



MART 2025

Diş DOSTU

Spor Diş Hekimliği

Doç. Dr. Sanaz Sadry

Dijital Diş Hekimliği ve Gülüş Tasarımı

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

Cilt Tedavilerinde Lazer Teknolojileri: BBL (Broad Band Lazerler)

Dr. Gonca AYDEMİR

Özgürlüğe Giden Yol Off-Grid Yaşamı Keşfet!

TANER RUMELİ

“13 yaşımdan beri
tek düşündüğüm
meslek oyunculuktu.
Hiç pişman olmadım...”

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE

#whturkiye

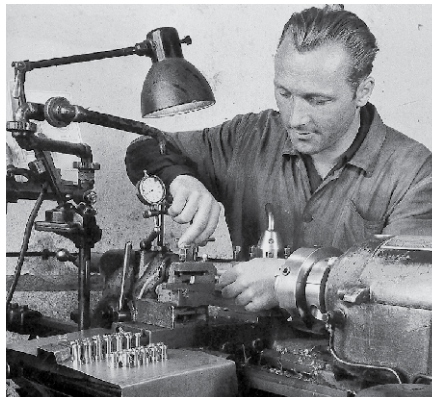
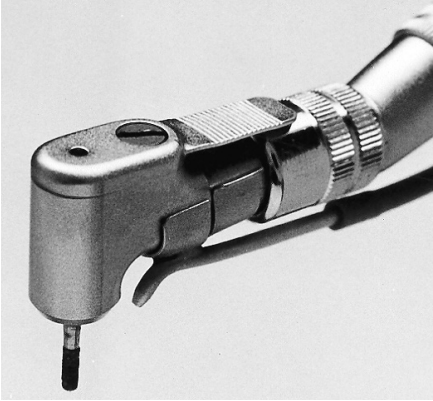


wh.com



Geçmişten geleceğe.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.



W&H Türkiye

Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60
Masaldan İş Merkezi C Blok D:6
Üsküdar/İstanbul
+90 216 505 88 40
office.tr@wh.com

İçindekiler



FOTOĞRAF:
Emrey Özcan

5 Hoş Sohbet

"13 yaşımdan beri tek düşündüğüm meslek oyunculuktu. Hiç pişman olmadım..."

Taner Rumeli

8 Dişinize Takılanlar

Spor Diş Hekimliği

Yazan: Doç. Dr. Sanaz Sadry

11 Diş Dostundan Haberler

Bizimle Gülümse Projesi:

Çocuklar İçin Sağlıklı Gülüşler

Yazan: Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Yönetim Kurulu Üyesi

12 Bego ile Dişinize Göre

Dijital Diş Hekimliği ve Gülüş Tasarımı

Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

14 Trend Sağlık

Cilt Tedavilerinde Lazer Teknolojileri:
BBL (Broad Band Lazerler)

Yazan: Dr. Gonca AYDEMİR

16 Yaşama Açılan Pencere

Özgürlüğe Giden Yol

Off-Grid Yaşamı Keşfet!

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.



▪ Dt. Ali Berkman

Sevgili Diş Dostu Dergisi Okuyucuları,

Ben Diş Hekimi Ali Berkman.

Dergimizin bu sayısında sizlere daha önceden bahsettiğimiz, Diş Dostu Derneği'nin 2024 yılı içinde başlattığı, *Adım Adım Derneği* ile iş birliği içinde gerçekleştirdiği Bizimle Gülümse projesi hakkında ufak bir bilgilendirme yapacağım.

25 yılı geçkin bir süredir severek yaptığım mesleğimin yanında sosyal yardım faaliyetlerinde de aktif görev almayı hayatımın bir parçası haline getirdim. Bu amaçla 2019 yılında Adım Adım Derneği ile başladığım bu yolculuğumda 8 ayı sivil toplum kuruluşu için çeşitli koşu organizasyonlarında gönüllü olarak başışçılardan destek istedim.

Geçtiğimiz yıl nisan ayında İstanbul Yarı Maratonu'na hazırlanırken, Diş Dostu Derneği'nin çocuklara yönelik *"Bizimle Gülümse"* projesiyle tanıştım. Koşu dönemlerinde başış toplamak için sivil toplum kuruluşu seçerken, özellikle çocuklara yönelik projeleri

tercih ediyorum. Bu proje, hem çocuklara dokunması hem de mesleğimle doğrudan ilgili olması nedeniyle beni çok heyecanlandırdı.

Proje, zor koşullarda yaşayan çocukların temel ağız ve diş sağlığı ürünlerine erişimini sağlamak amacıyla onlara ağız bakım ürünleri içeren hijyen kitleri ulaştırmayı ve onları ağız sağlığı konusunda bilgilendirmeyi hedefliyordu. Ülkemizde ne yazık ki 10 çocuktan 3'ü ağız hijyen ürünlerine ulaşamıyor. Bu projenin bir parçası olmak için hemen dernek yetkilileriyle iletişime geçtim. Derneğin de Adım Adım organizasyonun da ilk projeleri olacağından, başlangıçta gönüllü koşucu bulmakta zorlandık. Buna rağmen bu organizasyonda 50 çocuğun yaşamına ufakta olsa dokunmuş olduk.

İlk proje için bu sayıya ulaşmak bizleri bir sonraki proje için daha da umutlandırdı.

