler
Retinol Nedir? Ne İşe Yarar?
Yazan: Uzm. Estetisyen Pınar Yanar

14 Diş Dostundan Haberler

Diş Dostu Türkiye:
Koruyucu Hekimlikte Bir İlk Adım
1. Ulusal Diş Dostu Kongresi

16 Yaşama Açılan Pencere

Zaman Yönetimi İle
Daha Verimli Bir Hayat
Mümkün!

Diş Dostu Derneği
Tüzel Kişi Temsilcisi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği
Sorumlu Müdür
Şila Koen

Baskı

Şan Matbaa A.Ş.
Firma Sahibi: Tamer Uluşan
Anadolu caddesi no 50
Kağıthane İstanbul
02122892424

Danışma Kurulu

Doç. Dr. Aylin Baysan
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

ISSN NUMARASI
2757-8380

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org
Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural
Selin Peker

DIŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz. DIŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.



■ **Diş Hekimi Kadir CEREN**
Diş Dostu Derneği Üyesi

Kongremizin Ardından

Merhabalar,

Ben Diş Hekimi Kadir Ceren. Dergimizin bu sayısındaki yazımda Diş Dostu Derneği olarak düzenlediğimiz ilk kongreden söz etmek istiyorum. Bilimsel ve sosyal anlamda dopdolu geçen kongremizde; katılımcılar, sponsor firmalar ve organizasyon komitelerimizle birlikte 300'ü aşkın davetliyle beraberdik. Bu kongrede Organizasyon Komitesi Başkanı olarak emek vermek benim için büyük bir gurur kaynağıydı.

Diş hekimliği fakültesini kazandıktan sonra yollarımın kesiştiği ilk dernek olması sebebiyle Diş Dostu Derneği'nin bendeki yeri her zaman çok farklıdır. Yıllardır tasarladığımız, üzerine düşündüğümüz bu kongrenin gerçekleşmiş olması benim için büyük bir mutluluk.

Çok büyük emekler vererek üzerinde çalıştığımız kongre için onlarca toplantı yaptık ve sosyal hayatımızdan,

işlerimizden fedakarlık göstererek fazlasıyla alın teri dökerek çok güzel bir organizasyon sunduk sizlere. Benim için çok heyecan verici olan bu süreçten biraz daha detaylı bahsetmek istiyorum.

Her şey Diş Dostu Derneği Genel Sekreteri Sayın Selda Alemdar Dinçer ile görüşmelerimizle başladı. Yıllardır severek ve aynı heyecanla konferans, eğitim, kongre gibi organizasyonlar düzenlediğim için tecrübeme güveniyordum ve dernek olarak bunu başaracağımızdan emindim. Öncelikle 30 kişilik bir organizasyon komitesi belirleyerek işe koyulduk. Ardından kongre ismimizi, kongre alanımızı, sponsor dosyamızı hazırlayarak kısa sürede yol kat ettik ve bir süre sonra artık çevremizdeki herkes Diş Dostu Derneği'ni ve kongremizi soruyordu. Bu ilgi ve merak bizi de çalışmak ve daha iyisini yapmak konusunda teşvik ediyordu. En nihayetinde yüksek memnuniyet oranına sahip bir

organizasyon gerçekleştirdik.

Süreç boyunca birçok kez teşekkür ettiğim Diş Dostu Derneği Yönetim Kuruluna, organizasyon komitesine, danışma kuruluna, sponsorlarımıza, katılımcılarımıza ve tabii ki saygıdeğer hocalarımıza bu yazımda tekrar teşekkür etmek isterim.

İlkini gerçekleştirdiğimiz kongremizin devamı mutlaka gelecek. 10. hatta 20. kongremizi göreceğimiz günlerimiz olacak ve tüm bu süreçlerde beni Diş Dostu Derneği bünyesinde görmeye devam edeceksiniz. Sizler de aramıza katılarak heyecanımıza ortak olabilirsiniz.

Bir önceki yazımda da belirttiğim gibi siz sadece isteyin ve dahil olun yeter!

Sevgilerimle,

Diş Dostu Derneği Üyesi Diş Hekimi
Kadir CEREN



Didem Balçın



Keyif almadığım hiçbir işte olmam!

Sizi hiç tanımayan birine kendinizi üç kelimeyle nasıl anlatırdınız?

Sabırlı, organize, mutlu.

Tiyatro, sinema ve dizi gibi farklı alanlarda yer aldınız. Hangi platformda oynamak sizin için daha anlamlı?

Hepsi benim için çok ayrı anlamları olan ama tek bir noktada birleşen aynı aşk.

"Diriliş: Ertuğrul" gibi tarihi

dizilerde oynamanın getirdiği özel bir sorumluluk hissi oluyor mu?

