



ARALIK 2017

# Diş DOSTU

Gebelikte Fizyoterapi  
ve Egzersiz

Telsiz Ortodontik Tedavi  
Dt. Beyza Ünal Görgün

Diyabet ve Ağız Diş Sağlığı  
Dt. Funda Uğün

Kış Yorgunluğu ile  
Başa Çıkabiliriz

“İstanbullu Gelin”in Dilara’sı:  
**NESLİHAN ARSLAN**

 **BEGO**  
SPONSORLUĞU İLE



8

Anne ve Bebek Sağlığı İçin  
Düzenli Egzersiz Şart:  
Gebelikte Fizyoterapi ve  
Egzersiz



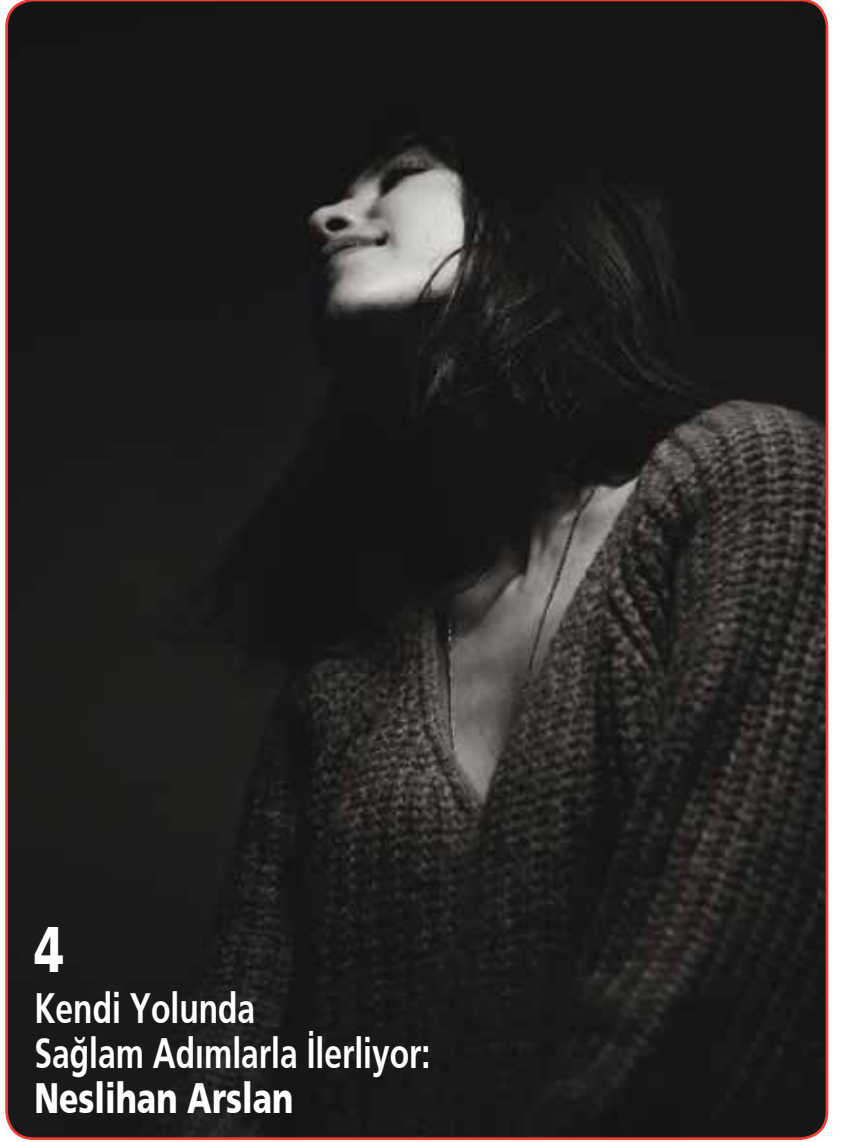
12

Şeffaf Plaklar Teknolojisi  
ile Ortodonti:  
Telsiz Ortodontik  
Tedavi



14

Diyabet ve  
Ağız Diş Sağlığı



4

Kendi Yolunda  
Sağlam Adımlarla İlerliyor:  
Neslihan Arslan



20

Kış Yorgunluğuyla  
Başa Çıkabiliriz!

## İÇİNDEKİLER

Diş Dostu Derneği Adına  
İmtiyaz Sahibi  
**Selda Alemdar Dinçer**

Diş Dostu Derneği Adına  
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü  
**Şila Koen**

Danışma Kurulu  
**Prof. Dr. Betül Kargül**  
**Dr. Engin Aksoy**  
**Prof. Dr. Hakan Özyuvacı**  
**Prof. Dr. İlknur Tanboğa**  
**Dt. Mıgır Gülezyan**  
**Dr. Oktay Dülger**  
**Dr. Remzi Ülgen**  
**Dr. Seyhan Gücüm**

Yayına Hazırlayan  
**KORO Reklam Aklı**  
Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok.  
No: 9 Kuzguncuk / Üsküdar  
[www.korotanim.com](http://www.korotanim.com)

Baskı  
**KIRAZ BASIM MEDYA SANAYİ  
VE TİCARET A.Ş.**  
Oruç Reis Mah. Giyimkent Sit. Bulvarı  
16, Sok. No: 112 Esenler/ İSTANBUL  
Tel: 0212 438 66 50  
Faks: 0212 438 66 51  
[www.kirazmedya.com.tr](http://www.kirazmedya.com.tr)

**Diş Dostu Derneği**

Levent Mah. Nispetiye Cad.  
Dost Apt. Kat:1 Daire:2  
Levent/İstanbul  
Tel: 0212 240 7353  
Faks: 0212 240 7301  
[info@disdostu.org](mailto:info@disdostu.org)  
[www.disdostu.org](http://www.disdostu.org)

**Yayın Türü:**  
Diş Sağlığı Projesi

# Sağlıklı Nesiller İçin...

Sevgili Diş Dostları,

Sahip olduklarımızın kıymetini yeterince anlayamadan, zamanın hakkını vermeden ve bize miras bırakılan her güzelliği hoyratça harcayarak günler, aylar, yıllar akıp geçiyor.

Nedir sahip olduklarımız ya da neymiş o miras bırakılan şeyler diye soruyor musunuz? Hemen söyleyeyim: Vücudumuz ve sağlığımız sahip olduğumuz bir miras değil mi? Yeterince vakit ayıramadığımız için sağlığımız elimizden gitmiyor mu çoğu zaman? Örneğin, günde 10 dakikamızı bile ayıramadığımız için dişlerimiz çürümüyor mu ya da akşamları etkili bir biçimde fırçalamaya zaman bulamadığımız için çocuklarımızın dişleri çürüklerle dolmuyor mu?

Ya özgürlüklerimiz? 94. yıldönümünü kutladığımız ve Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün mirası olan Cumhuriyet'in kıymetini yeterince bilip anlayabiliyor muyuz? Sizce özgürlükleri kısıtlı ya da tabulara karşı çıkmayan bireyler bilim üretebilir mi? Sizce dünyadaki bilim insanları, insanlığa katkı yapmak için gece ile gündüzün birbirini kovaladığı gibi zamanla yarışmıyor mu? Bizler sağlıklı nesiller yetiştirerek bu yarışa yeterince katkı yapabiliyor muyuz?

Evet, sevgili Diş Dostları, sağlıklı kafalar, "fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür" gençlerin avuçlarında yeşerecek ve pozitif bilimler insanlığı bu sayede ileri götürecektir. Bu sayede ülkemizin mevcut sorunlarına çözüm bulunacaktır. Yani dünün sorunlarını çöze çöze, yarına miras bırakmadan ilerlememiz gerekmektedir. Yeni nesillerin sağlıklı olarak yetişmesi için katkıda bulunmalıyız ve "sağlık ağızdan başlar" diyerek üstümüze düşen sorumluluğun bilinciyle hareket etmeliyiz.