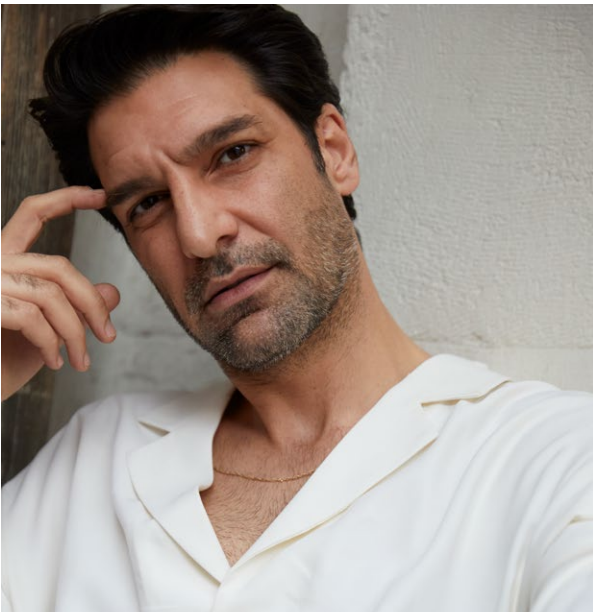
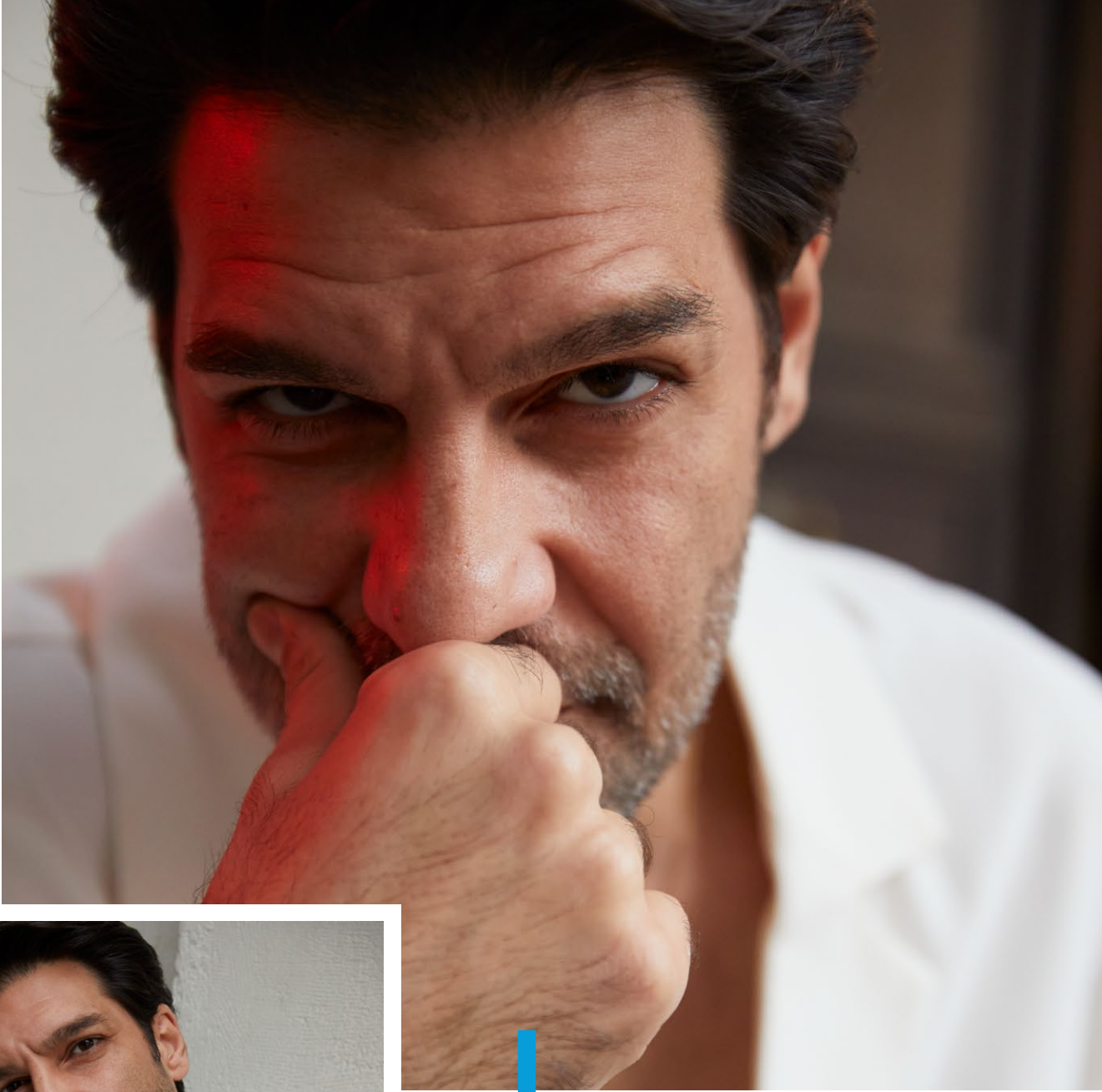
Kasım ayında *"İstanbul Avrasya Maratonu"* zamanı geldiğinde daha organize ve daha güçlü bir ekiple *"Çocuklar Sağlıkla Gülümse Diye Koşuyorum"* projesiyle başışçılarımızın karşına çıktık. Bu sefer de topladığımız başışlarla birlikte proje kapsamında toplamda 500 çocuğun hijyen kitlerine erişmesine katkı sağladık.

2025 yılında da projelerimiz devam edecek. Yokluk içinde büyüyen çocukların hijyen kitlerine ulaşmasına destek olmak için koşmayı ve yürüyüş yapmayı seven diş hekimlerine ve gönüllülere ihtiyaç duyuyoruz.

Bu gönüllülerden biri neden sen olmayasın ki...

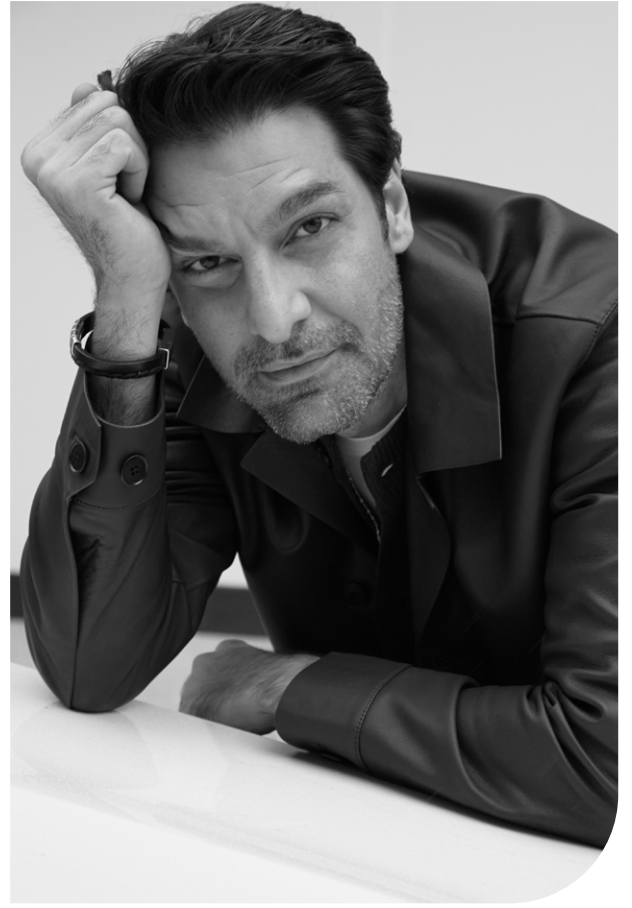
Her şey çocuklar sağlıkla gülümseyebilsin diye...