Mesleğimde oynadığım tüm rollerde hissettiğim sorumluluk duygusu aynı.

Bir role hazırlanırken nasıl bir araştırma süreci izliyorsunuz, fiziksel ya da psikolojik hazırlıklarınız nasıl oluyor?

Her oyuncunun kendine has bir çalışma yöntemi vardır ya da olmalıdır bana göre. Benim de

var. Hatta okul tezim bile bunun üzerine. Ama tüm süreci yazmam tabii ki imkansız.

Genç oyunculara önerileriniz neler? Oyunculuk kariyerine başlamak isteyen birine neler tavsiye edersiniz?

Gerçekten istediklerine karar vermek için önce iyice araştırıp öğrensinler. Önce zorluklarını öğrensinler ki sonra hayal kırıklığına uğramasınlar. Oyunculuk muhteşem ama gerçekten çok zor bir meslek.

Bir senaryoyu okurken en çok nelere dikkat ediyorsunuz?

Hikayenin ne kadar inandırıcı olduğuna, beni ne kadar etkilediğine dikkat ediyorum.

Oyunculüğün sizi besleyen tarafları nelerdir?

Özgürlük...

Küçüklüğünüzden beri sahip olduğunuz bir takıntınız ya da alışkanlığınız var mı?

Pek çok batıl inancım var. Üstümde düğme ilikletmem, merdiven altından geçmeyi sevmem, gece tırnak kesmem böyle uzayıp giden uzun bir listem var.

Karakterinizin en belirgin özellikleri neler?

Sevmediğim insanları yok saymak ve sevdiğilerime çok fazla özveriyle davranmak diyebilirim.

Kendinize hep tekrarladığınız, unutamadığınız bir nasihat var mı?

Her şerde bir hayır vardır.

Motive olmak için kendinize neler söylersiniz?

Şükrederim her koşulda...

Gelecekte yapılacaklar listenizin ilk üç sırasında neler var?

Mesleğimde beni her seferinde üst seviyeye taşıyacak işlerde olmak. Oğlumla ve eşimle görmediğimiz yerleri gezmek. Oğluma güzel bir gelecek için yol açmak.

Çekimlerinde en çok keyif aldığınız projeniz hangisiydi?

Keyif almadığım hiçbir işte olmam.

Yoğun set temposunda diş ve ağız sağlığını korumak için neler yapıyorsunuz?

Hiçbir doktora gitmek, diş

hekimine gitmek kadar beni mutlu etmiyor. Dişlerime çok iyi bakarım, rutin doktor kontrolüme giderim, sabah ve akşam dişimi fırçalar, dişlerime zarar verecek şeyleri yemem, yersen arada tekrar fırçalarım.



AĞIZ KURULUĞUNA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER:

Sağlıklı Bir Ağız İçin İpuçları

Yazan: Dr. Ece Tatar Sıdal
Protez Uzmanı

**400'den
Fazla İlaç
Ağız Kuruluğuna
Neden Oluyor!**

Ağız kuruluğu, birçok farklı nedene bağlı olarak gelişen ve günümüzde sıkça karşılaşılan bir rahatsızlıktır. Ağız kuruluğu nedeniyle tükürüğün azalması, ciddi problemleri beraberinde getirir. Tükürük, diş eti hastalıkları ve diş çürüklerinden dişlerimizi koruyan en önemli doğal temizleme mekanizmasıdır. Ancak günümüzde karbonhidrat ve asitli gıdaların tüketimi oldukça arttığı için sadece tükürük, diş eti hastalıklarından ve çürüklerden bizi koruyamamaktadır. Bu nedenle diş fırçalamak, diş ipi kullanmak gibi ağız bakımı işlemlerinin mutlaka uygulanması

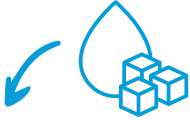
gerekmektedir. Ağız kuruluğu, tükürüğün azalması ile birçok sorunu beraberinde getirir.

Hastalarda dilde yanma hissi, kuru gıdaları tüketirken çiğneyememe ve tat alma zorluğu gibi şikayetler ortaya çıkabilir. Ayrıca hastalarda sık sık susama hissi, ağız kokusu, dudaklarda çatlaklar ve konuşurken zorluk çekme gibi rahatsızlıklar oluşabilir. Ağız kuruluğunun birçok sebebi vardır.

En sık karşılaşılan nedenleri kısaca şöyle sıralayabiliriz:



1. Burun tıkanıklıkları nedeniyle kişiler ağızları açık uyurlar. Bu durum, ağız içerisinde yeterince nemlenememesine neden olur.



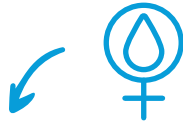
2. Şeker hastalığı, parkinson, romatoid artrit, AIDS gibi sistemik hastalıklar ağız kuruluğuna sebep olabilir.