Özellikle çocukluk dönemlerini -0-4 yaş arası öncelikli olarak- çürüksüz geçiren çocuklarımızın, yaşamlarının geri kalanında da çürüksüz dişleri olacağı gerçeğini unutmamayı diliyoruz.

Obezite yatkınlıkları, erken ergenlik gibi çocuklarımızın geleceğini tehdit eden sorunlar çocukluktan ergenliğe ve sonuç olarak toplumumuza miras kalıyor. Ülke ekonomisine ve belki de bilime ayırmamız gereken bütçeyi sağlık harcamalarına ayırmak zorunda kalıyoruz. Önlenemez ve öngörülebilir olmasına rağmen, kısaca bir bir diş fırçası ve oral hijyen eğitimi ile çözülebilecek olan çürük hastalığı için devletimiz Sağlık Bakanlığı bütçesinden ciddi miktarları ADSM'lere tedavi gideri olarak aktarmaktadır.

Yeni dünyaya, lider Türkiye hedefine yürüyecek çağdaş ve sağlıklı gençleri el birliği ile yetiştirmek dileğiyle.

Sevgiyle kalın...

**Dr. Gökhan Yamaner**  
Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi





## KENDİ YOLUNDA SAĞLAM ADIMLARLA İLERLİYOR: **NESLİHAN ARSLAN**

Onu Familya dizisinde yaşama dair büyük laflar eden bir kadın olarak tanıdık. Şimdilerde İstanbullu Gelin dizisindeki başarılı oyunculuğu ile dikkatleri üzerine çekiyor. Yıldızı parlayan Neslihan Arslan'a merak ettiklerimizi sorduk.

**H**enüz yolun başında ama şimdiden iki farklı kadın karakter ile, biri Efkâr diğeri Dilara, dikkatleri üzerine toplamayı başardı. Aldığı eğitimin avantajıyla Neslihan Arslan'ın önünün çok açık olduğu aşikâr. O "bilmenin de ötesine geçip anlamının değerine" inanarak kendi yolunda sağlam bir şekilde ilerliyor.

### Sizi biraz yakından tanıyabilir miyiz? Oyuncululuğa nasıl başladınız?

Galiba çocukken. Sporcuydum aslında ben. 7 yaşımdan 17 yaşıma kadar atletizm, yüzme ve voleybol eğitimi aldım sırasıyla. Yüzme ve voleybolda lisanslıydım zaten. Ama bir yandan da okulda ya da mahallede arkadaşlarımla sürekli hikâyeler kurup onları canlandırmaya çalışırdık. Onun heyecanı başkaydı sanırım ki lisede tam da üniversite sınavı gerçeği yaklaşmışken, herkes sporcu olacağım diye gözümün içine emin emin bakarken birden çark ettim. Puanım ne olursa olsun konservatuvar sınavlarına gireceğimi söyledim. Hatta kazanamamam da vazgeçmeyeceğimi belirtip konuyu kapattım. Sınavlara üçüncü girişimde Mimar Sinan Üniversitesi Tiyatro Bölümünü kazandım. Ve yol başladı işte...

### Sizi ilk Familya dizisinde bir mahalle meyhanesinde masada oturup hayata dair büyük laflar eden bir kadın rolüyle tanıdık. Efkâr rolünü almanız nasıl oldu?

Aslında rol geldi denemez. Yani sadece "Efkâr" karakterinin sahnelerinden bir tanesi için audition verir misin diye soru geldi. Zaten olabilecek gibi görünmüyordu çünkü Efkâr'ın yaşının ilk başta daha büyük olması düşünülüyordu. Ama açıkçası olmayacağını düşünsem de çok güzel bir roldü ve hiç değilse bir sahnesine çalışmış olmak, belki biraz da kendimi denemek istedim ve gittim. Önce zaten tahmin ettiğim üzere yaşımdan dolayı olmayacağı haberi geldi. Bir buçuk ay kadar sonra ise karakterin yaşını daha aşağı çektikleri ve kabul edildiği haberi geldi. Haberi

*"Benim için en önemlisi metni okumak ama "içimden gelenlerle" bir daha bir daha içimden geçirerek okumak. 'Ne söylüyor?' ve 'Neden söylüyor?' soruları çok has ve yardımcı sorular oldu hep benim için."*



Neslihan Arslan büyük hırslar yerine iyiyi ve doğruyu yapmaya odaklandığını söylüyor. Oyunculuk dışında ise, yine bir ayağı oyunculuk olan, eğitmenliğine devam ediyor. Konservatuara öğrenci hazırlıyor ve oyuncu koçluğu yapıyor. Kendine kalan özel zamanlarda ise antikacıları geziyor ve ahşap oyuyor.

aldığım zaman ki duygumu hâlâ tarif edemem...

**Dizide, Efkâr'ın Yaşar ile karşılıklı sohbetlerini dinledik çoğu zaman, Efkâr yaşamda daha ustaydı. Ama gerçek hayatta tam tersi desek yerinde olur. Uğur Yücel gibi usta bir oyuncuyla bu sahneleri karşılıklı oynamak nasıldı?**

İçimdeki hissi biliyorum tabii ama nasıl anlatabilirim onu bilmiyorum. "Paylaşmak" kelimesi dönüp duruyor kafamda. Sanki sahnede, masada ortaktı her şey ve aynı yerde aynı şeyin içinde eşittik. Bu hissiyatla geçti gitti her sahne.

**En favori masa sohbetiniz hangisiydi? Aralarından birini seçseniz...**

İlk bölüm, ilk sahne: "Pişman olacaksın ama pişman olmeyeceksin."

**Şimdi İstanbullu Gelin dizisinde Dilara karakterini canlandırıyorsunuz. Dışa dönük, biraz çılgın, tatlı bir kadın... İstanbullu Gelin macerası nasıl başladı.**

Dilara'ya başlamam da garip oldu açıkçası. Zaten Efkâr'dan sonra benzeri bir şey değil de mümkünse tam tersi bir şey çalışmak istiyordum. Familya bittikten sonra Efkâr'ın aynısı olmasa da ona yakın diyebileceğim iki tane rol için görüşme geldi ama gitmedim. Sonra Dilara için audition verir misin dediler. Başta beş bölümlük bir karakter olduğu için öyle bir karakter analizi falan da yoktu. İşin yönetmenlerinin Zeynep Günay Tan ve Deniz Koloş olduğunu öğrendim, ikisiyle de çalışmayı çok istiyordum zaten. Hâl böyle olunca auditionsa gittim. Sonra yönetmenler izledi ve beni seçtiler.



*"İyi yapmak, doğru yapmak, yanılsımdan pay çıkarmak gibi derterim var sadece hayatımda."*



Başında söylediğim gibi aslında en fazla beş bölüm olacaktım ama sonrasında beni sevdiler, kalmamı istediler ve kaldım ben de.

**Dilara da biraz daha iyi bir karakter, Etkar daha fazla öyleydi. Tavırlı karakterler ikisi de. Özellikle mi bu tarz rolleri seçiyorsunuz yoksa denk gelişler mi?**

Hayır öyle "oynadığım rol ille de daha iyi olacak" diye bir düşüncem yok tabii ki. İkisi de laflarını esirgemeyen karakterler evet. Ama böyle olmalarındaki sebepleri ve bu noktada da gündelik hayatlarında kendilerini ifade edişleri farklı diye düşünüyorum.