Sevgilerimle
Dt. Ali Berkman



Taner Rumeli

FOTOĞRAF: Emrey Özcan



13 yaşımdan beri tek düşündüğüm meslek oyunculuktu. Hiç pişman olmadım...

Günlük hayatınızda sağlıklı bir yaşam sürdürmek için nelere dikkat ediyorsunuz?

Ben 2021 Aralık ayından beri tip1 diyabet hastasıyım. Hayatımı diyabet öncesi ve sonrası olarak ikiye ayırabilirim. Şekersiz, mümkünse glutensiz bir hayat sürdürmeye çalışıyorum. Neredeyse hiç paketli gıda tüketiyorum ve spor yapmaya, vaktim yoksa da gün içinde hareketli olmaya çalışıyorum. Bu değişikliklerle tüm hayatımın konforu değişti. Herkese tavsiye ediyorum.

Oyunculuk gibi yoğun ve duygusal bir meslekte, özel hayatınızı dengelemek sizin için zor oluyor mu?

Bu belki de her oyuncunun kariyerindeki en zorlu mesele. Bazen farkında olarak bazen farkında olmadan tüm hayatımız bunu dengelemeye çalışmakla geçiyor diyebilirim. Bu yüzden hep oyunculüğün 24 saat süren bir iş olduğunu söylerim.

Yeni biten dizi projeniz sizin için nasıl bir deneyimdi?

Bu projede sizi en çok etkileyen şey ne oldu?

Tadı damağımda kalmış bir deneyimdi. Çok değerli meslektaşlarımla çalıştım. Çok iyi kurulu bir ekipti. Bu; bir oyuncunun gelişmesi, rahat hissedip kendini tamamen rolüne vermesi için çok elverişli bir ortam olmasını sağlıyor. O zaman da işe koşarak gidiyorsunuz. Deha da böyle bir işti benim için.

Bugüne kadar aldığınız en değerli hayat tavsiyesi nedir?

Eğer farkındalığımız açık olursa hayatın her alanında önemli bir tavsiye bulabiliriz bence. Bazen bir insanda bazen bir kitaptan, bazen bir atasözünden. En önemlisi şuydu diyemem ama her tavsiyeye kıymet vermeye çalışırım. "Akıl akıldan üstündür" neticede.

Kendinizi tek bir kelimeyle tanımlamanız gerekse, bu kelime ne olurdu?

Tek kelime çok iddialıymış. İnsanın tek kelimeye sığamayacak kadar karmaşık bir doğası var bence. Ama bir deneme yapayım sizin için. "Cümbüş" kelimesi tüm anlamlarıyla beni karşılayabilir belki.

Hayatta sizi en çok motive eden şey nedir?

Ben biraz kollektif yaşamaya inanan biriyim. Mesleğimi seçme sebeplerimden biri de bu sanırım. Temizlik de yapsak sinema da yapsak iyi bir ekiple çalışmak beni en çok motive eden şeylerden biri.

Diyelim ki zamanda yolculuk yapabiliyorsunuz. Hangi döneme gitmek isterdiniz ve neden?

1960'lı - 1970'li yıllara dönmek isterdim sanırım. İnsanlığın en toz pembe dönemlerinden biri bence. Toplumların özgürlük kavramını keşfetmesi açısından en önemli dönem. Bu da bilime felsefeye ve nihayetinde sanata yansıyor. Özellikle bizim mesleğimiz için en parlak çağ diyebiliriz. Her fikrin neredeyse yeni olabileceği bir dönem. Muhteşem ve gencecik insanların bir araya

gelip önemli ekoller yarattığı bir dönem . Bu sebeple o yıllarda dünyada biraz gezinmek harika olurdu.

Diş sağlığı sizin için ne kadar önemli? Günlük rutinlerinizde ağız ve diş bakımına nasıl yer veriyorsunuz?

Çok önemli. Sağlıklı kalmak da mesleğimizin bir parçası. Hele diş bakımını ihmal ettiğinizde başımıza gelecekle işimizi oldukça zora sokabilir. Kararmış, lekelenmiş bir diş de hiç işimize gelmez, ağrıyan bir dişle oyuna çıkmak da. Ben bunun bedelini ödemiş biriyim maalesef. İhmal ettiğim dişlerimi toparlamak birkaç yıl süren zorlu tedavilere yol açtı diyebilirim. Bu sebeple artık çok dikkat etmeye çalışıyorum. Özellikle çalışırken diş fırçam, diş macunum, gargaram neredeyse hep yanımdadır.

Ünlü bir isim olarak, diş sağlığının özgüvene etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Kesinlikle doğrudan etkisi

olduğunu düşünüyorum. Gülüşünüzü bile etkiliyor. Bu da çok can sıkıcı bir şey bence. Rahat rahat ağız dolusu gülemedikten sonra ne anlamı var üç günlük yaşamın değil mi?

Oynadığınız karakterler arasında size en çok benzeyen hangisiydi ve neden?

Hepsi ve hiçbiri. Hepsi benim içimden çıkan karakterler ama hiçbiri tam olarak bana çok benziyor diyemem.

Sizi oyunculuk dışında en çok mutlu eden uğraş veya hobi nedir?

Müzik, sinema bir de hayvanlar. Bunlarsız bir hayat düşünemiyorum.

Oyunculuk dışında kendinizi görmek istediğiniz başka bir meslek var mıydı?

13 yaşımdan beri tek düşündüğüm meslek oyunculuktu. Hiç pişman olmadım...



Spor Diş Hekimliği

Sporcu Diş Hekimliği; sporcuların ağız ve diş sağlığını korumaya, yaralanmaları önlemeye ve performanslarını artırmaya yönelik özel bir diş hekimliği alanıdır. Bu dal, özellikle temas sporları yapan bireyler için büyük önem taşır.