3. Radyoterapi ve kemoterapi gibi kanser tedavisinde kullanılan yöntemler tükürüğün azalmasına yol açabilir.



4. Bazı ilaçların yan etkileri olabilir. Bu ilaçlar arasında antihistaminikler, burun açıcılar, ağrı kesiciler, diüretikler, tansiyon ve depresyon ilaçları bulunmaktadır. 400'den fazla ilaç, tükürük üreten bezlerin düzgün çalışmamasına yol açarak ağız kuruluğu oluşturabilir.



5. Menopoz döneminde kadınların hormon seviyelerindeki değişiklikler, kalıcı ağız kuruluğuna neden olabilir.



6. Son olarak, sigara, pipo, puro,

kafein ve alkol tüketimi de tükürük miktarının azalmasına yol açarak ağız kuruluğunu tetikler.

Ağız Kuruluğu Nasıl Tedavi Edilir?

Öncelikle hastalık teşhis edilmeli ve sebebe göre tedavi uygulanmalıdır. Ağız kuruluğunu tedavi etmenin tek kalıcı yolu, altta yatan sebebi ortadan kaldırmaktır. Sık sık su içmek ve ağız kuruluğunu gidermek için özel olarak üretilmiş ağız suları kullanmak rahatlama sağlayabilir. Ayrıca diş hekiminiz size yapay tükürük gibi ağız nemlendiricileri önerebilir.

Tükürük akışını uyarmak için şekersiz sakız çiğneyebilir veya şekersiz sert şekerler emebilirsiniz.

Sağlıklı günler dilerim.



Diş Hekimliğinde Klinik Aromaterapi

Diş hekimliği tedavilerinde; protez, cerrahi, kanal tedavisi ve restorasyon gibi kavramlara oldukça alıştığımız. Bu sebeple öncelikle konuya aromaterapiyi açıklamakla başlamak istiyorum.

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



"Klinik Aromaterapi" diyoruz. Aromaterapi koku duyumuzu en iyi şekilde uyarıcı uygulamalardan biri. Beş duyu organımızı incelediğimizde aralarında koku alma duyusunun diğer duylardan çok daha farklı çalıştığını biliyoruz. Koku duyusu, duyu durumumuzu da oluşturan limbik sisteme diğer duyların aksine direkt olarak bağlanabiliyor. Bu da bilinçaltımızın hızlıca harekete geçmesini sağlıyor. Ruh-beden-zihin bağlantısının kurulumu da böyle başlıyor.

Peki Bunları Ne İle Nasıl Yapıyor?

Bitkilerin; kabuk, yaprak, çiçek, meyve, tohum, sap, kök gibi farklı yerlerinden çeşitli yöntemlerle elde edilen uçucu ve sabit yağlar aracılığıyla yapıyor.

Biz hekimler ise klinik aromaterapiyi diş hekimliğinde; klinikleri kokulandırmak ve dezenfekte etmekten hasta anksiyetesi kontrolüne, ağız içi dokularının bakımı ve tedavilerini desteklemekten hastalığın oluşumunu önlemeye kadar birçok alanda kullanıyoruz.

Kullanım alanlarını ve uçucu yağları biraz daha detaylandırarak ve klinikte bulunması gereken ecza dolabımızdan bahsedecek olursak; diş hekimliğinde özellikle çay ağacı, lavanta, limon, tıbbi nane, okaliptüs, defne, ıtır, gül, ölmez çiçek gibi uçucu yağların varlığı olmazsa olmazımız.

Bunlardan kimisini direkt kullanabildiğimiz gibi bazılarını da sabit yağlarla veya hidrosol dediğimiz çiçek suları ile seyrelterek kullanabiliyoruz.

Bahsetmiş olduğum tüm bu uçucu yağların hem kullanımı

Aromaterapi Nedir?

Aromaterapi, koku ve terapi kelimelerinden türemiş olsa da koku ile terapiden çok daha öte bir kavram aslında. Yaklaşık 6000 yıllık bir geçmişe sahip ve amacı ruh-beden-zihin dengesiyle bütünsel olarak iyileşmeyi desteklemek. Klinikte bir sağlık personeli tarafından uygulanan tedavi veya tedaviyi desteklemek amaçlı kullanılan ismine ise





Cerrahi işlemlerden sonra ciltte oluşan hematolar ve yaralar için ölmez çiçek, mür, gül, ıtır gibi uçucu yağlar bazen tek başlarına bazen de sabit yağ veya maseratlarla yapılan karışımlarla uygulanabiliyor.