**Uç bir karakter gibi görünse de Dilara, Adem gibi bir adama aşık olup o da İstanbullu gelin oldu...**

Gençler sevmiş diyor, mutluluklar diliyorum. (Gülüyor)

**Dilara bir mesajında "Sen o eve sığmadığında ne yapıyordun?" diye soruyor Süreyya'ya. Siz olsanız ne yapardınız?**

Ben çok anlatamam. Nedense yakın arkadaşlarıma bile... Başarabiliyorsam şehir dışına ya da bu mümkün değilse o an hiç değilse evden uzak bir yere giderim yalnız başıma mutlaka.

**Birbirinden çok farklı karakterlere bürünmeniz gerekiyor meslek icabı. Rolünüze hazırlanırken nasıl bir süreç geçiriyorsunuz? Nasıl çalışıyorsunuz?**

Yani açıkçası "şöyle bir yol izlerim, böyle bir metot takip ederim" gibi bir cevabım yok bu soruya. "Şarkıcıyı oynadığınızda biraz şan eğitimi alıp, tamirci oynayacağınızda lütfen tornavidayı ressam gibi tutmayınız"ın da ötesinde araştırma ve öğrenme bitmiyor zaten; hem de hiç. Benim için en önemli metni okumak ama "içimden gelenlerle" bir daha bir daha içimden geçirerek okumak.

"Ne söylüyor?" ve "Neden söylüyor?" soruları çok has ve yardımcı sorular oldu hep benim için. Bu soruların cevapları sizden çıkar ama başkası olduğunu düşünerek ce-

vaplamaya gayret edersiniz. Yani okuduğum an ve sonrasında hissim nasıl bir yol izlemem gerektiğini söylüyorsa öyle yapıyorum. Her şeyde bilmeye değil ama anlamaya inanıyorum. Hayır düzeltiyorum; anladığını düşünmek, anlatmayı doğuruyor.

**Mesleki anlamda kendinizi görmek istediğiniz bir yer var mı? Neyi yaparsanız tamam hayalim gerçekleşti dersiniz?**

Öyle hırslarım ya da hedeflerim yok. İyi yapmak, doğru yapmak, yanılsımdan pay çıkarmak gibi derterim var sadece hayatımda. Bu işte de böyle. Durmadığımda mutluyum yani.

**Örnek aldığınız oyuncular var mı? Favorileriniz kimler?**

Severek ve arayarak yapan herkes favorim.

**Oynamayı isteyeceğiniz belli başlı karakterler var mı peki?**

Her şeyi oynamak istiyorsunuz ben de, bu işin doğasında var zaten. Ama ille de bir şey söylemem gerekiyorsa ilk aklıma gelen; şizofren birini çalışmayı isterdim sanırım.

**Şimdiye kadar oynadığınız rollerde sizi en zorlayan ya da size çok şey kattığını düşündüğünüz rol hangisiydi?**

Utandırım, ben anlatmayayım demem yeterli olur sanki...

**Oyunculuk dışında da sizi tanımak isteriz. Gerçek hayatta Neslihan Arslan nasıl biridir?**

Eğitmenlik yapıyorum. Hem konser-vatuara öğrenci hazırlıyorum hem de oyuncu koçluğu yapıyorum. Antikacıları gezmeyi çok severim, garipserler hep. Deniz kenarı yerlerim var kaçtığım... Bir de naçizane tahta oyuyorum küçük küçük.

**Ağız ve diş sağlığını korumak için neler yapıyorsunuz?**

Düzenli olarak doktoruma gidiyorum mutlaka. Gündelik hayatta da temizliğine önem gösteririm, dikkatliyimdir bu konuda. 🦷

Yeni

# NO Şuga®

yeni  
Ambalaj

Daha  
yumuşak



Daha  
Lezzetli

yeni Aroma  
Karpuz



Çünkü Şeker Sizziniz

kervan





## ANNE VE BEBEK SAĞLIĞI İÇİN DÜZENLİ EGZERSİZ ŞART: GEBELİKTE FİZYOTERAPİ VE EGZERSİZ

Hamilelik sırasında egzersiz, anne adayının formda kalmasına; dolaşım, solunum, kas iskelet ve mide bağırsak sistemlerinin düzenli çalışmasına katkı sağladığı gibi vücudu doğuma hazırlamaya da yardım eder. Doğum için gereken dayanıklılığı artırır. Biz de konuyla ilgili merak edilenleri Fizyoterapist Ferda Saraçoğlu'na sorduk.

### Uzmanlık alanınız gebelik döneminde yapılan fizyoterapi üzerine. Anne adayları, gebelik döneminde egzersiz fikrine ne kadar alıştı?

Birçok kadın hamilelik sürecinde bedenine ve bebeğine zarar vermektan kaçındığı için spor yapmaktan çekinebiliyor. Ancak uygun egzersizler yapıldığında hamilelikte yapılan spor hem doğumu kolaylaştırıyor hem de bebeğin sağlığını olumlu yönde etkiliyor. Hamilelik döneminde pilates, son yıllarda anne adaylarının en çok tercih ettikleri egzersizlerden oluyor. Vücudu rahatlattığı gibi ruhu da arındırdığı, sırt ve bel ağrılarını önlediği için tercih ediliyor.

### Gebelikte egzersize ne zaman başlanır? Sıklığı ne olmalıdır?

Hamileliğin ilk 3 ayında, hafif tem-

polu yürüyüşlerle egzersizlere başlanabilir. Omurgayı güçlendirecek sırt egzersizleri düzenli olarak yapılabilir. Hamilelik yogası ve pilates de hamileliğin ilk haftalarından itibaren önerilmektedir. Haftada 3-5 gün yapılan 30 dakikalık tempolu yürüyüşler hamilelik süreci için oldukça faydalıdır. Anne adayı, yürüyüş temposunu kendisini yormayacak şekilde ayarlamalıdır. Yine 6-9 ay dönemi için uygun hareketlerin olduğu pilates egzersizleri de yapılabilir.

### Anne adaylarının gebelik döneminde en sık karşılaştığı fizyolojik sorunlar neler?

Karın ağrısı, kusma, baş ağrısı, halsizlik, sık idrara çıkma. Hamilelik sırasında vücudun her yerinde fizyolojik değişimler meydana gelir. Göğüsler emzirmeye

hazırlamak amaçlı büyürler, karın genişler ve vücudun belli bölgelerinde çatlaklar oluşur. Bu dönemde kilo alımı en büyük sorunlardan biridir. Kilo alımının yanı sıra vücut su toplar ve ödem yapar. Kişi, bu fiziksel değişimlerden dolayı bedeni ve görünüşü ile ilgili ciddi kaygı yaşar. Bu dönemde eşlerin desteği kadının kendi algısı açısından büyük önem taşır.

### Egzersiz normal doğuma ve sonraki sürece etkisini nasıl tanımlayabiliriz?

Hamilelik sırasında egzersiz, anne adayının formda kalmasına; dolaşım, solunum, kas iskelet ve mide bağırsak sistemlerinin düzenli çalışmasına katkı sağladığı gibi vücudu doğuma hazırlamaya da yardım eder. Doğum için gereken dayanıklılığı artırır. Bunun yanında



endorfin salgısını artırarak, fazla kilo alımını engeller; anne adayının kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Fazla kilo alınımının önlenmesi ve egzersizin cilde sağladığı esneklik anne adaylarının korkulu rüyası olan cilt çatlaklarının önlenmesine yardımcıdır. Egzersiz ayrıca bağırsak hareketliliğini artırarak kabızlığın, kan dolaşımının artırılmasıyla da varis ve hemoroidlerin önlenmesinde faydalıdır. Düzenli egzersiz anne adayının duruşunu düzeltir; sırt ağrısı, yorgunluk, uykusuzluk gibi rahatsızlıkları azaltabilir. Egzersizin gestasyonel diyabeti (gebelik sırasında gelişen diyabet) engellemek, stresi azaltmak gibi faydaları vardır. Doğum sonrası ise annenin erken dönemde toparlanmasına, bebeği ile daha çabuk ilgilenebilmesine, doğum sonrası fazla kiloların kolay verilmesine katkı sağlarken doğum sonrası depresyon olasılığını da azaltır.