Yazan: Doç. Dr. Sanaz Sadry



Spor sahasında acil müdahale

Çene kırıkları ve temporomandibular eklem (TME) yaralanmalarının yönetimi

3- Performans ve Genel Sağlık İlişkisi:

Ağız ve diş sağlığının sporcu performansına etkisi

Periodontal hastalıkların ve çürüklerin önlenmesi

Sporcu diyetlerinin diş sağlığına etkileri

4- Estetik ve Fonksiyonel Uygulamalar:

Eksik dişlerin protetik rehabilitasyonu

Sporcu gülüş tasarımı ve

ortodontik tedaviler

Diş beyazlatma ve restoratif işlemler

Spor Diş Hekiminin Görevleri

Spor kulüpleri, federasyonlar veya bireysel sporcular ile çalışarak ağız ve diş sağlığını koruyucu stratejiler geliştirmek.

Diş travmalarına hızlı ve etkili müdahale etmek.

Özellikle temas sporlarında (boks, futbol, basketbol vb.) ağız koruyucularının kullanımını teşvik etmek.

Sporculara uygun beslenme ve hijyen alışkanlıkları kazandırmak. Spor diş hekimliği, özellikle profesyonel ve amatör sporcular için hayati bir öneme sahiptir.

Spor Diş Hekimliğinin Kapsamı

1- Koruyucu Tedbirler:

Özel ağız koruyucuları (mouthguard) tasarlamak

Sporcuların diş travmalarını önlemek

Beslenme ve ağız hijyeni konusunda eğitim vermek

2- Travma Yönetimi:

Diş kırıkları, avülsiyon (dişin tamamen yerinden çıkması) gibi yaralanmaların tedavisi



Ağız sağlığı, sporcuların genel sağlığını ve performansını doğrudan etkilediğinden, bu alanda çalışan diş hekimlerinin multidisipliner bir yaklaşım benimsemesi gereklidir.

Spor Diş Hekimi Kontrolleri ve Önemi

Sporcuların yılda en az 2 kez diş hekimi kontrolüne gitmesi önerilir. Özellikle müsabaka dönemleri öncesinde yapılacak kontroller, diş problemlerinin erken teşhis edilmesine ve önlem alınmasına yardımcı olabilir.

Spor Branşlarına Göre Ağız ve Diş Sağlığı Önerileri



Futbol ve Basketbol:

Çarpışmalardan dolayı diş kırıkları yaygındır. Mutlaka ağız koruyucu kullanılmalıdır.



Boks ve Dövüş Sporları:

Üst ve alt dişleri koruyan çift katmanlı ağız koruyucular önerilir.



Yüzme:

Havuz suyundaki kimyasallar diş minesine zarar verebilir. Düzenli florürlü macun kullanılmalıdır.



Ağırlık Kaldırma:

Bruksizm (diş sıkma) yaygındır. Diş sıkma plakları kullanılabilir.

1. Buz Pateni ve Diş Sağlığı



Riskler:

Düşmeler sonucu diş kırıkları, dudak ve çene yaralanmaları

Diş sıkma (bruksizm), özellikle artistik buz pateni yapan sporcularda stres nedeniyle sık görülür.

Soğuk hava nedeniyle diş hassasiyeti oluşabilir.

Korunma Yöntemleri:

Ağız koruyucu (mouthguard) kullanımı

Düzenli diş kontrolleri ve diş sıkmaya karşı plak kullanımı

Florürlü diş macunları ile soğuğa karşı diş minesinin güçlendirilmesi

2. Boks ve Diş Sağlığı

Riskler:

Yumruk darbeleri sonucu diş kırıkları, diş kayıpları ve çene

travmaları

Dil ve dudak ısırıkları

Çene eklemine hasar (TME rahatsızlıkları)



Korunma Yöntemleri:

Profesyonel çift katmanlı ağız koruyucu kullanımı

Dudak ve diş etleri için ekstra yumuşak destekli ağız koruyucu seçimi

Düzenli çene ve diş kontrolleri ile olası kırık veya gevşek dişlerin tespiti

3. Futbol, Basketbol ve Diş Sağlığı

Riskler:

Çarpışmalar sonucu diş kırıkları ve diş kayıpları

Top veya dirsek darbeleriyle dişlerde sarsılma ve çatlaklar

Ağız açık koşma ve nefes alma alışkanlığı nedeniyle ağız kuruluğu ve çürük riski

Korunma Yöntemleri:

Kişiyeye özel ağız koruyucu

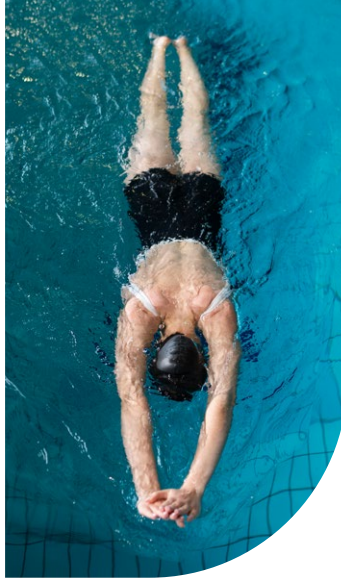


kullanımı (Amatör ve profesyonel futbolcular için önerilir.)

Bol su tüketimi ve ağız kuruluğunu önleyen sakız veya şeker kullanılabilir

Darbeye bağlı travmalar için düzenli diş hekimi kontrolü

4. Yüzme Ve Diş Sağlığı -Klorlu Havuz Suyunun Etkisi (Yüzücü Dişi)



Riskler:

Havuz suyunun pH seviyesi genellikle 7.2 - 7.8 arasında tutulur. Ancak bazı havuzlarda pH seviyesi 6.0 veya altına düşebilir.

Asidik havuz suyu, diş minesinde erozyon (aşınma) ve hassasiyet oluşturabilir.

Klorlu su, tükürüğün protein içeriği ile birleşerek dişlerde kahverengi veya sarımsı lekeler oluşturabilir (yüzücü tartarı).

Diş minesini aşındıkça, çürük riski artabilir.

Korunma Yöntemleri:

PH seviyesi dengeli havuzlarda yüzme tercih edilmelidir.

Yüzme sonrası dişler su ile çalkalanmalı veya florürlü ağız gargarası kullanılmalıdır.

Aşındırıcı diş macunlarından kaçınılmalıdır.