Hidosolleri ise genellikle ağız suları hazırlamak için kullanıyoruz. Hastanın ihtiyacına göre belirlediğimiz uçucu yağlarla karışım hazırlayarak bazen günlük bakım ve hijyen bazen ise tedaviye yardımcı olmasına adına

uyguluyoruz.

Bahsetmiş olduğumuz kullanımlar sadece örneklerden birkaçı. Dahili veya harici olmak üzere çokça örnek verilebilir. Bütüncül dediğimiz holistik yaklaşım temelli tıbbi tedavileri de destekleyen ve bir fitoterapi dalı olan aromaterapi; ruh - beden - zihin dengesini sağlamak için uygulamalarımızın ve uygulama yaptığımız ortamlarımızın en özel parçası.

hem özellikleri hem de birbirleri ile olan etkileşimleri çok başka. Ecza dolabı olarak isimlendirdiğim yağları tıpkı ilaçlar gibi uygun dozlarda ve uygun şekillerde kullanmak gerekiyor.

Aft gibi ülserler için tea tree (çay ağacı), nane, karanfil, lavanta, gül gibi uçucu yağlar direkt tek başlarına da uygulanabildiği gibi karışım hazırlanarak da uygulanabiliyor.

Klinik kokulandırma ve ortamı dezenfekte etmek için; okaliptüs, limon, tea tree, adaçayı, defne, nane, kekik gibi uçucu yağlardan yararlanılabiliyor.

Rahatlama ve gevşeme için lavanta, defne; canlılık ve enerji için greyfurt, limon gibi turuncgil kökenli uçucu yağlar tercih ediliyor.



RETİNOL HAKKINDA TÜM MERAK EDİLENLER

Retinol Nedir? Ne İşe Yarar?

Bu yazımızda, yaz sonrası bakım rutininize ekleyebileceğiniz retinol içeriğini konu alıyoruz. Kısaca özetleyecek olursak retinol ciltte olmaması gereken pürüzlerin iyileştirilmesini sağlar. Cilt bakımının vazgeçilmez içeriklerinden biri olan retinol, cilt sağlığını iyileştiren güçlü bir bileşendir. Anti-aging özellikleriyle bilinen bu mucize içerik, birçok cilt bakım ürünüde yer almaktadır. Cilt yenileme sürecini hızlandırarak, daha genç ve sağlıklı bir görünüm kazanmanıza yardımcı olur.

Yazan: Uzm. Estetisyen Pınar Yanar



Retinolün Cilde Faydaları

Leke Giderici Etki:

Cilt tonunu eşitlemeye ve leke görünümünü azaltmaya yardımcı olur.

Yaşlanma Karşıtı Bakım:

Kırışıklıkları ve ince çizgileri hafifletir, cildin daha sıkı görünmesini sağlar.



Gözenekleri Sıkılaştırma:

Genişlemiş gözeneklerin görünümünü azaltarak, daha pürüzsüz bir cilt sunar.

Yağ Dengesini Sağlama:

Sebum üretimini dengeler ve yağlı cilt görünümünü kontrol altında tutar.

Retinol Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Retinol oldukça güçlü bir içerik olduğundan, kullanırken bazı noktalara dikkat etmek önemlidir.

Düşük Konsantrasyon ile Başlayın:

Retinole yeni başlıyorsanız %0.1 - %0.3 gibi düşük oranlarla başlamalısınız.

Gece Kullanın:

Retinol, genellikle gece uygulanmalıdır ve sabah mutlaka güneş kremi kullanılmalıdır.



Retinol içeren ürünü kullanırken antioksidanlar ve niasinamid de kullanın. Retinol epidermisi incelttiği için ve cildin çevresel faktörlerden gördüğü zararı minimuma indirmek için ya retinol ürününün içinde antioksidan olmasına dikkat edin ya da ayrı olarak antioksidanlı bir ürün kullanın.

Asitlerle Kombinlemeyin:

AHA, BHA gibi asitlerle birlikte kullanmaktan kaçının. Ancak hyaluronik asit gibi nemlendiricilerle rahatça kullanabilirsiniz.

Retinol Ürünlerini Kimler Kullanamaz?

Hamilelik ve emzirme döneminde bunlardan kaçınmanızı öneriyoruz.

Aşırı hassas ciltler, egzemalı ciltler, aşırı alerjen ciltler, retinol ürünlerini kullanamazlar.

En doğru cevabı ulaşmak için mutlaka cilt doktorunuza ve cilt bakım uzmanınıza danışın.

Retinol, A vitamininin bir formu olduğu için A vitamini açısından zengin besinlerde doğal olarak bulunur. Retinol içeren besinler genellikle hayvansal kaynaklıdır.

İşte retinol içeren başlıca besinler:

Hayvansal Kaynaklı Besinler (Doğrudan Retinol İçerenler)

1. Karaciğer

Özellikle siğir, kuzu ve tavuk karaciğeri, en zengin retinol kaynaklarından biridir.