### Postür nedir? Gebelikte doğru postür nasıl olmalıdır?

Postur iskelet sistemimizin doğru duruş şeklidir. Tıp dilinde postür (duruş), vücut kısımlarının diziliş ve düzenidir.



Fizyoterapist Ferda Saraçoğlu


*"Bu dönemde kilo alımı en büyük sorunlardan biridir. Kilo alımının yanı sıra vücut su toplar ve ödem yapar. Kişi, bu fiziksel değişimlerden dolayı bedeni ve görünüşü ile ilgili ciddi kaygı yaşar. Bu dönemde eşlerin desteği kadının kendi algısı açısından büyük önem taşır."*

Düzgün duruş şeklinde anne adayını yorulmadan gevşek olarak kalabilir. Anne adayının düzgün duruş pozisyonunda kulak, omuz, leğen kemiğinin üst çıkıntısı, diz ve ayak bileği aynı hizada olmalıdır.

Gebelerde kötü duruş pozisyonu nedeni ile koldaki sinirlerde de baskıya yol açarak elde uyuşmaya yol açabilir. Gebelikte oluşan duruş bozukluklarına bağlı yakınmalar doğumdan sonra geriye döner. Kötü postür hayatın ileri dönemlerinde karşılaşılabilecek birçok ro-

matizmal hastalığın, organ bozukluklarının ve ruhsal bozuklukların sebebi olabilir.

### Fizyoterapist eşliğinde egzersiz yapma imkânı olmayanlar için basit yapılabilecek hareketler, dikkat edilmesi gereken noktalar var mı?

Gebelerin kendileri uygulayabileceği temel hareket ve egzersizler var. Ancak ilk seansta fizyoterapistle olmasını öneriyoruz. İleriki dönemlerde videolar eşliğinde yapılabilir. 

#### Gebelik döneminde egzersiz yaparken nelere dikkate edilmeli?

İsınızı optimum seviyede tutmak için egzersizden önce, egzersiz sırasında ve egzersizden sonra yeterli miktarda su için; teri vücudunuzdan uzaklaştırabilecek nitelikte ve bol kıyafetler giymeye özen gösterin. Hamileliğin 5. ayından itibaren sırtüstü yapılan egzersizler yerini yana yatılarak yapılan egzersizlere bırakmalıdır. Ayrıca ayakta ya da dört ayak konumu dediğimiz eller ve dizler üstünde olduğunuz pozisyonları tercih etmeniz yerinde olacaktır.

#### Vücudunuzu dinleyin

Kendinizi rahatsız ve nefessiz hissettiğinizde bırakın. Sportif yaşamınızın devamlı olabilmesi için kendinizi ilk baştan fazla zorlamayın. Tabii ki 9 ay boyunca egzersiz yapabilirsiniz. Ama karnınızın zamanla alacağı şeklin egzersiz yapmayı zorlaştırabileceğini de unutmayın.

#### Sağlığınıza olmayın

Ağır egzersiz hareketlerinin -ağırılık kaldırma gibi- dikkatli bir şekilde yapılması gerekir. Hamilelikle beraber vücudunuzdaki relaksin hormonu daha fazla salgılanmaya başlar. Bu hormon doğumda rahminizin ve kasık bölgenizin gevşemesini sağlar. En iyisi doğuma kadar sizi fazla zorlamayan egzersizler yapmanız. Doğumdan sonra 6 haftalık kontrollerinizi yaptırıp egzersizin şiddetini belki biraz daha yükseltebilirsiniz. Sezaryen doğum yaptıysanız egzersize 12 haftalık kontrollerden sonra başlamanızda fayda var.

#### Pelvik bölgenizi koruyun

Pelvik egzersizlerinizi günün her saati aklınıza her geldiğinde yapabilirsiniz. Rahim kaslarınızı kasıp bırakın.

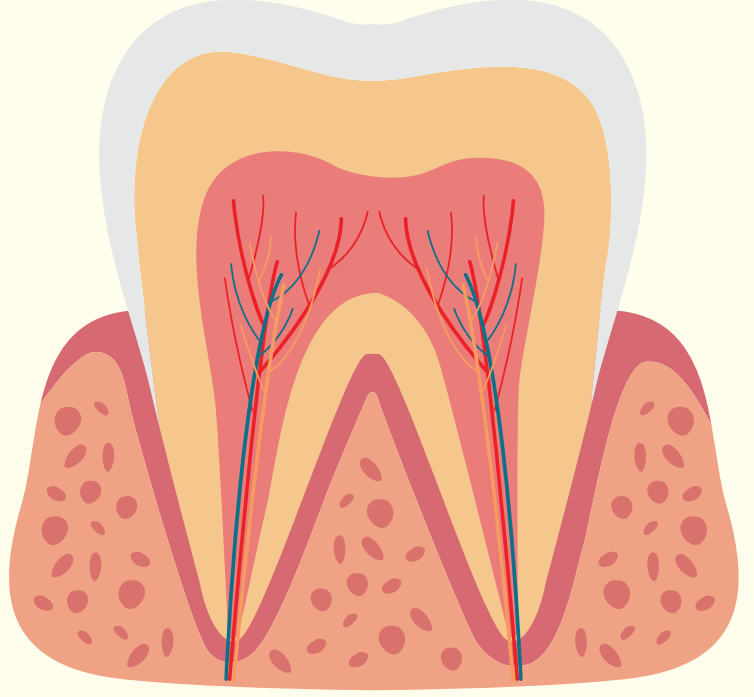
#### Sağlıklı beslenin

Hamileliğiniz boyunca dikkatli ve sağlıklı beslenmeniz çok önemli. Yapılan son çalışmalar bilinçsiz yapılan diyetlerin bebeğe zarar verdiğini gösteriyor. Egzersizden bir ya da iki saat önce tatlı niyetine bir muz yiyebilirsiniz. Bol su içmeyi de unutmayın!

#### Sırtınıza dikkat edin

12 haftadan itibaren kıvrılma, bükme ve mekik gibi hareketlere bir son verin. Çünkü karın kaslarınız büyüyen rahminizi sıkıştırır.

# Diş HASSASİYETİ



Dişi en dıştan çevreleyen mine dokusunun herhangi bir nedenle zarar görerek altındaki dentin dokusunun açığa çıktığı durumlarda "dentin hassasiyet" yani halk arasındaki deyişle "diş hassasiyeti" ortaya çıkar.

**Yazan: Dr. Seyhan Gücüm** | Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Diş hassasiyeti günümüzde bireylerin en başta gelen yakınmaları arasındadır. Diş hassasiyeti daha çok acıtlı veya soğuk bir etken karşısında ani, keskin ve şiddetli bir ağrı olarak ortaya çıkar ve yavaş yavaş yok olur. Özellikle de belli periyodlarla artarak bireyin yaşam kalitesini ciddi biçimde etkileyebilmektedir.

Ortaya çıkış nedenleri birçok yolla olabilir ancak temel nedenine ulaşmak için dişin anatomik yapısını anlamak gerekir.

## Diş hassasiyeti nedir?

Dişin canlılığını sağlayan kan damarları, hücreler ve her türlü iletiyi ağrı merkezine ileten sinir dokularını içeren "pulpa" dokusu en içte yer alır. Pulpayı, içinde sıvı dolu küçük tüneller olan "dentin" dokusu çevreler. En dışta ise dişi kenarına kadar olan "mine" dokusu vardır. Dişi en dıştan çevreleyen mine dokusunun herhangi bir nedenle zarar görerek altındaki dentin dokusunun açığa çıktığı durumlarda "dentin hassasiyet" yani halk arasındaki deyişle "diş hassasiyeti" ortaya çıkar.