Spor diş hekimliği, sporcuların hem sağlıklarını hem de performanslarını koruma açısından çok önemlidir. Diş travmalarını önlemek için kişiye özel ağız koruyucuların kullanılması, düzenli diş hekimi kontrollerinin yapılması ve doğru ağız bakım alışkanlıklarının kazanılması gereklidir.



Bizimle Gülümse Projesi: Çocuklar İçin Sağlıklı Gülüşler

ÇOCUKLARIN GÜLÜŞLERİ İÇİN BİR ADIM DAHA!

Yazan: Selda Alemdar Dinçer
Diş Dostu Yönetim Kurulu Üyesi



Diş Dostu Derneği olarak yürüttüğümüz **Bizimle Gülümse Projesi**, 7-12 yaş arasındaki çocukların ağız ve diş sağlığına yönelik temel hijyen malzemelerine ulaşmalarını sağlamak ve eğitimlerimizden faydalanmalarına destek olmak amacıyla hayata geçirilmiş bir sosyal fayda projesidir. Çocukların sağlıklı bir geleceğe gülümseyerek adım atmalarını sağlamak için çıktığımız bu yolda şimdiye kadar önemli adımlar attık.

Bu kapsamda, **Temel İhtiyaç Derneği (TİDER)** ile iş birliği yaparak daha fazla çocuğa ulaşmayı hedefledik. İlk olarak Maltepe İlçe Kütüphanesi'nde düzenlenen etkinlikte **100 çocuğa** ağız ve diş sağlığı eğitimi verdik ve hijyen kitleri dağıttık. Ardından **Atlas Yardımlaşma Derneği'nin** Ataşehir'deki merkezinde gerçekleştirilen bir başka etkinlikte **60 çocuğa** temel hijyen malzemeleri dağıtırken Diş Dostu Derneği'nin gönüllü diş hekimleri aracılığıyla kapsamlı bir eğitim sunduk. Bu projeler, toplumumuz için gerçek bir değer yaratıyor. Çocukların sağlık konusunda bilinçlenmelerini sağlarken

ailelerle doğrudan iletişime geçerek toplumun temel sağlık sorunlarına çözüm üretme imkanı buluyoruz. Aynı zamanda bu eğitimler sayesinde Diş Dostu Derneği'nin etki alanını genişleterek daha fazla kişiye ulaşma şansı yakalıyoruz.

Toplumun Desteğiyle Güçleniyoruz!

Projemiz, valilik izniyle yürütülen bir bağış kampanyası sonucunda halkımızın desteğiyle organize edildi. Toplum olarak bağış kültürünü geliştirmek ve ortaklaşa çalışmalar yürütmek sürdürülebilir sosyal fayda yaratmak için büyük önem taşıyor.

Sivil toplumun katkısı, toplumun gelişimi için vazgeçilmez bir unsur.

Bu süreçte, herkesin büyük bir özveriyle çalıştığını görmek hepimiz için ilham verici oldu. Kütüphane yetkilileri, Atlas Yardım Derneği'nin gönüllüleri, sivil toplum çalışanları ve destekçilerimizin katkıları sayesinde çocuklar için güvenli, sağlıklı ve gelişimlerini destekleyen alanlar yaratılabileceğini bir kez daha gözlemledik.

500 Hijyen Kiti Dağıtıldı!

Şu ana kadar, bağışlarla oluşturulan **500 hijyen kiti** ihtiyaç sahibi çocuklara ulaştırıldı. Bu süreçte büyük desteklerini esirgemeyen: **Dr. Ali Berkman**, Adım Adım platformu üzerinden koşarak projeye tek başına yüksek miktarda bağış topladığı, **Abdi İbrahim İlaç'a** koşulsuz sponsorluk desteği, ve Diş Dostu Gönüllü Diş Hekimlerine farkındalık yarattıkları için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

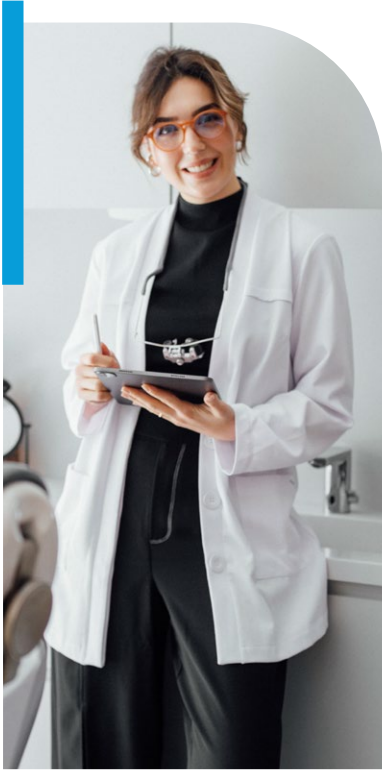
Sağlık ağızda başlar!



Dijital Diş Hekimliği ve Gülüş Tasarımı

Protetik diş tedavileri, ortodonti, cerrahi gibi birçok diş hekimliği uygulamaları gelişen bilgisayar teknolojisi ile dijitalleşmeye başladı.

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



Gülüş tasarımı ise bu işi hangi açıdan bakarak değerlendirdiğinize göre değişiyor. Kimisi dişlerinin dizilim problemlerinden şikayetçiyken kimisi diş etlerinin konumundan kimisi şeklinden veya fazla işlem gördüğü için zamanla oluşan renklenmelerden şikayetçi olabilir. **Diş eksikliği, çene darlığı, diş boyutunun küçük olması gibi** sayabileceğim birçok sebep ile estetik kaygılar oluşabiliyor. Hastaya yapılan muayene, alınan kayıtlar, hikayeler ve çeşitli radyografik

filmler de teşhis ve tedavi planlaması değişiklik gösterebiliyor.

İşin **dijitalle yol alma** kısmında ise kişinin çekilen fotoğrafları bilgisayara yansıtılıyor ve kayıtlı diş modellerinin yüzde nasıl durduğu değerlendirilebiliyor.

Seçilen dişlerin rengi ve boyutu ile oynanarak ideale en yakın olan görüntü oluşturulmaya çalışılıyor. Amaç kişinin gülüşünü mevcut durumundan daha iyi bir noktaya taşımak.

Artık diş hekimleri olarak; teşhis, tedavi planlaması ve tedavilerde tamamen veya kısmen bilgisayar destekli cihazlardan yararlanarak hareket ediyoruz.