2. Balık Yağı

Morina, karaciğeri yağı gibi balık yağları yüksek miktarda retinol içerir.

3. Süt ve Süt Ürünleri

Tam yağlı süt, yoğurt, peynir gibi ürünler doğal retinol içerir.

4. Yumurta Sarısı

Yumurta sarısı, hem retinol hem de diğer A vitamini formlarını içerir.

5. Yağlı Balıklar

Somon, uskumru, sardalya gibi balıklar retinol açısından zengindir.

Bitkisel Kaynaklı Besinler (Beta Karoten İçerenler)

Bitkisel kaynaklar doğrudan retinol içermez ancak beta karoten gibi provitamin A formlarını içerir. Vücut, beta karoteni retinole dönüştürerek kullanır. İşte beta karoten içeren bitkisel besinler:

1. Havuç

2. Tatlı Patates

3. Kabak (Bal Kabağı)

4. Ispanak ve Kara Lahana

5. Brokoli

6. Kırmızı Biber

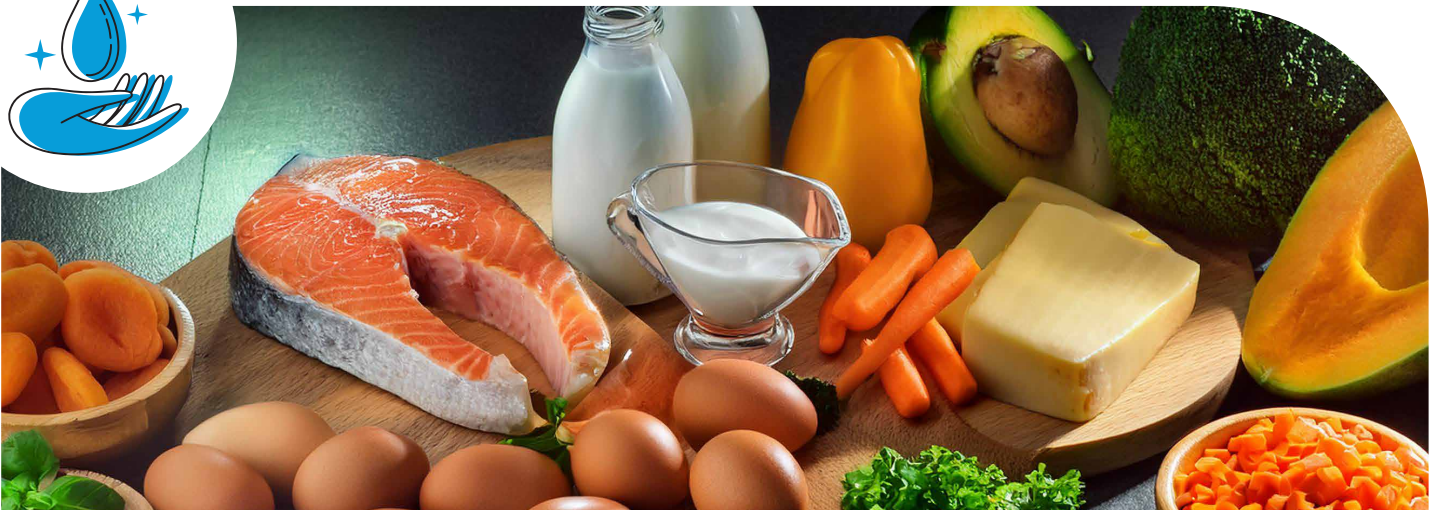
7. Mango ve Kayısı

Tüketim Tavsiyesi

Retinol içeren hayvansal ürünler, yağda çözünen bir vitamin olduğu için emilimi artırmak adına sağlıklı yağlarla tüketilmelidir.

Beta karoten kaynakları, özellikle çiğ sebzelerle tüketildiğinde daha etkili bir emilim sağlar.

Hem hayvansal hem de bitkisel kaynakları dengeli bir şekilde tüketerek vücudunuzun A vitamini ihtiyacını karşılayabilir ve cilt sağlığını destekleyebilirsiniz.



Diş Dostu Türkiye: Koruyucu Hekimlikte Bir İlk Adım

1. Ulusal Diş Dostu Kongresi

Diş Dostu Türkiye, yıllardır hayalini kurduğu koruyucu hekimlik ve önleyici bakım vizyonunu gerçeğe dönüştürdüğü, çok değerli isimlerin bir araya geldiği, Türkiye’de bir ilk olma özelliğini taşıyan 1. Ulusal Diş Dostu Kongresi’ni 19-20 Ekim 2024 tarihlerinde Atlas Üniversitesi iş birliği ile başarıyla gerçekleştirdi. Kongre, Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Engin Aksoy’un ve Atlas Üniversitesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Emre Meşeli’nin açılış konuşması ile başladı.