## Diş hassasiyetini ortaya çıkaran nedenler

Diş hassasiyetinin oluş mekanizmaları hakkında çeşitli teoriler olmakla beraber sonuçta ana sebep dentin dokusunun açığa çıkmış olmasıdır. Dentin dokusunun açığa çıkmasının çeşitli nedenleri vardır. Bunların bir tanesi primer olarak dişetin çekilmesi ve buna bağlı olarak dentin dokusunun açığa çıkmasıdır. Bu durumda kişi açığa çıkmış kök yüzeyindeki dentin dokusundan dolayı hassasiyet duyacaktır.

Burada ana sebep anatomik faktörler olabileceği gibi diş fırçama yöntemi ve sertliği de rol oynayabilir.


Diğer bir nedense diş sıkıma bağlı olarak aşırı yüke maruz kalan dişin diş eti sınırındaki mine tabakasında -ki o bölgede daha incedir- minik çatlakların oluşması ve daha sonra bu çatlak bölgelerinde oluşan kırıklar sonucu dentinin açığa çıkmasıdır. Daha sonra da yine fırçalama ya bağlı olarak oluşan defektlerle hassasiyet başlar. Yaşam süresinin uzamaya başlaması ve buna bağ-

lı olarak da dişlerin ağızda kalma süresinin uzunluğu da güncel sebeplerden biridir.

## Diş hassasiyetinin tedavisi

Diş hassasiyeti tedavileri genel olarak açığa çıkmış dentin kanalcıklarının ağıza açılmış bölümlerini tıkamaya yöneliktir. Bu konuda günümüzde bir çok değişik etken madde içeren gargaralar, preparatlar ve macunlar geliştirilmiştir. Bunun yanısıra diş hekimi tarafından yapılan uygulamalar da (kompozit dolgular, kuron vb.) düşünülebilir. Eğer bireyin yaşam kalitesi bu uygulamalarla yükseltilemezse en son kanal tedavisi gibi uç uygulamalara da gidilebilir.

Genel olarak günümüzde geliştirilen hassasiyete yönelik preparatların kullanılması veya bunların diş hekimi tarafından uygulanması pozitif bir etkide bulunur ve bireyin rahatlamasına katkı sağlar.

Bu konuda doğru sebep-sonuç ilişkisine bağlı bir tedavi için diş hekimine başvurmak doğru olacaktır. 



# LISTERINE®

## HASSASIYETE KARŞI

### %100 KORUMA\*

#### RAHATLAMAYA YÖNELİK PATENTLİ TEDAVİ



Potasyum oksalat kristal teknolojisine sahip günlük sıvı ağız bakım ürünüdür.



Potasyum oksalat diş yüzeyinde kalsiyum ile bağlanır ve kristaller şekillenir.



Kristaller, dentin üzerinde ve açıkta kalmış tübüllerin derinlerinde birikir.



Kristaller her çalkalamada derin, istikrarlı ve kapsamlı bir tübül tıkanması oluşturur.



\* Firma verisi, 9 kez kullanımda gözlemlenmiş %100 tübül tıkanması.

## Şeffaf Plaklar Teknolojisi ile Ortodonti: Telsiz Ortodontik Tedavi

Şeffaf plak tedavisi, ortodontik tedavi sistemleri içerisinde en az belli olan ve en konforlu tedavidir. Halk arasında "telsiz ortodontik tedavi" olarak da bilinen bu tedavide metal teller veya braketler yoktur; kullanımı rahattır.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün



**Telsiz ortodontik tedavi nedir?**

Aligner olarak isimlendiren bu sistem, bozuk ve çapraşık diş pozisyonlarının ideal pozisyonlara gelmesi için geliştirilen estetik tedavi yöntemidir.

Yetişkin hastalar için braketlere alternatif olarak kullanılan bu akıllı plaklar kişiye özel olarak üretilir. Dişlerdeki bozukluk ve çapraşıklığın şiddetine göre farklı sayıda yapılan plaklar, ortalama 2 haftada bir değiştirilerek takılır.

Şeffaf plak tedavisi, ortodontik tedavi sistemleri içerisinde en az belli olan ve en konforlu tedavidir. Halk arasında "telsiz ortodontik tedavi" olarak da bilinen bu tedavide metal teller veya braketler yoktur bu nedenle ağız iritasyonları oluşmaz ve kullanımı oldukça rahattır.

**Peki herkes bu tedaviyi yaptırabilir mi?**

Aligner tedavisine uygun olup olmadığınızı ancak doktor muayenesi sonucunda netleşir. Orta derece ve hafif diş çapraşıklıkları bu sistemle rahatlıkla tedavi edilebilir.

**Kişiye özel tedavi  
Şeffaf plaklarla tedavi süreci nasıldır?**

Hasta ağızından ölçü alınır, alınan ölçüler taranarak bilgisayar ortamına aktarılır. Özel program ve uzman hekimler gözetimi altında dişlerin tahmini hareketleri saptanır; kişiye özel plak üretimi yapılır. Gelen plaklar hastalar tarafından belirlenen süre boyunca sırası ile takılır. Bu sayede dişler yer değiştirir, çapraşıklık ve bozukluklar düzelir.

Bazı şeffaf plak tedavi yöntemlerinde özel ayarlanmış programlar vasıtası ile hasta dijital ortamda dişlerindeki çapraşıklığın adım adım nasıl düzeleceğini görebilmektedir.

**Plaklar kolayca takılıp çıkarılabilir****Bu plakların kullanımı nasıldır?**

Hastanın, her bir plağı günde en az 20 saat takması öneriliyor. Yal-

*Bazı şeffaf plak tedavi yöntemlerinde özel ayarlanmış programlar vasıtası ile hasta dijital ortamda dişlerindeki çapraşıklığın adım adım nasıl düzeleceğini görebilmektedir.*

nızca yemek yerken çıkarılan plaklar uyku süresi dahil hep ağızda olmalı. Bazı özel gün ve davetlerde de bir kaç saatliğine çıkarılabilir olması sosyal yaşam bakımından da bu plakların hastaya sağladığı en büyük avantajlar arasında. Plağın ağızda olduğu esnada normal sıcaklıkta ve soğuk içeceklerin içilmesinde herhangi bir sakınca görülmezken çay gibi oldukça sıcak içecekler için plağın çıkarılması önerilir.

**Şeffaf plak tedavisinin avantajları nelerdir?**

Plağın çıkarılabilir olması, hastanın, düzenli olarak fırça ya da diş ipi kullanmasına dolayısıyla dişleri ve dişetlerini sağlıklı tutabilmesine olanak sağlar.


Özel bir program ya da davette bir kaç saatliğine çıkarabilme şansından dolayı sosyal yaşamınızı da olumsuz etkilemeyecektir.

**Tedavi süresi kısalıyor**

Aligner neredeyse görünmez olduğu için tedavi sürecince kimse bunu fark etmez. Sabit braketli ortodontik tedavinin aksine yemek yerken plağınızı çıkartabilirsiniz. Yine aynı özellikten dolayı sabit ortodontik tedavidekinin aksine istediğinizi yiyip içebilirsiniz.

Dijital olarak tasarlanan ve 3D yazıcılar ile üretilen apareyler, diş teli ile yapılan tedaviye göre yaklaşık %35 tedavi süresini kısaltır.