Diş hekimliğinde dijitalleşmenin bize ve hastalara olan en büyük etkisi ise çalışma süresinin kısalması, insan kaynaklı hataların indirgenip üretim hassasiyetinin artması oluyor.

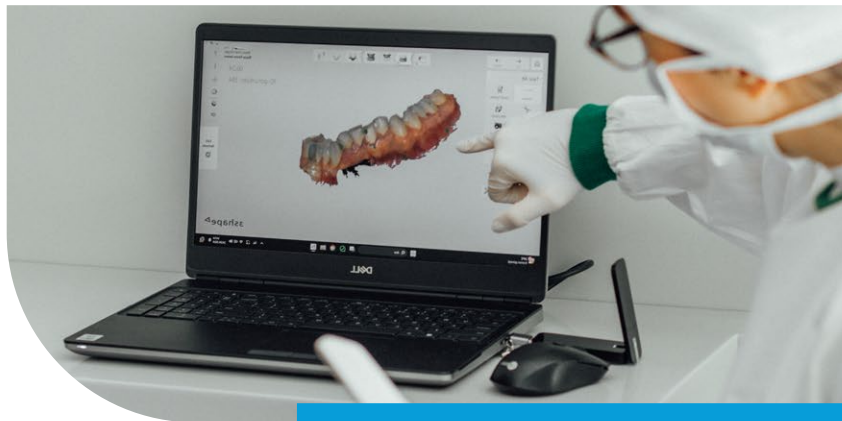
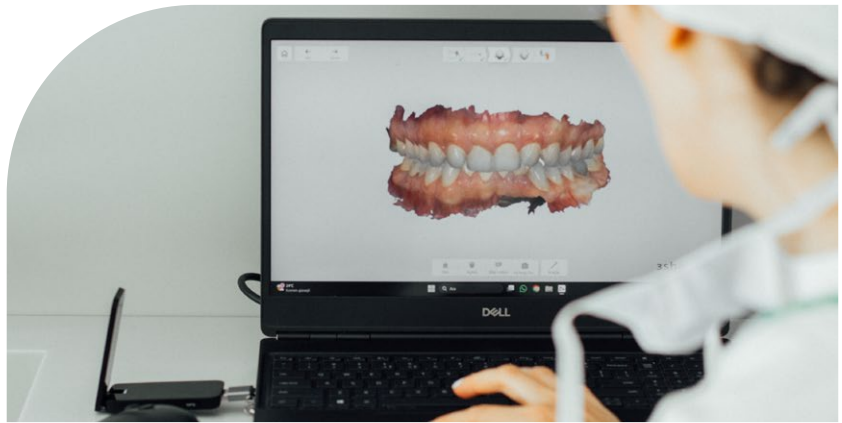




hastadan tekrar ölçü alınmasına gerek kalmadan, mevcut veriler kullanılarak *aynı protez üretilabiliyor.*

Verilerin kayıtlı olması zaman içerisinde hastadaki diş ve çevre dokuların nasıl değiştiğini değerlendirip karşılaştırmak adına da oldukça büyük önem taşıyor.

Diş hekimliği alanında bütüncül bir tedavi anlayışına sahip bir hekim olarak özetle; geleneksel yöntem ve modern tedavilerin her zaman temelimiz olacağını ama teknolojinin getirdiği *yenilik, kolaylık ve avantajların da beraberinde kullanmamız gerektiğinin* altını çizmek istiyorum.



İşin *ortodonti ile müdahale* kısmına gelince de diş çapraşıklıklarının tedavisi için kullandığımız tellerin dışında dijital ortodonti veya telsiz ortodonti dediğimiz "aligner" olarak isimlendirilen plaklar görev alıyor.

Dişlerin analizi ve tedavi planı bilgisayar yazılımları ile yapıyor. Tedaviye başlamadan önce ve tedavi bitiminde dişlerin nasıl olacağı üç boyutlu simülasyonlarla gösterilebiliyor.

Dijitalleşmenin en güzel avantajlarından biri de; dolgu, implant tedavileri, gülüş tasarımı, ortodonti ve gece plakları gibi çeşitli protez uygulamalarına ait üretim verilerinin dijital veri tabanlarında saklanabilmesidir. Bu sayede, herhangi bir nedenle yeniden üretim gerektiğinde

CİLT TEDAVİLERİNDE LAZER TEKNOLOJİLERİ: BBL (BROAD BAND LAZERLER)

Teknolojiden Gelen Güzellik

Yazan: Dr. Gonca AYDEMİR



Teknolojiden Gelen Güzellik

Cildimiz yukarıdan aşağıya **epidermis, dermis ve bağ dokusu** olmak üzere üç ana katmandan oluşur.

Her bir katman farklı işlevlere sahiptir. Orta katman olan dermis iki kat, en üstteki epidermis ise kendi içinde **beş kat** olarak incelenir.



Üst katmanlarda oluşan hasarlar; cilt renginde **matlaşma, kuruma, pullanma gibi** ortaya çıkarken daha alt katmanlara inildikçe lekeler, izler ve kırışıklıklar ortaya çıkar. Ciltteki bu sorunları tedavi ederken bulunduğu katmana uygun tedavi yöntemi seçmek başarıyı artırır.

Özellikle son on yılda cilt tedavisinde lazer teknolojilerinden daha fazla yararlanılmaktadır. Lazer ışınları ışık tayfındaki dalga boylarına göre sınıflanırken bu sınıflama da cilt altında katedeceği mesafeyi ve vereceği hasarı belirler.

Bu teknolojiler arasında **BB lazerler** hem geniş dalga boylu olması hem de pek çok lazere göre daha kontrollü hasar vermesi nedeniyle daha çok kullanılmaya başlanmıştır.

BB lazerlerin üzerinde yüzeysel derine, cilt rengi ve problemin ne olduğuna bağlı olarak kullanılan **7 ayrı filtre** mevcuttur. Hastaya uygun olan 3 veya 4 tanesi tedavi için seçilerek cilt yüzeyine uygulanır. Amaç kontrollü bir hasar vererek sorunun yok edilmesidir. Özellikle lekeli alanlarda sağlam cilt hasar almazken lekeli alan hasarlanarak biraz koyulaşır. Daha sonra bu hasarlı doku doğal yollarla atılır ve sağlam cilt ortaya çıkar.