Açılış konuşmalarında koruyucu diş hekimliğine dair atılacak adımların önemine dikkat çekilerek toplumda ağız ve diş sağlığını korumanın aslında genel sağlığın korunmasıyla doğrudan ilişkili olduğu vurgulandı.

Bu kongre, koruyucu hekimlik açısından önemli bir kilometre taşı olarak görülüyor ve alanında önemli katkılar sunması bekleniyor. Kongre süresince Diş Dostu Derneği, Atlas Üniversitesi ile de önemli bir iş birliği gerçekleştirdi. Atlas Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Tosun Tosun, kongreye olan yoğun ilgisi ve akademik camiadan gelen olumlu geri dönüşler ile kongreye büyük katkı sağladı. Kongre boyunca farklı

üniversitelerden konusunda en üst düzey bilgi sahibi olan birçok profesör ve öğretim üyesi, gönüllü olarak sunum ve panellere katıldı. Bu bağlamda, hekim olmanın temeli olan ağız ve diş sağlığının korunması konusuna yapılan vurgu, gerek akademik çevrelerin gerekse toplumun ilgisini çekti. Toplum sağlığı açısından diş çürüklerinin önlenmesi olduğu gerçeğinin altı çizildi ve bu alanda yapılan çalışmalar, kamu sağlığına katkı sunacak değerli bilgiler sağladı.

Kapsamlı Sunumlar ve Akademik Çalışmalar

Kongre boyunca ağız ve diş sağlığına dair çeşitli konularda sunumlar gerçekleştirildi. Diş çürüklerinin oluşumu ve önlenmesi, adli tıpta diş sağlığı ve yapay zekanın koruyucu hekimlikteki rolü gibi farklı başlıklarda sunumlar, katılımcılara değerli bilgiler sundu. Ayrıca etkili iletişimde ağız sağlığının rolü gibi alanın sınırlarını aşan konular da ele alındı. İki günlük program boyunca yapılan konuşmalar, ağız ve diş sağlığının yaşam kalitesine etkilerini farklı açılardan değerlendirdi. Bu sunumlar, sadece mevcut bilgiyi katılımcılara aktarmakla kalmadı aynı zamanda gelecekteki hedefleri belirlemelerine de ışık tuttu.

Genç Diş Hekimleri ve Öğrenciler İçin Bağ Kurma Fırsatları

Kongreye 200’e yakın diş hekimi aday ve diş hekimi katıldı. 32 farklı üniversiteden gelen öğrenciler için kongre profesyonel



diş hekimleri ile diş hekimliği fakültesi öğrencilerini bir araya getirerek güçlü bir bağ kurma fırsatı sundu. Geleceğin diş hekimleri olan öğrenciler, deneyimli meslektaşlarıyla bilgi alışverişinde bulunarak hedeflerini belirleme ve iş birliği olanaklarını keşfetme şansı yakaladı. Ayrıca genç diş hekimleri ve öğrenciler, kongrede koruyucu hekimliğin önemine dair bilgilendirilirken, bu alanda nasıl katkı sunabileceklerini de tartıştılar. Bu bağlamda Diş Dostu Derneği, diş hekimleri ve öğrenciler arasında bir köprü görevi görerek diş sağlığını iyileştirme misyonunu bir kez daha vurguladı.

Diş Dostu Derneği'nin Misyonu ve Firmalarla İş Birliği

Diş Dostu Derneği olarak koruyucu hekimlik alanında toplum sağlığını güçlendirmeyi amaçlıyoruz. Bu misyon doğrultusunda, ağız ve diş sağlığına katkı sunan firmalarla iş birliği yaparak toplumsal farkındalık yaratmayı hedefliyoruz. Kongremizde birçok yurtiçi ve yurtdışı firma, diş sağlığına yönelik çalışmalarını sergileyerek kongrenin başarısına destek oldu.

Ana sponsorumuz EMS Dental, koruyucu diş hekimliğine olan katkılarıyla bu etkinliğe büyük değer kattı. Bunun yanında Durr Dental, W&H, Dio Implant, Bredent, Bego, ve OxyFresh gibi firmalar sağlıklı bir toplum inşa etme yolunda bizimle birlikte olduklarını gösterdi. Kahve Dünyası, Kızılay İçecek, Uludağ İçecek ve Dominos Pizza gibi firmalar da kongreye verdikleri destekle etkinliğin başarılı bir şekilde gerçekleşmesine katkı sağladılar.