**En koruyucu tedavi seçeneği ortodonti****Ortodonti yerine diğer tedavi seçeneklerini düşünmek ne kadar doğru olur?**

Günümüzde herkes düzgün dizimli dişlere ve güzel bir gülüşe sahip olmak için bir çok tedavi seçeneğine yöneliyor. Kimisi beyazlatma, bonding sistemleri gibi kozmetik diş hekimliği tedavilerini tercih ederken; kimileri problemlerini bunlarla çözemediği için protetik tedavilere yöneliyor. Çapraşık ve dizilimi bozuk olan dişleri düzeltmek için en doğru ve koruyucu tedavi seçeneğinin ise ortodonti olduğunu söyleyebiliriz. Dişler yoğun tedavi görmüş ya da travmalı ise diğer tedavi seçenekleri de düşünülebilir. Çoğu zaman hastalarımızda önce ortodontik tedavi daha sonra implant ve protetik tedavi uygulamalarını yapıyoruz. Yani daha estetik sonuçlar elde etmek için diş hekimliğinin bir kaç alanı ile birlikte çalışıyoruz. Özetle, her ne kadar durum ve şartların elvermediği koşullarda tercih edilebilir olsa da estetik bir gülüşe sahip olabilmek için kısa zamanda cevap alalım düşüncesiyle ortodontik tedaviyi ikinci plana atmak çok da doğru değil. Önceliğiniz her zaman ağız sağlığı ve bakımı olmalı. Gerçek estetik, temiz ve bakımlı bir ağıza sahip olmaktır. Üzerine sahip olduğunuz her şey sizin için artı bir şanstır. 





# DİYABET VE AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI

Diyabet ile ağız sağlığının bozulma riski arasında g¼çlü bir ilişki vardır. Diş hekimleri olarak ağız muayenesi sırasında diyabetin ağız bulgularını ve neden olduğu yan etkileri değerlendirerek erken tanıya yardımcı olmaktayız.

Yazan: Dt. Funda Uđun | Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi



**D**iyabet dünyadaki tüm toplumların sağlığını etkileyen ciddi kronik hastalıklardan en önemlisidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde en sık görülen ölüm sebepleri arasında altıncı sırayı almaktadır. T.C Sağlık Bakanlığı'nın tespitlerine göre ülkemizde 7,2 milyon diyabetli bulunmaktadır. Yaşamın her döneminde ortaya çıkabilen ve hayat boyu süren bir hastalıktır. Tedavi edilmeyen ve kan şekeri düzenlenmeyen diyabetlilerde kısa süre içinde ciddi organ hasarları ortaya çıkabilir. Diyabet koroner kalp hastalığı, kronik böbrek yetersizliği, obezite, inme (felç), yirmi yaş üstü körlükleri ve trafik kazaları dışındaki bacak amputasyonlarının bir numaralı nedenleridir. Vücudumuzdaki pankreas adındaki bez, kan şekerini düzenleyen insülin hormonunu salgılamaktadır. İnsülinin salgılanmaması ya da etkisiz kalması sonucunda, hücrenin enerjisini karşılama görevi olan şeker (glikoz) hücreye giremez ve kanda birikir. Kanda biriken glikozun fazlası idrar ile atılır. Bol miktarda glikozun idrarla atılabilmesi için bol miktarda suyun da atılması gerekir ve böylece çok sık idrara çıkılır. Hasta çok su kaybeder, çok su içer. İçilen bol miktardaki su, vücut sıcaklığını düşürmek eğilimindedir, bunu karşılamak için çok yemek ihtiyacı belirir. Günümüzde diyabet etyolojisine (nedenlerine) göre sınıflandırılmaktadır:

Tip I: Pankreastaki beta hücrelerin otoimmün yıkımıdır. Hücreler insülin üretmediği için dışarıdan insülin kullanılması gerekir. Genellikle 30 yaş altında görülmektedir.

Tip II: Genetik, obezite ve artan yaş içerir. İnsülin üretilir, fakat doku hücreleri insülini tanımaz, insüline direnç vardır. Dışarıdan insüline ihtiyaç duyulmaz çünkü bu zaten üretilir fakat farklı etki eden oral tedaviye ihtiyaç duyarlar. Zamanla bunlar yetersiz geldiğinde tedaviye insülin de eklenebilir. Genellikle 30 yaş üstünde görülmektedir.

*Diyabetli çocuklarda anormal diş sürmeleri gözlenebilir. Erken diş sürmeleri 10 yaşından önce görülebildiği gibi gecikmiş sürmelerde 10 yaşından sonra görülebilir.*

### Diyabetiklerdeki ağız-diş komplikasyonları

Sağlıklı bir hayat için ağız diş sağlığının önemi oldukça fazladır. Diyabetik hastalarda sistemik komplikasyonların yanı sıra ağız diş komplikasyonlarına da sıklıkla rastlanmaktadır. Enfeksiyona yatkınlık, sinir hasarı, damarsal ve bağışıklığın yetersizliği sonucunda gelişen komplikasyonlar şunlardır:

- Diş eti hastalıklarında artış
- Diş etinin aşırı büyümesi
- Diş çekim boşluğu iltihabı
- Çürük riskinde artış
- Tekrarlayıcı diş eti apseleri
- Ağız kuruluğu
- Tükürükte artan kalsiyum ve glikoza bağlı plak birikimi
- Ülserler
- Pulpitis

Diş hekimleri olarak bizler ağız muayenesi sırasında diyabetin ağız bulgularını ve neden olduğu yan etkileri değerlendirerek erken tanıya yardımcı olmaktayız. Diş eti hastalığı olan ve diş taşı temizliği, kök yüzeyi düzleştirilmesi gibi tedaviler yapılmasına rağmen tedaviye az cevap veren ya da vermeyen hastalarımızı diyabet yönünden incelemekteyiz. Bu tip hastalarda teşhis edilmemiş diyabetten şüphe etmekteyiz.

### Teşhis edilmemiş diyabetin ağız bulguları


- Enfeksiyona yatkınlık
- Ağız kuruluğu
- Tat alma duyusunda oluşan bozulma ve gelişen 'yanan ağız' sendromu
- Dil ağrısı
- Tükürük bezlerinde büyüme
- Oral liken planus
- Ülserasyon varlığı
- Dili etkileyen lezyonlar
- Diş çürüğünde artış
- Diş eti hastalıklarında artış
- Diş eti büyümeleri
- Tekrarlayıcı diş eti apseleri

- Oral kandidiasis
- Yara iyileşmesinde gecikme
- Nefeste aseton kokusu

Diyabetli çocuklarda anormal diş sürmeleri gözlenebilir. Erken diş sürmeleri 10 yaşından önce görülebildiği gibi gecikmiş sürmelerde 10 yaşından sonra görülebilir.

### Diyabetik hastalarda ağız ve diş tedavisi

Diyabetik hastalarımızda, diş tedavisine başlamadan önce açlık kan şekeri ve HbA1c test sonuçlarını değerlendiririz. Açlık kan şekeri 126'nın üzerine çıkarsa diyabetin kontrol altına alınması açısından hastalarımızı doktorlarına konsültasyona göndeririz. HbA1c seviyesinin <7% olmasını isteriz. İlgili doktor tarafından gelen konsültasyon formunu detaylıca değerlendiririz. Tedaviye başlamadan önce diyabetin tipi ve tedavisini göz önünde bulundururuz. Hastanın kullandığı ilaçların etki süresi, mekanizması ve diğer ilaçlar ile etkileşimleri değerlendiririz. Tedavi süresine dikkat ederiz, hastalarımızı uzun süre bekletmeyiz, eğer tedavi öğün saatlerine sarkarsa, bir şeyler yiyebilmesi için hastaya izin veririz. Çünkü gıda alımının gecikmesi hastada hipoglisemiye sebep olacaktır. Enfeksiyon varlığında antibiyotik tedavisi uygularız, kronik enfeksiyonların akut alevlenme riskini dikkate alırız, yara iyileşmesi geç olduğundan olabildiğince az travma ile çalışırız. C ve B kompleks vitamin desteği yaparız. Ağrı kontrolüne önem veririz, stresi en aza indirmek için de sedasyon yapabiliriz.