BB lazerlerle en üstten en alta ciltteki birden çok sorunu tedavi edebiliriz. Bunlar ciltteki **mat ve donuk görünüm, renk tonu eşitsizliği, genişlemiş gözenekler ve ince çizgiler, sarkmalar, lekeler, kılcak damarlar, akne ve akne izleri** gibi sayılabilir.



Cihazın her mevsim uygulayabildiğimiz bir cilt sıkılaştırma modu vardır. Bu kırmızı yüz ve genişlemiş kılcal damarlar hariç her hastada kullanılabilir. Onun dışında kalan dalga boyları güneşin çok yoğun olduğu **yaz mevsiminde kullanılmamaktadır.**



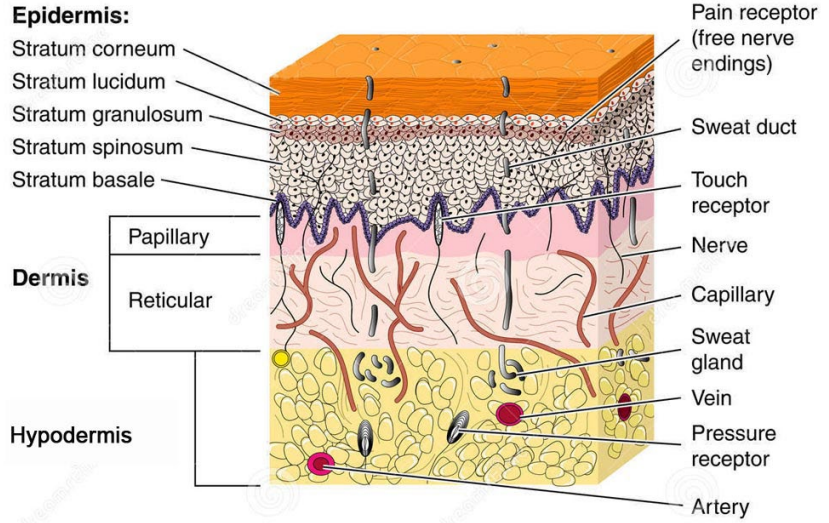
Her seans bir miktar daha onarılan cilt; seansların bitiminde **pırl pırl, sıkılaştırmış bir görünüme** kavuşmaktadır.

Hastalara işlem sonrası yapılan tedaviye göre; **onarıcı, besleyici, koruyucu serum ve kremler** reçete edilmekte olup sonrasında hangi aralıklarla koruma seansları yapılacağı ayrıntılı olarak anlatılmaktadır.

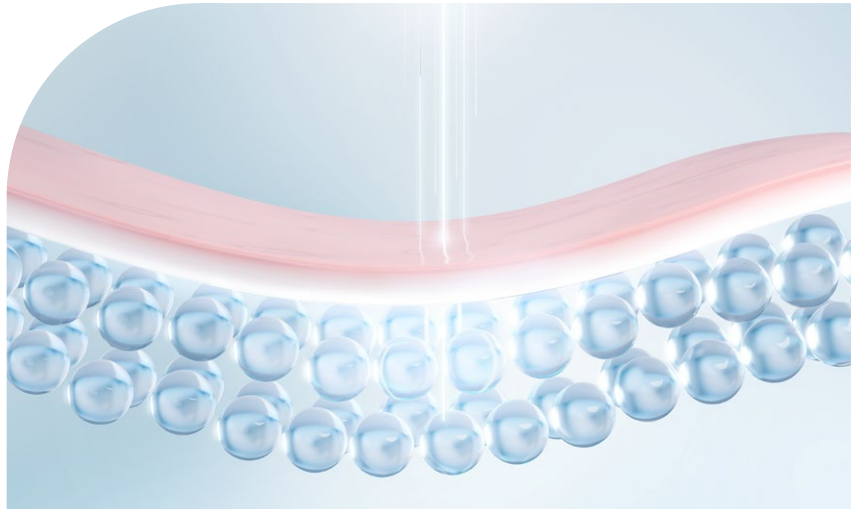
Peki bu tedaviler **sadece kadınlara mı** yönelik gibi bir soru akla gelebilir. Hayır. **BB lazer tedavileri** kadınlar kadar **erkek hastalarımızın da** ilgi gösterdiği

bir tedavi yöntemidir. Özellikle acısız olması, ciltte sosyal hayatı bozan bir hasar bırakmaması ve uygulamanın **15-20 dakika sürmesi** her iki cinsiyetteki hastaların iş gününde kısa bir arada bile yaptırıp çıkmalarını sağlamaktadır.

Akıllı teknolojilerin hayatın her alanında yaygınlaşan kullanımını düşünürsek, cilt sağlığı ve güzelliğinde de teknolojiden yararlanmak artık günümüzün gereklerinden olmuştur. **BB lazerler ulaşılabilir, kolay ve teknolojik tedavi yöntemleridir.**



İşlem yaş grupları ve ciltteki soruna bağlı olarak **2-6 seans** arasında değişmektedir. Seans araları da yine yapılan tedaviye bağlı olarak **2-3 hafta** şeklinde ayarlanmaktadır. Kişiler ilk seanstan birkaç gün sonra ciltlerinin daha parlak ve aydınlık göründüğünü ifade etmektedirler. Özellikle leke tedavisi yapılan hastalarda işlemden sonra **3-10 gün** süren lekede **kahverengileşme durumu** söz konusu olmaktadır. Fakat bu kahverengilik altında sağlıklı bir cilt oluşturarak ortadan kalkmaktadır.



Özgürlüğe Giden Yol Off-Grid Yaşamı Keşfet!

Günümüzün modern dünyasında, şehir hayatının getirdiği tüketim odaklı yaşam tarzı, insanları doğadan giderek uzaklaştırıyor. Ancak son yıllarda, sürdürülebilirliğe ve bağımsızlığa artan ilgiyle birlikte birçok kişi "**off-grid**" yaşam tarzını benimsemeye başladı. Peki, bu özgürlük ve kendi kendine yeterlilik arayışı olan off-grid yaşam tam olarak ne anlama geliyor ve **bu yaşam tarzına geçiş yapmak için hangi adımları izlemek gerekiyor?**

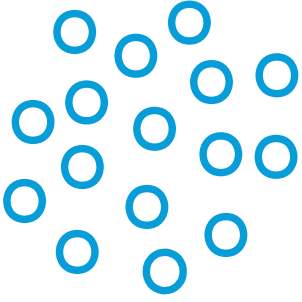


Off-Grid Yaşamın Temel Taşları

Off-grid yaşam; bireyin elektrik, su, gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçlarını merkezi altyapılara bağımlı kalmadan, kendi kaynaklarıyla karşılaması anlamına gelir. Bu yaşam tarzı doğayla uyumlu, kendi kendine yeten ve sürdürülebilir bir yaşam felsefesini benimser. Kendi enerjisini üreten, suyunu doğal kaynaklardan elde eden ve kendi yiyeceğini yetiştiren bireyler için off-grid yaşam, gerçek bir özgürlük ve bağımsızlık simgesidir.

