



ARALIK 2022

Diş DOSTU

Diş Hekimliğinin Geleceği

Dt. Binnur Artkuy Erfidan

İnziva Tatilleri

İnsanın Yaşamı

Yönlendirme Gücü

Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Pelin Haymana

Holistik Diş Hekimliği

Dt. Beyza Ünal Görgün

Hayatı Detokslayın

**NAZAN
KESAL**

**"Benim Rekabetim
Kendimle"**



 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE

#whturkiye
f @ in
wh.com



Diş hekimleri için **Profesyonel çözümler.**



HOŞ SOHBET**5 “Benim Rekabetim Kendimle”****DIŞİNİZE TAKILANLAR****8 Teknolojik Gelişmeler Işığında
Diş Hekimliğinin Geleceği**
Dt. Binnur Artkuy Erfidan**TREND SAĞLIK****12 İnziva Tatilleri****FOKUS****16 İnsanın Yaşamı Yönlendirme Gücü ve
İyilik Hali**
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana**BEGO İLE DIŞİNİZE GÖRE****18 Holistik Diş Hekimliği**
Dt. Beyza Ünal Görgün**YAŞAMA AÇILAN PENCERE****22 Hayatı Detokslayın**

Nazan Kesal

 **DIŞ DOSTU**

ISSN: 2757-8380

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar DinçerDiş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila KoenDanışma Kurulu
Doç. Dr. Aylin Baysan
Prof. Dr. Betül Kargül
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan GücümYayına Hazırlayan
KORO Fikir Ajansı
Mevlana Mah. Yıldırım Beyazıt Cad.
Yeşil Ufuk Apt. 9/3
Esenyurt-İstanbul**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

Yeni bir yıl yaklaşıırken...

Diş Dostu ailesi olarak harika bir yılı geride bırakıyoruz.

Kalite yolculuğunda kliniklerini geliştirmeyi amaç edinen hekimlerimiz ve Diş Dostu logosunu ürünlerinde kullanmak isteyen kurumsal üyelerimiz, Diş Dostu Derneği'nin artan üye sayısı ile ailemizi bu yıl da büyötmeye devam ettik.

Ve tabii ki her sayısını aynı heyecan ve zevkle hazırladığımız dergimiz de yayına kesintisiz devam ediyor.

2004 yılında ilk sayısı yayınlanan ve basılı şekilde sizlerle buluşturduğumuz dergimizi, hepimizi etkileyen pandemi dönemiyle birlikte koruyucu önlemler sebebiyle online platforma taşıma kararı almıştık. Turkcell Dergilik uygulamasındaki ilk online sayı, 2020 yılının Mart ayında yayınlandı ve 30 bin okuyucuya ulaştı. Bugün ise 50 bin okuyucuya ulaşıyor. Dergimizin hız kesmeyen bu başarı grafiğini sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Sponsorlarımızla özenle hazırladığımız, diş hekimleri ve diş hekimliği öğrencilerine yönelik eğitimlerimiz de bu yıl devam etti. Gelecek yılın takvimi de şimdiden hazırlanıyor.

Derneğimizin en büyük projelerinden biri olan "Dişler Yolunda" ise 2004 yılından bu yana sürüyor. Bu yıl da diş sağlığının önemini yediden yetmişe hevesle anlatmaya devam ettik; çünkü diş sağlığı vücut sağlığımızın göstergesi. Sağlıkla gülümseyen bir toplum için tüm iletişim mecralarımızda gerek eğitimlerimiz, gerekse yayınlarımız aracılığıyla sizlerle olmaya devam edeceğiz.

Diş Dostu olarak yolumuzda ilerlerken mottumuz hep aynı: Gülümsemek bulaşıcıdır!

Sağlıkla gülümseyin ve bulaştırın...



Ceylan Akgün
Diş Dostu Türkiye Proje Koordinatörü

“Benim Rekabetim Kendimle”

Şimdilerde Bir Peri Masalı dizisiyle ekranlarda izlediğimiz Nazan Kesal'a göre iyi oyunculuğun sırrı hakikatli olabilmekte, kişinin dürüstçe kendisine neden oyuncu olmak istediğinin cevabını verebilmesinde saklı. İranlı kadın şair Furuğ Ferruhzad'ın hayatını oynadığını “Yaralarım Aşktandır” oyunu ile sahnedeki izleyici ile buluşan Kesal şöyle diyor: “Sinema benim aşkıma ama tiyatroya daha çok tutkunum.”

Manisa'nın küçük bir kasabasından çıkıp oyuncu oldunuz. Muhafazakâr kapalı bir çevre, ataerkil kodların çokça hissedildiği bir alanda kendi yolunuzu nasıl buldunuz?

Çocukken başladı benim isyanım. Asi, isyankâr, şüpheli ve dışavurumcu bir çocuk olarak bu toplumun normlarına uygun değildim. Geleneklerin kadına biçtiği rolü ve eril baskıyı çocukluktan itibaren hep reddettim. Galiba hayatta insanın yolunu aydınlatan en önemli şeyler, ne istediğini bilmek, kendi hakikatinin farkında olmak, hayal kurabilmek ve vazgeçmemek “ne olursa olsun” hiç vazgeçmemek. Hayal kurabilen insan zaten yolun yarısını katetmiş ve istediklerine yaklaşmış oluyor. Kendini var etme yolunda engellerden daha güçlü ve tutkulu bir yerden mücadeleyi sürdürmek gerekiyor. Ben de öyle yaptım...