Sonuç olarak diyabet ile ağız sağlığının bozulma riski arasında güçlü bir ilişki vardır. Biz diş hekimleri diyabet gibi ciddi bir sistemik hastalığın erken tanısında ve diyabetik hastalarımızın ağız diş sağlığının korunmasında üzerimize düşen görevi yerine getirmekteyiz. 



# KOMPOZİT'TEKİ BÜTÜN ALGILARINIZI DEĞİŞTİRİYORUZ KUSURSUZ ESTETİK TÜRKİYE'DE



PROF. DR. TÜRKSEL DÜLGERGİL İLE  
OXFORD 2018 EĞİTİM  
SEMİNERLERİ VE RANDEVU İÇİN BİZE ULASIN  
 0216 305 10 61





Oxford Scientific 26 yıllık kompozit tecrübesini ve 60 farklı ürün yelpazesini DentalPoint güvencesi ile siz değerli diş hekimlerine ulaştırmaktadır. Sürekli yenilik ve sürekli innovasyon düşüncesi ile hareket eden oxford kompozitleri inorganik partikül sayısını %82'ye çıkarmıştır. Bu sayede estetiği kusursuzlaştırmıştır.



Oxford Scientific



DENTALPOINT

[WWW.DENTALPOINTTR.COM](http://WWW.DENTALPOINTTR.COM)

Dap Royal Center 34843 Maltepe istanbul D Blok K 16 D 62 / Mail : [info@dentalpointtr.com](mailto:info@dentalpointtr.com)




# Ağız ve Diş Sağlığı Farkındalık Projesine Uluslararası Ödül

Diş Dostu Derneği'nin alışveriş yönetim şirketi CEFIC ile gerçekleştirdiği "Minik Diş Dostları" projesi, uluslararası kuruluşlar tarafından birçok farklı dalda ödüllendirildi.

2016 yılının sonunda 1 ay boyunca CarrefourSA İçerenköy AVM, Mersin Palm City Alışveriş Merkezi ve CarrefourSA Bursa Alışveriş Merkezinde gerçekleşen "Minik Diş Dostları" etkinliği Marcom Ödülleri, The Stevie Uluslararası İş Ödülleri ve Hermes Yaratıcılık Ödülleri kapsamında birçok alanda ödüllendirildi. ICSC Vakfı Orta Doğu ve Kuzey Afrika bölgelerinde binlerce proje arasından sadece bir tek ülke ve projeye verilen Toplumsal Fayda Ödülünü, Minik Diş Dostları Projesi kazandı. Böylece ağız ve diş sağlığının önemini bu ödülle bir kez daha altı çizilmiş oldu.

## Eğlendirerek öğreten etkinlik

5-9 yaş arası çocuklar için hazırlanan eğlence ve eğitim projesi olan Minik Diş Dostları etkinliği 2016 yılında 1 ay boyunca uygulandı. Etkinlik sırasında çocuklar birçok farklı oyunla ağız ve diş sağlığı konusunda bilgilendirildi, eğlenirken öğrendi. Diş Dostu Derneği tarafından eğitilmiş kadro rehberliğinde sırayla her bölümdeki etkinliğe katılan ziyaretçi çocuklar, etkinliğin sonunda "Diş Dostu oldum" sertifikalarını aldı. Etkinlik alanının ziyaret eden diş hekimleri ile bir araya gelen aileler diş sağlığı konusunda merak ettiklerini sordu, detaylı bilgi aldı. 

*Ağız ve diş sağlığının önemi ödülle tescillendi.*



**"MINİK DİŞ DOSTLARI" PROJESİ ULUSLARARASI ÖDÜLLERİ TOPLADI**

**THE ICSC FOUNDATION**  
ORTA DOĞU VE KUZAY AFRIKA (MENA)  
TOPLUMSAL FAYDA ÖDÜLÜ TÜRKİYE

**MARCOM ÖDÜLLERİ**  
Stratejik İletişim/ PR / Özel Etkinlik **ALTIN**  
Stratejik İletişim/ PR / İletişim Programı **ALTIN**  
Stratejik İletişim/ PR / Kurumsal Sosyal Sorumluluk **ALTIN**

**THE STEVIE: ULUSLARARASI İŞ ÖDÜLLERİ**  
En İyi Müşteri Etkinliği **ALTIN**  
Yılın Pazarlama Kampanyası – Sağlık & Bilinçlendirme **GÜMÜŞ**

**HERMES CREATIVE AWARDS**  
Kurumsal Sosyal Sorumluluk **ALTIN**  
Özel Etkinlik **ALTIN**  
İletişim ve Pazarlama Kampanyası **ONUR ÖDÜLÜ**

 [www.disdostu.org](http://www.disdostu.org)  
f /DisDostuDerneği  
@DisDostuDerneği

  CarrefourSA İşçileri Alışveriş Merkezi  CarrefourSA Bursa Alışveriş Merkezi 





**ÜLKER**

**yıldız**

**Sakız Dünyasının  
Yıldızları!**



**DIŞ DOSTU**





# KIŞ YORGUNLUĞUYLA BAŞA ÇIKABİLİRİZ!

Kışın yataktan kalkabilmek yazı nazaran daha mı zor geliyor? Uyumken bile dinlenmediğini mi düşünüyorsunuz? Havanın daha koyu renkli olması ya da sıcaklığın daha düşük olması bunun sebebi olabilir mi? Kışın gelmesiyle daha yorgun ve hâlsiz hissediyorsanız, yalnız değilsiniz. Ama bu yorgunlukla başa çıkmak mümkün!



**Kış yorgunluğu nedir?**

Dünyalılardan çok büyük bir bölümü, tarihten bugüne kadar hava sıcaklığının genelde 4-20°C arasında olduğu bölgelere yerleşti. Bu bir rastlantı değil elbette; insanlar olarak çoğunlukla soğuktan kaçma eğilimindeyiz. Hava sıcaklığının 4°C'nin altına düştüğü zamanlarda hem fiziki hem de psikolojik uyumsuzluklar yaşayabiliyoruz. Farkında olmasak da, kış yorgunluğunu da böylece yaşamaya başlıyoruz.

Kış yorgunluğu sadece sabahları yataktan kalkmaya çalışırken yüzleştiğimiz bir misafir de değil. Bazen bu misafiri günlerce hafta bahar gelene kadar hayatımızda ağırlamak durumunda kalabiliyoruz.

**Peki, bu yorgunluğun asıl sebebi ne?**

Sağlık uzmanlarına göre güneş ışığı insan biyolojisi ile yakından ilişkili. Melatonin, beynin içinde pineal bez tarafından üretilen bir hormon. Bu hormon, uyku ve uyanıklığı düzenliyor. Güneş ışığı olmadığı zamanlarda, vücudumuz dengeyi koruyabilmek için daha fazla melatonin üretiyor. Kış mevsimi genellikle güneşten mahrum kaldığımız bir zaman dilimi olduğu için, bu mevsimde vücudumuz daha fazla melatonin üretmek zorunda kalıyor. İşte içinde bulunduğumuz aşırı yorgunluk ve hâlsizlik hissinin yaşanmasının sebebi de bu.

Öte taraftan bu hormona ihtiyacımız da var. Karanlıkta üretilen bu hormonu vücudumuzun dengelemesine yardımcı olmalıyız. Yani, uyku düzenimizi oluşturmalı; gerektiği kadar aydınlık ve gerektiği kadar karanlık ortamda bulunmalıyız.