Bu yaşam tarzı, doğayla uyumlu olmak ve çevresel etkileri azaltmak isteyen kişiler tarafından tercih edilir. Off-grid sistemleri, güneş panelleri, rüzgar türbinleri ve bataryalar gibi teknolojilerle enerji üretimi sağlar.





Off-grid yaşam, su, atık ve gıda üretimi gibi diğer temel ihtiyaçlar için de bağımsız çözümler geliştirmeyi gerektirir. Bu tarz bir yaşam, sürdürülebilirlik ve öz yeterlilik açısından önemli bir alternatif sunar.

Off-Grid Yaşamın Sunduğu Avantajlar

Enerji Bağımsızlığı:

Güneş panelleri, rüzgar türbinleri veya hidroelektrik sistemler gibi yenilenebilir enerji kaynakları sayesinde elektrik faturalarından tamamen kurtulabilir ve kendi enerjinizi üretebilirsiniz.

Doğayla Bütünleşme:

Şehir hayatının gürültüsünden ve karmaşasından uzaklaşarak doğayla iç içe, huzurlu ve sakin bir yaşam sürdürebilirsiniz.

Maliyetlerde Azalma:

Elektrik, su ve doğalgaz gibi temel ihtiyaçlar için yapılan harcamalardan tasarruf ederek uzun vadede önemli ölçüde maddi kazanç sağlayabilirsiniz. Çevreye Duyarlılık: Ekolojik ayak izinizi azaltarak çevreye daha saygılı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimseyebilirsiniz.

Off-Grid Yaşama Geçiş İçin Kapsamlı Bir Rehber

Konum Seçimi:

Off-grid yaşam için uygun bir arazi seçimi başarının temelidir. Su kaynaklarına yakın, verimli topraklara sahip ve iklim koşulları elverişli bir bölge tercih edilmelidir. Arazinin büyüklüğü, topografyası ve ulaşım imkanları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Enerji Üretimi:

İhtiyaçlarınızı karşılayacak güneş panelleri, rüzgar türbinleri veya hidroelektrik sistemler gibi alternatif

enerji kaynakları belirlenmeli ve profesyonel bir şekilde kurulmalıdır. Enerji depolama sistemleri de (aküler) planlamaya dahil edilmelidir.

Su Temini:

Yağmur suyu toplama sistemleri, kuyular veya doğal kaynaklardan su elde etme yöntemleri belirlenmeli ve suyun depolanması için uygun sistemler kurulmalıdır. Su arıtma sistemleri de temiz ve güvenli su temini için önemlidir.

Gıda Üretimi:

Kendi sebze ve meyvelerinizi yetiştirmek, hayvancılık yapmak veya arıcılık gibi faaliyetlerde bulunmak off-grid yaşamın önemli bir parçasıdır. Gıda depolama ve işleme yöntemleri de öğrenilmelidir.

Barınma:

Ahşap evler, tiny house'lar, yeryüzü evleri veya konteyner evler gibi sürdürülebilir ve çevre dostu barınma seçenekleri değerlendirilmelidir. Evin izolasyonu, havalandırması ve ısıtma/soğutma sistemleri de önemlidir.

Atık Yönetimi:

Kompost tuvaletler, biyolojik arıtma sistemleri, geri dönüşüm ve atık

ayırıştırma gibi yöntemlerle atıkların doğaya zarar vermeden yönetilmesi sağlanmalıdır.

Ekosistem ile uyum:

Bulduğunuz bölgenin ekosistemini tanıyarak doğal dengeyi bozmadan çevrenizle uyumlu bir yaşam sürdürmeye özen gösterin.

Karşılaşılabilecek Zorluklar ve Çözüm Önerileri

Off-grid yaşam, özgürlük ve bağımsızlık sunsa da bazı zorlukları da beraberinde getirir. Bunlar arasında:

İlk yatırım maliyeti:

Alternatif enerji sistemleri ve diğer gerekli ekipmanların kurulumu yüksek maliyetli olabilir.

Teknik bilgi ve beceri gereksinimi:

Off-grid sistemlerin kurulumu, bakımı ve onarımı için teknik bilgi ve beceriye ihtiyaç duyulabilir.

İklim koşullarına bağımlılık:

Yenilenebilir enerji kaynakları, iklim koşullarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Sosyal izolasyon:

Şehir merkezlerinden uzak yaşamak, sosyal izolasyona neden olabilir.

Yasal düzenlemeler:

Off-grid yaşamla ilgili yasal düzenlemeler, bölgeden bölgeye farklılık gösterebilir.

Bu zorlukların üstesinden gelmek için:

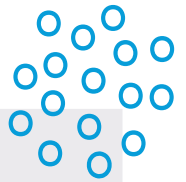
Detaylı bir bütçe planlaması yapın ve maliyetleri düşürmek için alternatif çözümler araştırın.

Gerekli teknik bilgi ve becerileri edinin veya uzmanlardan destek alın.

Enerji depolama sistemleri kullanarak iklim koşullarından kaynaklanan değişkenliği minimize edin.

Sosyal etkinliklere katılın ve çevrenizdeki insanlarla iletişim kurun.

Bölgenizdeki yasal düzenlemeleri araştırın ve gerekli izinleri alın.



**Off-grid yaşam;
cesaret, bilgi ve hazırlık
gerektiren bir
yolculuktur.**

**Ancak doğayla uyumlu,
sürdürülebilir ve özgür
bir yaşam hayali
kuranlar için bu
yolculuk paha biçilemez
bir deneyim sunar.**



ÜLKER yıldız



DİŞ DOSTU



BEGO'yla Köklü Geçmiş Sağlam Gelecek