Büyük şehirde doğup büyüydünüz her şey daha kolay olur muydu? Ya da şöyle sorsak; imkânsızlıkların kendinizi keşfetmek, içindeki oyuncuyu/sanatçıyı ortaya çıkarmak açısından ne gibi avantajları/dezavantajları oldu?

İlk gençlik yıllarımda toplumdaki sınıf farkını ve yarattığı adaletsizliği düşünüp üzülmediğim çok oldu. “Niye?” diye sıkça sordum kendime. “Dünya niye bu denli kötü ve adaletsiz?” Olanakların, koşulların aynı olmaması, aslında sizi o yolda daha zorlu ve kalıcı bir mücadelenin içine itiyor. Shakespeare'in “Hamlet” oyununda dediği gibi: “Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu.” Hayatı daha kolay ve sorunsuz bir yerden yaşamak ya da yaşamamak benim seçimim değildi. Doğduğumuz yer ve koşullar bizim seçimimiz olmuyor. Hayatla bir pazarlık şansımız yok. Ama sanırım karakterimiz cesaretle birleşince kaderimizi şekillendirebiliyoruz. Zorluklar onları aşmak için çıkıyor karşımıza. Aştığımızda başarı geliyor ve daha da güçlenerek devam ediyoruz.

“İyi oyunculuğun sırrı ‘Neden oyuncu olmak istiyorsun?’ sorusuna verilecek yanıtta saklı. Öğrencilerime ilk sorduğum soru budur.”

Oyuncu olmak fikri aklınıza ilk ne zaman düştü?

Oyunculuk yeteneğimi lise yıllarında çok net fark etsem de daha küçük yaşlarda taklit becerim ve komik anlatımlarımla etrafımdaki herkesin odağı oluverirdim. Üstelik bunu yapmaktan da haz duyardım. Yetişkin olduğumda ise çoktan bu yola baş koymuştum...

İranlı kadın şair Furuğ Ferruhzad'ın hayatını oynadığınızı “Yaralarım Aşktandır” oyunu bu sezon da devam ediyor. Oyunu sahneye koymanıza sizi teşvik eden şey neydi?

Furuğ'a olan sevgim... Furuğ cesaretin, isyanın, tutkunun, aşkın, direnişin, insan olmanın sembolü benim için. Bir kadının Ortadoğu'da kendini var etme mücadelesi, şiirleri, trajik yaşamı ilk gençlik yıllarımdan itibaren beni çok etkiledi.

Furuğ sadece İranlı kadınların değil Ortadoğu coğrafyasındaki tüm kadınların da bir temsili gibi...

Role hayat verirken özdeşlik kurduğunuz ve bu nedenle sizi duygusal olarak zorlayan anlar oldu mu? Furuğ ile benzerliklerimiz çok. Aynı iklim, aynı coğrafyada yaşamının

ötesinde acılarımız, sevinçlerimiz, özgürlük talebimiz de aynı. Komşumuz İran'da kadınlar varoluş mücadelesi veriyor şimdi; eşitlik ve özgürlük istiyor. Furuğ'un yaşadığı acıları yaşamaya devam ediyorlar. “Kadın, yaşam, özgürlük” sloganıyla direniyorlar. Bu sebeple İran'da kız kardeşlerimiz ölürken bu oyunu oynamak çok canımı acıtıyor. Furuğ'a minnettarım bir kadın oyuncu olarak. Bana cesaret verdiği ve kişisel yolculuğumda bana kattıkları için. Bense aynı cesareti Furuğ yoluyla “Yaralarım Aşktandır” oyunumla bütün kadınlara vermeyi sürdüreceğim.

Ercan Bey (Kesal) ile tanıştığınızda ve evlendiğinizde kendisi henüz oyuncu değildi. Sonrasında oyunculuk





“Furuğ ile benzerliklerimiz çok. Aynı iklim, aynı coğrafyada yaşamının ötesinde acılarımız, sevinçlerimiz, özgürlük talebimiz de aynı.”

yapmaya başlaması ve bu kadar başarılı olması kendi içinizde tatlı bir rekabeti de doğurdu mu? İlişkinizi nasıl etkiledi, etkiliyor?

Ercan'la tanıştığımızda ilk sohbetlerimizin şiiir, sinema, yönetmenlik üzerine olduğunu hatırlıyorum. Çok iyi bir anlatıcı ve yazardır Ercan. Oyunculuk serüveni, hayali olan yönetmenlik yolunda karşısına çıkan bir fırsattı ve bunu iyi değerlendirdi. Ben de hep destekledim onu bu yolda. Karakterini oynarken profesyonellerin düştüğü kaygıları taşıyor; bu sebeple başarıları artarak devam etti. Benzersiz ve çok özel bir sinema oyuncusu oldu. Rekabet çok bana göre değil; benim rekabetim kendimle. Ancak Ercan'la bir-birimizi çok besliyoruz. Birlikte mesleğin sancılarına göğüs germeye, birbirimize dışarıdan bakabilmeye, eksiklerimizi görmeye çalışıyoruz. Mesleki bir dayanışma hali içindeyiz. Hayranlıkla izliyorum onu.