**Kış yorgunluğunu nasıl yaşıyoruz?**

Güneşli günlerde dışarı çıkıp biraz gezinmek hayatımızın basit keyiflerinden biri olsa da soğuk ve güneşsiz günlerde bundan mahrum kalıyoruz. Bu da bizi biraz kısır döngüye sokuyor. Zaten güneş olmadığı için -zorunda olduğumuz için işe gitmek dışında- dışarı çıkmayı

**Havanın erken kararması önemli bir etken**

Kışın günlerin kısa olması, uyku düzenimize de etki ediyor. Hava erkenden kararıyor, gün bitti gibi hissediyoruz ve erkenden uyumamız gerektiğini düşünüyoruz. Bu da yazdan ve sonbahardan kalma alışkanlıklarımızı değiştirmemizi gerektiriyor.



pek de tercih etmiyoruz. Hâlbuki ihtiyacımız olan şey biraz ışık ve sıcaklık. Dışarı çıkmadıkça hem fiziksel olarak güneşten almamız gereken vitaminleri alamıyoruz hem de psikolojik olarak yorgunluğumuzu devam ettiriyoruz. Zaten geçmeyen bir yorgunluk psikolojisinde olduğumuz için de hemen tembelliğe kaçıyor ve egzersiz yapmaya bile güç bulamıyoruz. Bu da istemeden yorgunlukla başa çıkmamıza engel oluyor. Bu nedenle bu beyaz mevsimin yorgunluğu hiç durmadan devam edecekmiş gibi hissediyoruz.

**Kısır döngüyü kırmak elimizde**

Kış ne kadar yorucu gibi dursa da, bu yorgunluğu ve hâlsizliği üzerimizden atmanın, vücudumuza melatonin üretiminde yardımcı olmanın yolları var. Bu yollarla kış daha keyifli geçirebilir; her sene yaşamak zorunda kaldığımız bu yorgunluğu üzerimizden atabiliriz.

**Güneşi göremesiniz de aydınlığından faydalanın**

Yarın, uyanığınızda evde ne kadar perde ve güneşlik varsa hepsini açın. Hava kapalı olabilir ancak

bulutların arkasında saklanan güneşin doğal aydınlığı evinize girsin. Bu aydınlıktan ne kadar faydalanırsanız uzun vadede size faydası daha büyük olarak geri dönecektir. Ayrıca iş yerine gittiğinizde ortamı ne kadar doğal gün ışığıyla aydınlatırsanız o kadar verimli bir gün geçirmiş olursunuz.

Hafta içi zaten çalıştığınız için dışarıda vakit geçirme şansınız olmayabilir. Ancak hafta sonlarında da mümkün olduğunca dışarı çıkmaya çalışın. Sıkı giyinerek yağmursuz günlerde de gün ışığından faydalanmaya devam edin.

**Daha verimli bir uykuya hazırlanın**

Düzenli uyku, bu yorgunluktan kurtulmak için çok önemli. O yüzden düzenli uykuyu ihmal etmemelisiniz. Ki bu noktada "daha fazla uyumamak" da önemli. Kışın bu yorgunluk hissiyle daha fazla uykuya ihtiyacınız varmış gibi hissedebilirsiniz. Ancak bu mevsimde yazın uyuduğunuzdan daha fazla uyumanıza gerek yok. Çünkü normalden daha fazla uyuduğunuzda da ertesi gün hâlsiz hissedebilirsiniz. Bu yüzden 8 saat kuralından

vazgeçmeyin. Yatma saatinizi sabit tutmaya çalışın ve her gün 8 saat uyumaya özen gösterin.

Bunun için yattığınız odada dik-katinizi dağıtan eşyaları düzenlemeniz size yardımcı olacaktır. Dağınıklığı giderin. Uyumadan önce akıllı telefonunuzla vedalaşın ve kolay erişemeyeceğiniz bir yere bırakın. Bu şekilde kendinizi dinlendirici bir uykuya hazırlamış olacaksınız.

Gün içinde tükettiğiniz kafein miktarını azaltmak, geç saatlerde yemek yemeyi kesmek, sigara içmek de geceleri çok daha rahat uyuyabilmeniz için size yardımcı olacaktır.

### **Düzenli egzersiz yapmayı ihmal etmeyin**

Egzersiz, karanlık kış akşamlarında hâlsiz hissederken yapmak isteyeceğiniz en son şey olabilir. Ancak, her gün çeşitli fiziksel aktiviteye

başladıktan sonra ne kadar enerjik hissettiğinizi fark edecek, siz de seveceksiniz.

Öğleden sonra yapacağınız egzersizler akşam yorgunluğunuzu azaltmaya ve uykunuzu geliştirmeye yardımcı olacaktır. Uzmanlar haftada 150 dakikalık egzersizin faydalı olacağını belirtiyor. Bu hedefe ulaşmaya çalışarak kendinizi daha dinç hissedebilirsiniz.


Kış, yeni ve farklı türde etkinlikler denemek için harika bir zaman. Kış sporlarını henüz denemediyse biraz göz gezdirin. Mutlaka kişisel zevkinize de uyan bir spor bulacaksınız. Ayrıca bu şekilde formunuzu da koruyacaksınız.

### **Biraz rahatlayın**

Yaza nazaran daha kısa olan kış günlerinde tüm işlerinizi yetiştirememeye kaygısına mı düşüyorsunuz? Eğer öyleyse, stresle birlikte kış yorgunluğunuzu artırıyor olabilirsiniz.

Kışın bu stresten kurtulmanın ya da en azından azaltmanın birçok yolu var. Gün içinde yapacağınız nefes egzersizleri, yoga, meditasyon gibi eylemler size bu konuda yardımcı olacaktır.

### **Doğru beslenin**

Aşırı kilolu veya az kilolu olmak, enerji seviyenizi etkileyebilir. Bu da uzun vadede yorgunluk ve hâlsizlik getirebilir. Sağlıklı beslenmek, burada da hayatımızı kurtarıyor. Öncelikle yemeklerinize yeterince sebze ve meyvenin eşlik etmesine özen gösterin. Kendinizi çeşitli vitaminlerden mahrum bırakmayın. Mevsim meyve ve sebzelerini tanıyın, size nasıl faydalar sağladıklarını öğrenin. Örneğin havuç, maydanoz gibi sebze ve meyveleri yemeklerinizde kullanın. Özellikle bu mevsimde şekerden kaçınmaya çalışın. Mümkünse bir diyetisyenle görüşün; size ve mevsime en uygun beslenme yönteminizi öğrenin. 





R.O.C.S.<sup>®</sup>  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

SMART ORAL CARE\*

PRO

Professional  
Solutions\*

B.O  
friendly

R.O.C.S.<sup>®</sup>  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

## Brackets & Ortho

Ortodonti Tedavisi Görenlere Özel  
Diş Macunu ve Diş Fırçası

Ortodonti tedavisi görenlerin artan ağız hijyen ihtiyacı  
doğrultusunda geliştirilmiştir.

\* İçeriğindeki Proteolitik Enzimler sayesinde bakteri plağını  
çözer ve diş yüzeyine yapışmasını engeller.

\* Diş minesini yoğun remineralize eder.

\* Ağız içi asiditeyi normalize eder.

\* Farklı boyutlarda granül yapısında silika  
tanecekleri diş minesini aşındırmadan  
yüksek etkili mekanik temizlik sağlar.

\* Kanallı fırça kıl kesimi braketlere uyum sağlar.  
Daha yüksek sayıda kıl sayısı etkili temizlik sağlar. Sap  
tasarımı doğru açıda fırçalamayı destekler.





## BEGO Semados S- Line' in Evrimi



**YENİ**  
**2017**

BEGO Semados®  
S-İmplantları artık yenilenmiş  
SC ve SCX İmplantları  
olarak karşınızda

- Platform Switch
- Cilalı/ mikro- yapılı implant boyu
- Mükemmelleştirilmiş yiv tasarımı
- Mükemmel kesici oluk açısı
- %100 Alman üretimi