Geleceğe Yönelik Hedefler

Diş Dostu Derneği olarak, önümüzdeki yıllarda da koruyucu diş hekimliği alanındaki çalışmalarımızı genişletmeyi amaçlıyoruz. Bu kongre, diş sağlığı alanında yeni adımların temellerini attı. Uluslararası konuşmacılarla da zenginleştirerek kongremizi bir sonraki yıl çok daha geniş bir kapsamda düzenlemeyi planlıyoruz. Böylece, diş sağlığı alanında dünya çapında örnek uygulamaları Türkiye'ye getirerek halk sağlığını daha da ileriye taşımayı hedefliyoruz. Diş Dostu Derneği'nin uzun yıllardır süren çalışmalarını daha geniş kitlelere duyurmayı ve koruyucu hekimlik konusunda farkındalığı artırmayı sürdüreceğiz.

Teşekkür ve Gelecek İçin Motivasyon

Bu başarılı kongrede emeği geçen öğrenci üyelerimize, organizasyon komitesi başkanımız diş hekimi Kadir Ceren'e ve bir yılı aşkın süredir büyük bir özveriyle çalışan tüm komite üyelerimize sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz. Bu tür etkinliklerin gerçekleşmesi, iş

birliği yaptığımız firmaların ve gönüllü katılımcılarımızın destekleriyle mümkün oldu. Önümüzdeki dönemlerde daha güçlü bir programla halkımızın ağız ve diş sağlığı konusunda bilinçlenmesini sağlayacak projelerimizi sürdüreceğiz.

Toplum Sağlığını İyileştirmek İçin Birlikte Çalışmaya Devam

Diş Dostu Derneği olarak nihai hedefimiz, Türkiye'de diş çürükleri gibi önlenabilir diş sağlığı sorunlarını azaltmak ve koruyucu hekimlik yoluyla daha sağlıklı nesiller yetiştirmektir. Toplumun tüm kesimlerine ulaşarak, ağız ve diş sağlığı konusunda bilinç oluşturmak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz. Kongremiz ile birlikte, koruyucu hekimlik alanında adım atmak isteyen daha fazla firma ve kuruluşla iş birliği yapmayı, misyonumuzu daha geniş kitlelere yaymayı hedefliyoruz. Bu yolda bizlerle birlikte olmak isteyen tüm diş hekimlerini, öğrencileri ve firmaları iş birliğine davet ediyoruz. Diş Dostu Derneği'nin gelecek projelerinde sizleri yanımızda görmekten büyük mutluluk duyacağız.



Zaman Yönetimi İle Daha Verimli Bir Hayat Mümkün!

Zaman, geri getirelemeyen en değerli varlığımız. Günümüzün yoğun temposundaydısa zamanı etkili bir şekilde yönetmek hem kişisel hem de profesyonel başarı için kritik önem taşıyor. Bu yazımızda zaman yönetimi konusunun derinlerine ineceğiz ve size daha verimli bir hayat sürmeniz için ipuçlarını sunacağız.



Zaman Yönetiminin Önemi Neden Bu Kadar Büyük?

- **Stres Azaltımı:**

Zamanı iyi yöneten bireyler, iş yükünün altında ezilmek yerine, daha sakin ve huzurlu bir yaşam sürerler.

- **Hedeflere Daha Hızlı Ulaşma:**

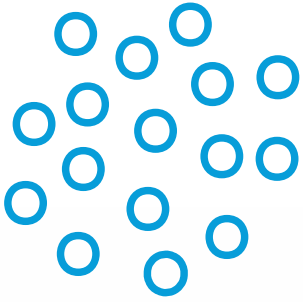
Net bir planlama ile zamanı daha verimli kullanarak, hedeflerinize daha kısa sürede ulaşabilirsiniz.

- **Artmış Verimlilik:**

Zamanınızı boşa harcamadan, daha fazla iş üretebilir ve daha kaliteli sonuçlar elde edebilirsiniz.

Zaman yönetimi, hedeflere ulaşmak için sınırlı zamanı en verimli şekilde kullanma sanatıdır.





Zamanı iyi yönetmek, sadece yapılacak işleri düzenlemek değil, aynı zamanda öncelikleri belirleyip doğru zamanda doğru adımları atabilmektir.

• Yaşam Kalitesinin Artması:

Zaman yönetimi; hobileriniz, aileniz ve arkadaşlarınız için daha fazla zaman ayırmanıza olanak tanır.

Etkili Zaman Yönetimi İçin Pratik Stratejiler

1. Hedeflerinizi Netleştirin ve Önceliklendirin:

• **SMART Hedefler:** Spesifik (Belirli), Measurable (Ölçülebilir), Achievable (Ulaşılabilir), Relevant (İlgili), Time-bound (Zamanlanmış) hedefler belirleyin.

• **Eisenhower Matrisi:** Görevlerinizi acil ve önemli, önemli ama acil değil, acil ama önemli değil ve ne acil ne de önemli olmak üzere dört kategoriye ayırın.