Birlikte planladığınız, ürettiğiniz, yakın zamanda hayata geçirmeyi düşündüğünüz projeler var mı?

Evet var. Hikâyesi bana ait olan bir sinema filmi. Senaryoyu Ercan yazıyor; yönetmenliğini de o yapacak. Kalabalık bir oyuncu kadrosu olacak, ben de oynarım belki... Benim “Tiyatro Poyraz”ın repertuarına katmaya çalıştığım yeni oyun projelerim ve fikirlerim var. Ercan'ın yazmasını bekliyorum...

Siz okullusunuz, Ercan Bey alaylı... İki farklı yoldan gelip başarılı olmanın mümkün olduğunun göstergesisiniz. Peki iyi oyunculuğun alameti farikası nedir sizce?

Hakikatli insan olmak öncelikle. Yetenekle hakikatin birlikteliğinden çıkıyor alameti farikalar. Benim tılsımım bu ve daha pek çok şey. Önemli olan hakikate nereden ve nasıl baktığınız. Eğitim önemli ama daha da önemlisi nasıl eğitildiğin. İyi oyunculuğun sırrı “Neden oyuncu olmak istiyor-

sun?” sorusuna verilecek yanıtta saklı. Öğrencilerime ilk sorduğum soru budur.

Bir röportajınızda sinema ve tiyatro oyunculuğu arasındaki farkı çok güzel anlatmıştınız. “Sinema yönetmenin sanatı, tiyatro da oyuncunun alanı.” Sizin için hangisi daha keyifli, tatmin edici?

Birbirinden beslenen dallar sinema ve tiyatro. Yönetmene güvenmeyi, inanmayı ve onun rüyasının bir parçası olmayı seviyorum. Sinema benim aşkımdır ama tiyatroya daha çok tutkunum.

Sizi “Bir Peri Masalı” dizisiyle bu sezon ekranlarda izliyoruz. Nasıl bir “masal” bu, biraz bahsedebilir misiniz?

Paranın ve güzelliğin tanrı olduğu zamanları yaşıyoruz. Taptıklarımız sonumuzu hazırlıyor. Topluma “Çok para kazanıp zengin olmalısın” enjekte ediliyor uzun zamandır. Bu manipülasyona açık olanlar daha çok kitap okumak, film izlemek, seyahat etmek, yeni şeyler öğrenmek istemiyor. Zengin olmak hızla köşeyi dönmek istiyor. Dizi de bunu anlatıyor; paranın insan ruhunu nasıl satın alabileceğini... Para, hırs, aile kavramlarının ve iktidar oyunlarının günümüzde geçen masalsi bir anlatımı.

Yaptığınız işin görsel tarafı kaçınılmaz. Ağız ve diş sağlığı da bunun bir parçası. Diş sağlığınız için yaptığınız belli rutinleriniz var mıdır, neler yaparsınız?

Bu yıl ilk kez dişlerim beni çok zorladı. Dolgularımı ihmal ettiğim için kanal tedavisi gördüm yakın zamanda ve dolgularım yenilendi. Belli aralıklarla diş temizliği yaptırıyorum. Sete de diş fırçamı götürüyorum; muhakkak yemek aralarında fırçalarım. Hala kendi dişlerimin ağızda olması büyük lüks benim için. Gülmeyi seven bir insan olarak dişlerime özen gösteriyorum.



Teknolojik Gelişmeler Işığında Diş Hekimliğinin Geleceği

Son dönemlerdeki hızlı teknolojik ilerlemeler dünyada ve ülkemizde, insanların günlük yaşamlarında büyük bir devrim yarattı. Akıllı telefonlardan yapay zekaya kadar dijital devrim, yaşam biçimimizi büyük ölçüde zenginleştirdi ve yeryüzündeki hemen hemen her sektörü dönüştürdü. Bu gelişmeler, sağlık alanında da derin bir etkiye sebep oldu ve diş hekimliği de bu değişimden en az diğer sektörler kadar etkilendi. Estetik materyallerin ve güçlü üretim araçlarının yanı sıra yeni dijital cihazların ve işletim sistemlerinin piyasaya sürülmesi, diş hekimliğini temelden değiştirdi.

Yazan: Dt. Binnur Artkuy Erfidan / Diş Dostu Klinik Üyesi

Günümüzde giderek daha fazla diş kliniği ve laboratuvarı dijitalleşmenin önemini fark ediyor. Özellikle 2019'da ortaya çıkan COVID-19 pandemisi, diş hekimliğindeki hızlandırılmış dijitalleşme ihtiyacını bir kez daha gösterdi. Şüphesiz ki bu uygulamalar, sektörde kalite, maliyet ve zaman tasarrufu açısından önemli avantajlar sağlayacak. Bu yazımızda da en popüler uygulamalardan beşini ele alacağız.

Yapay zekâ

Hali hazırda kullanılmakta olan yapay zeka teknolojisi, diş hekimlerinin klinik karar alma süreçlerine ilişkin en iyi yöntemleri bulmasını sağlayan bir algoritmalar dizisi. Bu tür akıllı algoritmalar, kişiselleştirilmiş tedavi için her hasta hakkında daha derin bir anlayış sunmak, klinisyenlere en iyi tedavi seçeneklerini ve başarı olasılıklarını anında göstermek için kullanılıyor.

Akıllı diş fırçası

Son yirmi yılda birçok kişi manuel diş fırçalarından elektrikli diş fırçalarına geçiş yaptı. Tercihlerdeki bu değişim göze alındığında önümüzdeki on yıl içinde "akıllı diş fırçalarına" geçiş yapılması çok olası görünüyor. Bu akıllı diş fırçaları, üzerindeki sensörler sayesinde size dişinizi nasıl ve ne kadar süre fırçalayacağınızı veya çok fazla baskı uygulayıp uygulamadığınızı söylüyor. Ayrıca çocuklar için diş fırçalamayı "oyunlaştırma" yeteneğine bile sahip. Bu özelliği sayesinde çocukları, düzenli diş fırçalamaları için teşvik ediyor.

Sana gerçeklik

Günümüzde mevcut olan sanal gerçeklik teknolojisi kullanıcıyı diş dünyadan tamamen izole ediyor ve onun, bulunduğu ortamdan farklı bir gerçeklik deneyimi yaşamasına imkân sunuyor. Bu teknolojinin diş hekimlerince kullanılması, rutin diş kontrolleri ya da tedavi sırasında birçok kişinin hissettiği korku ve kaygıyı azaltabilir, tedavi uygulamalarını kolaylaştırabilir.

Tele-Diş hekimliği

Uzun zamandır gündemde olan "Uzaktan Diş Hekimliği" uygulaması, son 5 yılda COVID-19 pandemisiyle yeniden gündeme geldi. Özellikle diş doktoruna erişimi güç olan hastalar için geliştirilen tele-diş hekimliği hizmetlerinin amacı, ağız ve diş sağlığı bakımına daha kolay ve ucuz bir erişim sağlamak. Klinisyenlerin hasta ile ilgili bilgileri uzaktan alabilmesine ve canlı konsültasyon yapmasına olanak tanıyan bir platform.

Yeni geliştirilen diş dolguları sayesinde yaşlandığınızda takma diş kullanmaya gerek kalmadan kendi dişlerinizi yenileyebilmeniz öngörülüyor!

Rejeneratif diş hekimliği

Nottingham Üniversitesi ve Harvard Üniversitesinden araştırmacılar, dişlerin kendilerini iyileştirmesine izin veren diş dolguları geliştirdi. Bu dolgular, dentinin büyümesini teşvik etmek için kök hücreleri uyarıyor ve hasar görmüş dişlerin yeniden büyümesini sağlıyor. Bu teknolojiyle yaşlandığınızda takma diş kullanmaya gerek kalmadan kendi dişlerinizi yenileyebilmeniz öngörülüyor.

VistaVox S

CBCT Görüntüleme Sistemi

over 50 YEARS
X-RAY TECHNOLOGY

CsI Sensör Teknolojisi
Mükemmel 2D ve 3D
görüntü kalitesi

Anatomik hacim
tasarımı sayesinde
daha az radyasyon

Pratik iş akışı

Çene şeklinde ideal 3D
görüntüleme,
FoV: 130 x 85mm

Dental FoV



Bölgesel çekim
(50 x 50 mm, 80µm çözünürlük)

VistaVox S Ceph



Düşük radyasyon özelliği ile
Sefalometrik versiyon

3 YIL
Garanti

Made
in
Germany

<https://www.duerrdental.com/tr/TR/>

**DÜRR
DENTAL**
THE BEST, BY DESIGN

Çocuklar ve gençler, Invisalign ile daha güzel bir gülüşe sahip oluyorlar

Dünyanın en gelişmiş şeffaf plak sistemi Invisalign ile çocuğunuzun gülüşünü şekillendirmenin tam zamanı. Çocuklar ve gençler, tel ve braketler olmadan, en güzel yıllarını gülüşlerinden emin bir özgüvenle geçiriyorlar.

➤ En güzel gülüşünüzü keşfetmek için tıklayın:
[Invisalign.com.tr](https://www.invisalign.com.tr)

 **invisalign**® | made to move





İnziva Tatilleri

Yeni yılda bir değişiklik yapıp inzivaya çekilmeye ne dersiniz? Ruh ve zihin sağlığı için tercih edilen bu tatillerin olmazsa olmazı “yalnızlık”. Sağlıklı beslenme, meditasyon, yoga, tıbbi masaj, spa gibi alternatiflerin yer aldığı tatil konsepti doğal ritminizi yeniden bulmayı, ruhunuz, bedeniniz ve zihninizle yeniden bağlantı kurmayı vaat ediyor.

İnziva kelimesi sizi korkutmasın... Son yıllarda sağlıklı yaşam için yapılan inziva tatilleri çok tercih edilen bir konsept. Çünkü artık insanlar kendilerine zaman ayırmanın sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı olduğunu fark ettiler.

Kendinizle baş başa kalıp içinize döndüğünüz, diğer bir ifadeyle “kafa dinlediğiniz” tek başına bir tatil kulağa hiç de fena gelmiyor gibi... Ama ben tek başına tatile çıkamam, yanımda mutlaka birileri olmalı diyorsanız tabularınızı yıkanın zamanı geldi. Çünkü tek başına inziva tatillerinin size kazandıracığı çok şey var; üstelik hiçbir şey kaybetmiyor da.