2. Planlama Yapın ve Düzenli Olun:

• Günlük, Haftalık ve Aylık Planlar:

Farklı zaman dilimlerinde planlar yaparak, büyük hedeflerinizi daha küçük adımlara bölebilirsiniz.

• Dijital ve Analog Araçlar:

Takvimler, uygulamalar veya geleneksel ajandalar gibi araçları kullanarak planlarınızı görselleştirin.

3. Zaman Kısıtlamaları Belirleyin:

• **Pomodoro Tekniği:** 25 dakika çalışıp 5 dakika mola verme şeklinde çalışan bu teknik, odaklanmanızı artırır.

• **Time Blocking:** Gününüzü belirli zaman dilimlerine ayırarak, her bir göreve ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

4. Dikkat Dağıtıcıları Ortadan Kaldırın:

• **Çalışma Alanınızı Düzenleyin:** Dağınık bir ortam, dikkatinizi dağıtabilir.

• **Bildirimleri Kapatın:** Telefon ve bilgisayar bildirimleri, işinize odaklanmanızı engelleyebilir.

• **Sosyal Medya Kullanımını Kısıtlayın:** Belirli zamanlarda sosyal medya kullanımı için kendinize izin verin.

5. Molalar Verin ve Kendinize Özen Gösterin:

• **Kısa Molalar:** Uzun süreli çalışma, verimliliği düşürür. Kısa molalar vererek zihninizi tazeleyin.

• **Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme:** Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme, enerji seviyenizi artırır ve stresi azaltır.

6. Değerlendirme Yapın ve Kendinizi Geliştirin:

• **Düzenli Olarak Değerlendirme:** Haftalık veya aylık olarak yaptığınız işleri değerlendirin ve iyileştirme alanlarınızı belirleyin.

• **Yeni Yöntemler Deneyin:** Farklı zaman yönetimi tekniklerini deneyerek, size en uygun olanı bulun.

Zaman Yönetimi İçin Ek İpuçları

• **Delege Edin:** Bazı görevleri başkalarına devrederek, zamanınızı daha önemli işlere ayırabilirsiniz.

• **Hayır Demeyi Öğrenin:** Her zaman her isteğe "evet" demek

zorunda değilsiniz.

• **Esnek Olun:** Planlar her zaman beklendiği gibi gitmeyebilir. Esnek olun ve planlarınızı gerektiğinde değiştirin.

• **Motivasyonunuzu Yüksek Tutun:** Kendinizi ödüllendirerek ve küçük başarılarınızı kutlayarak, motivasyonunuzu yüksek tutabilirsiniz. Zaman yönetimi, yaşam kalitesini artıran ve başarıya ulaşmanın anahtarıdır.

Bu ipuçlarını uygulayarak, zamanınızı daha etkili kullanabilir ve hedeflerinize daha kolay ulaşabilirsiniz.

Unutmayın, zaman yönetimi bir beceridir ve düzenli pratik ile geliştirebilirsiniz.



Zamanı etkin bir şekilde yönetmek, hayatın her alanında verimliliği artırır ve daha fazla başarı elde etmemizi sağlar.

Bu sayede, önceliklerimizi belirleyip, hedeflerimize ulaşmak için gerekli adımları atabiliriz, her anı daha değerli kılar ve yaşamdan aldığımız tatmini artırır.



ULTRA BEYAZLIK

GLIMO® GAMMA ULTRA WHITE

Glimo Gamma Ultra White Beyazlatıcı (1)
Diş Macunu, içerisinde bulunan potasyum
pirofosfat ve sodyum trifosfat (2) sayesinde;



Diş minesinin beyazlatılmasına yardımcı olur. (2)



Dişlerin parlamasına yardımcı olur. (3)



Tütünden kaynaklı lekelerin giderilmesine yardımcı olur. (4)



1)Glimo Gamma Ultra White beyazlatıcı diş macunu 75-20 ml ürün bilgisi. 2)Lee Y. et al., 2016. Evaluation of the whitening and remineralization effects of a mixture of amorphous calcium phosphate, hydroxyapatite and tetrasodium pyrophosphate on bovine enamel. J Korean Acad Oral Health 2016;40(2):92-99 3) Svec A., 2013. Battling the myths. The Dentist. <https://www.the-dentist.co.uk/content/news/battling-the-myths/> [Accessed 26 July 4) Xie P., et al. 2010, Effect of toothpaste containing d-limonene on natural extrinsic smoking stain: a 4-week clinical trial. Am J Dent 2010 Aug;23(4):196-200.

BEGO SEMADOS® ESTHETIC LINE

EN İNCE
AYRINTISINA
KADAR

MÜKEMMELLİK