Kendinize meydan okuyun

Yalnız seyahat etmek kimileri için ilk başta kulağa biraz ürkütücü gelebilir. Her şeyi yalnız yapmaya çalışmak kişisel motivasyon gerektiriyor doğru ama inziva tatillerinin amacı da zaten bu, kendinize meydan okumak. Konfor alanınızdan çıkarak yalnız seyahat etmenin sizi geliştiren, özgüven sağlayan, bağımsızlığınızı besleyen tarafını keşfettiğinizde çok daha iyi hissedeceksiniz.

Yalnız ama tek başına değil

İnziva tatillerinin özgürleştirici bir yanı olduğu kesin. Birlikte seyahat ettiğiniz kişilere bağlı kalmadan istediğinizi yapabileceğiniz bir tatil... Ama bu tamamen tek başına olacağınız anlamına da gelmiyor.

Her ne kadar inziva da olsa, farklı bir ortamda hem yeni hem de sizinle benzer düşünen insanlarla tanışma fırsatınız oluyor; anlamlı sosyal ilişkiler kurmak da ruhsal sağlığını olumlu etkiliyor.

Uzaklaşmak için fırsat

Ailenizi, arkadaşlarınızı çok seviyorsunuz doğru. Ama bazen her şeyden uzaklaşmak, yalnız kalmak da insanın doğal ihtiyacı. Yalnız sinemaya gitmek ya da kulaklığınızdan gelen sevdiğiniz müzik eşliğinde yürümek şehir hayatında yaptığınız doğal inziva anları aslında. Bunu bir de sağlıklı yaşam konseptiyle birleştirmek daha da iyi olmaz mı? Bir yandan batan güneşi izlediğinizi diğer yandan az önce yaptırdığınız masajın tüm bedeninizde yarattığı rahatlıkla uykuyla dalmak üzere olduğunuzu hayal edin. Sizce de buna değmez mi?

Ritminizi yakalayın

Tempolu hayatın getirdiği stres bedeninizde ve ruhunuzda zor çözülecek düğümlere neden oluyor. Bedeninizdeki düğümleri bir masaj çözebilir belki ama ruhunuzda oluşan düğümleri çözebilmek zor. Bu nedenle yalnız çıkacağınız inziva tatili sayesinde, yavaşlayıp doğal ritminizi yeniden bulabilir, kendinize dönebilir, bedeniniz zihniniz ve ruhunuzla yeniden bağ kurabilirsiniz.

GELİŞTİRİLMİŞ KORUMA

DÜNYANIN
1 NUMARASI
LISTERINE



KLİNİK OLARAK KANITLANMIŞ HASSASİYET TEDAVİSİ



Klinik olarak
kanıtlanmış
hassasiyet
tedavisi



Alkosüz ve
hafif tat



Hassas dişler için
rahatlatmaya yönelik
patentli tedavi



Hassasiyete karşı
derinlemesine
koruma için açığa
çıkışmış sınırları
fiziksel olarak
kaplar



Uzun süreli koruma**



LISTERINE

LISTERINE, DİŞ ETİ SINIRININ ÜSTÜNDEKİ PLAĞI AZALTMADA DİŞ İPİNDEN 4.6 KAT DAHA ETKİLİDİR



GÜNLÜK AĞIZ BAKIMINA
KAPSAMLI YAKLAŞIM



LISTERINE

*Diş temizliğinden sonra uzun süreli plak azalması (Dental profesyonel tarafından diş ipi uygulaması yapılmıştır)

İnsanın Yaşamı Yönlendirme Gücü ve İyilik Hali

Bireylerin yaşadığı çevrede, sahip oldukları potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak işlevsel olmaları, onları hayatın getirdiği zorlu koşullarla baş etmekte de güçlü kılar. Kendi potansiyellerini gerçekleştirme yeteneğine sahip olmaları ise kişinin davranışlarını, dolayısıyla da yaşamını yönlendirmedeki gücünü ifade eder.

Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist

İyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden kendini tanımaya çalışarak gelişen bireylerdir. Gerçekçi bir bakış açısına, bir yaşam anlamı ve amacına sahip olmak; toplumdaki roller ile bütünleşerek uyum sağlamak; yaşamdaki olumsuzluklarla yaratıcı bir şekilde başa çıkma becerisine sahip ve umutlu olmak iyilik hali düzeyini artırır.

Barındırdığı potansiyelin farkında olup bunu ortaya koyan bireyler hem kendini gerçekleştirebilen hem de yaşamını yönlendirebilen bireylerdir. Bu kişiler kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul etme; düşünce ve davranışlarında kendiliğindenlik; çözüm odaklı olma; işlevsel problem çözme becerilerine, doyurucu sosyal ilişkilere, iyi bir mizah duygusuna sahip olma; toplumsal baskılara karşı dirençli olma, insanlığın iyiliği için çalışma gibi özelliklere sahiptir.

İyilik halinin bileşenleri

İyi hissetme halinin en temel bileşenleri maneviyat, kendini yönetme, çalışma, arkadaşlık, sevgi olarak adlandırılmıştır ve her biri yaşam görevidir. Maneviyat yaşam görevi: İyilik hali, bireyin tutumları, değerleri ve inançları ile ilgilidir, kısaca yaşam kalitesi olarak ifade edilir. Kendini yönetme becerisi ise diğer yaşam görevlerinden biraz farklı olup değerlilik hissi, kontrol hissi, gerçekçi inançlar, kendiliğindenlik, problem çözme, fiziksel uygunluk ve beslenme gibi alt bileşenlere sahiptir. Bu çerçeveden bakınca, çalışma yaşam görevi bireyin mesleğinden, yapmış olduğu işten ve işi ile ilgili diğer koşullardan memnun olması demektir. Arkadaşlık yaşam görevi bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerini ve bu ilişkilerden aldığı doyumunu ifade eder. Sevgi yaşam görevi ise bireyin aile ve evlilik gibi arkadaşlıktan daha yakın ilişkilere duyulan ihtiyacı ve bu ilişkilerden alınan hazzı açıklar.

Yaşamı yönetmek

Tüm bu yaşam görevleri birbiri ile etkileşim içerisinde olmakla birlikte aile, din, eğitim, toplum, medya, iş gibi yaşam koşullarından etkilenir. Bununla birlikte insanın kendini dolayısıyla yaşamını yönetirken içsel olan kendine özgü yönler ile kendi dışında gelişebilen toplumsal yönler arasında bir denge kurması gerekir. Herhangi bir boyuttaki ciddi aksaklık yaşamın dengesini bozabilecek potansiyele sahiptir. Kendini açma, sorumluluk ve yeri geldiğinde risk alma, sosyal destek verebilme ve güçlü arkadaşlık ilişkileri hem stresle baş etmede hem de yaşam kalitesini artırmada büyük rol oynar. İnsanın değerleri doğrultusunda yaşaması kendini değerli hissetmesini, değerli hissetmesi de yaşama meydan okumasında daha cesur davranma gücü verir. Bu güç saye-

Barındırdığı potansiyelin farkında olup bunu ortaya koyan bireyler hem kendini gerçekleştirebilen hem de yaşamını yönlendirebilen bireylerdir.

sinde duygu, düşünce ve davranış üçgeninde daha sağlıklı çözümler bulur; ayrıca yaşamını kontrol etme ve yönetme konusunda yetkin olabilir.

Fiziksel alan, zihinsel alan, beslenme bilinci, dış görünüş, etkili karar verme, stres yönetimi, hayatta bir anlam ve amaç edinme, kendinden sorumlu olma, yaşanan duyguların ne olduğunu anlama ve yönetme hatta en güzeli de hayatta oyun oynayabilme becerisi insanın iç ve dış dünyayla bütünleşmesini sağlar; huzurlu, iyi, güçlü hissetme ve olayları kendi lehine çevirebilme potansiyelini artırır.





Holistik Diş Hekimliği

Bireyi beden, zihin ve ruh bütünlüğünde ele alan sağlıktaki holistik yaklaşım diş hekimliğinde de kullanılan bir yöntem. Amaç var olan hastalığı tedavi etmenin yanı sıra ihtimal dahilindeki hastalıkları da önlemek.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Belki de yazıyı okuyanların çoğu "Holistik" terimini ilk kez duyuyordur. Bu nedenle önce bu terimi açıklamakla başlamak istiyorum. Holistik bütüncül demektir. Holistik Diş Hekimliği ise ağız sağlığının yalnızca ağızla sınırlı olmadığını, insanı var eden tüm parçaların/sistemlerin bütün ve birbirinden ayrılmaz olduğunu kabul eden bir yaklaşımdır. Modern tıp ve geleneksel yöntemler harmanlanarak kullanılır. Holistik diş hekimliğinde, tedavi veya hastalığı önlemek amacıyla kullanılan materyallerin muhakkak biyoyumlu olması ve toksik madde içermemesi gerekir.

Holistik bakış açısını kullanan bir Diş Hekimi hastalarını muayene ederken sadece diş ve çevresindeki dokularla ilgilenmez; hastanın beslenmesini, vücudun fiziksel, mental ve enerji seviyesini de dengede tutacak şekilde planlamalar ve çalışmalar yapar. Hasta bir şikâyet ile geldiğinde yalnızca hastalığın belirtilerini değerlendirmekle kalmaz; bu hastalığa sebep olan ana nedeni teşhis etmeyi ve onu ortadan kaldırmayı hedefler.

Ağız sadece çiğneme, yeme, içme görevi almaz; bize genel beden sağlığı ile ilgili bilgi de verir. Fonksiyon, fonasyon ve estetik kavramlarının hepsini kapsar. Hipokrat "Ağız sağlığın aynasıdır" demiştir. Vücudun gösterdiği her semptom (belirti) bir sinyaldir ve yanlış giden bir şeyler olduğunun uyarısıdır. Vücuttaki birçok aksaklık aynen Hipokrat'ın bu sözündeki gibi ağız içerisindeki bazı semptomlarla ken-

dini gösterir. Yani ağız ve diş hastalıkları başka bir hastalığın göstergesi ya da sonucu olabilir. Bu nedenle ağız ve diş dışındaki hastalıkların teşhisi açısından da bu belirtileri iyi değerlendirmek gerekir.

Tam tersi de geçerlidir; ağız ve diş sağlığında bozulmalar vücuttaki başka bir organ ya da sistemin bozulmasına neden olabilir. Sağlıklı bir ağızınız varsa sağlıklı bir vücudunuz da vardır. Dişlerin sağlığı, diş etlerinin durumu, rengi, dilin boyu, dudak-yanak içleri, tükürük kıvamı, nefes kokusu vücut sağlığının da bir göstergesidir.

Hasta bir şikâyet ile geldiğinde yalnızca hastalığın belirtilerini değerlendirmekle kalmaz; bu hastalığa sebep olan ana nedeni teşhis etmeyi ve onu ortadan kaldırmayı hedefler.

Holistik yaklaşımda şu başlıklar oldukça önemlidir.

- Biyoyumluluk
- Biokimyasal balans
- Bioestetik
- Bioenerjik
- Biomekanik
- Bioetik bakım

Özetle holistik yaklaşımla hareket edilirken hastalığın tedavisinin beraberinde bu hastalığın tekrar etmemesi için de bir çalışma yapılır:

- Ana nedene odaklanılır.
- Biyoyumlu ve toksik maddeden uzak malzemeler kullanılır.
- Kapanış bozuklukları tedavi edilir ve ihtimal görülüyorsa önlem alınır.
- Diş ve çevresindeki sert/yumuşak doku hastalıklarının tedavisi yapılır ve oluşması önlenir.

R.O.C.S.®

REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS



BEBEK

0-3 yaş

R.O.C.S. BABY ELMA PÜRESİ

- İLK DİŞTEN İTİBAREN MEYVE ÖZLÜ DİŞ MACUNU
- DİŞ VE DİŞ ETİNE HASSAS BAKIM



ÇOCUK

3-7 yaş

R.O.C.S. KIDS MEYVE KÜLAHI

- SÜT VE DAİMİ DİŞLERİ GÜÇLENDİRİR
- ÇÜRÜKLERE KARŞI KORUMAYA YARDIMCI*



JUNIOR

6-12 yaş

R.O.C.S. JUNIOR HİNDİSTAN CEVİZİ

- ÇÜRÜKLERE KARŞI KORUMA VE MİNE BESLEME
- DİŞ ETİ SORUNLARINA KARŞI KORUMA



HIZLI BEYAZLIK

R.O.C.S. SENSATION WHITENING BEYAZLATICI DİŞ MACUNU

- ENZİM VE GRANÜLLER İLE ETKİLİ DİŞ BEYAZLATMA
- 1 HAFTADA 1,5 TON DAHA BEYAZ DİŞLER*



DİŞ ETİ BAKIMI

R.O.C.S. PERIODONT DİŞ MACUNU

- BİTKİSEL ÖZLER İLE DİŞ ETİ BAKIMI
- DİŞ HASSASİYETİNE KARŞI KORUMA



DİŞ BEYAZLAMA VE RE-MİNERALİZASYON

R.O.C.S. AKTİF KALSİYUM BEYAZLATICI

- MULTI-MİNERAL İÇERİKLİ BEYAZLATICI DİŞ MACUNU
- ÖZEL TANECİKLER İLE MİNE PARLATMA



Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com





Hayatı Detokslayın

Son zamanlarda “toksik” sözcüğünü sıklıkla duymaya başladık. “Toksik ilişki”, “toksik insan” ... Nedir bu toksik gelin biraz peşine düşelim ve hayatımızdaki tüm “toksik”lerden arınmanın yollarını keşfedelim. Yaşam tarzımızdan ilişkilerimize kadar uzanan toksik her şeyden arınmak için detoks zamanı!

Sözcük anlamına baktığımızda insanı biraz ürküten “toksik” yani bildiğimiz anlamıyla “zehir” aslında pek çok maddede bulunuyor. Soluduğumuz havadan, kullandığımız eşyalara, içtiğimiz sudan yediklerimize kadar geniş bir yelpazede toksik maddelerden söz etmek mümkün. Böyle baktığımızda korkutucu bir tablo gibi gözükse de bu durum aslında tam da öyle değil. 16. yüzyılda yaşamış doktor, kimyacı ve bilim insanı Paracelsus’un ünlü sözünü hatırlatmak yerinde olur: “Her şey zehirdir. Önemli olan dozudur.” Çünkü toksik olmayan bir şeyi dozundan fazla kullandığınızda da toksik etki yaratması çok muhtemel. Zencefilin soğuk algınlığına ne kadar iyi geldiği herkesin malumu ama dozundan fazla kullanıldığında nasıl yan etkileri olduğunu biliyoruz. Ama bazen bu kadar bilinçli ve farkında olmadan hayatımıza yavaş yavaş zerk eden toksikler de olabiliyor: negatiflik saçan insanlar, hayır diyemediğimiz anlar, kabullendiğimiz değiştiremeyeceğimizi sandığımız durumlar, fazla eşyalar, hareket-sizlik, yanlış beslenme... İşte böyle durumlar hem bedenimize hem ruhumuza hem de zihnimize yük oluyor. Oysa sağlıklı şekilde hayatımıza devam edebilmek için bu durumdan sıyrılmak, diğer bir ifadeyle arınmak gerekiyor.

Öyleyse Dünya Sağlık Örgütü’nün “insanın sağlıklı olma hali” tanımını (insanın ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak tam bir iyilik halinde olması) dikkate alalım ve yeni yıl da kapıdayken hayatı detokslayalım!

En yakından başlayın

Detoksa yakın çevrenizden başlamak en kolay adımlardan biri. Evinizde size yük olan ne varsa tespit edin. Çekmece-lerde, dolaplarda, kitaplıkta, çalışma masasında aylardır belki de yıllardır hiç kullanılmayan, atılacak ya da başkalarının işine yarayacak onlarca şey vardır. Nereden başlayacağınıza karar verin, sıraya sokun ve size yük olan ne varsa kutulara koyup evden uzaklaştırın, hafifleyin.

Bedeninizi arındırın

Bedeni arındırmanın yöntemleri yıllardır konuşulur ve bilinir. Vücut detoksu için pek çok yöntem var; elbette bunun için bir doktora danışmak en sağlıklısı çünkü her detoks her bünyeye göre olmayabilir. Ama bunun için basit yöntemler de var. Detoks suları içmek her gün yapabileceğiniz basit uygulamalardan biri. Bunun yanında hareket ederek ter atmak da bir o kadar önemli. Hareket etmenin diğer önemli faydası ise ruhen ve zihnen arınmanıza yardımcı olması.

Negatiflerden kurtulun, pozitiflere yer açın

Hayatınızda en az bir kez sürekli şikâyet eden, hiçbir şeyden memnun olmayan, tüm derdini sıkıntısını size yığıp bütün enerjinizi emen insanlarla karşılaşmışsınızdır. Arınmaya karar verdiğinizde ilk yapacağınız şeylerden biri bu insanlardan mümkün olduğunca uzak durmak olmalı. Hayat zaten zor bir mücadele, bir de başkalarının çözümsüz mutsuzluklarının yükünü taşımak gibi bir lüksünüz yok; sürekli negatiflik saçan insanların manipülasyonu gereksiz bir yük.

Siz de negatif düşüncelere ve duygulara kapıldığınızda kendinize bunu hatırlatıp şikâyet etmek yerine sizi mutlu eden şeylere odaklanın. Bir Pollyanna iyimserliğinden bahsetmiyoruz elbette ama yanında iyi hissettiğiniz, neşelendiğiniz insanların her daim etrafınızda olması negatif tuzaklara düşmenize engel olacaktır. Hayatınızda pozitif insanlara daha fazla yer açın.

Dijital yüklerden kurtulun

Modern dünyada fazla eşyaların yükünün yanı sıra artık akıllı telefonlar aracılığıyla dijital yükleri de taşıyoruz. Sürekli gelen bildirimler, WhatsApp mesajları, sosyal medya, biriken e-postalar... Dijital cihazlarla aranıza mesafe koyarak dijital detoks yapmak olmazsa olmaz bir zihinsel



Detoks sadece arınmak değil aynı zamanda doğru besinleri almak anlamına da geliyor. Dolayısıyla zihin detoksunun olmazsa olmazı da doğru beslenme. Zihninizi beslemenin en kolay yolu ise okumak...

arınma yöntemi. Bildirimleri kapatarak başlayabilirsiniz. Ardından ailenizle, arkadaşlarınızla vakit geçirirken telefonunuzu başka bir odaya koymak ya da çantanızda kalmasına izin vermek, günlük ekran süresi belirlemek de diğer yöntemler.

Zihninizi besleyin

Detoks sadece arınmak değil aynı zamanda doğru besinleri almak anlamına da geliyor. Dolayısıyla zihin detoksunun olmazsa olmazı da doğru beslenme. Zihninizi beslemenin en kolay yolu ise okumak, özellikle de kurmaca okumak. Çünkü belirsizlik beynimizin en sevmediği şey ama hayatın da doğası... Bunu aşip zihnin rahata ermesi için neden-sonuç ilişkisi belli olan kurgulara ihtiyacımız var. Bu ihtiyacı romanlar ve öykülerle öyle derinlemesine karşılayabiliyoruz ki belirsizliğin getirdiği yorgunluğa ilaç gibi geliyor. Gün içinde okumaya düzenli vakit ayırdığınızda farkı hemen anlayacaksınız.

Affedin

Affetmek. Sözde kolay olsa da pratikte ne kadar zor bir eylem değil mi? Bu nedenle son madde ama inanın her af-

fedemediğiniz durum, insan, olay ruhunuza büyük bir yük. Affedememek kabul edememekle ilintili ve zihni meşgul ettiğinden asla unutulmuyor. Bu da demek oluyor ki affedemediklerinizi sürekli zihninizin bir köşesinde tutuyorsunuz; hatta belki de yolunuza devam edemiyorsunuz. Olduğu gibi kabul ettiğiniz tüm olumsuzlukların sizden uzaklaştığını göreceksiniz. Bırakın gitsinler, kendinizi hafiflemiş hissedeceğiniz garanti!

Arınırken ferahlayın

Yüklerden kurtulup arınmaya karar verdiyseniz evde yapabileceğiniz basit bir detoks suyu size eşlik edebilir.

Malzemeler: Salatalık, limon ve taze nane ya da fesleğen

Hazırlanışı: 1 adet salatalığı ve 1 adet limonu yıkadıktan sonra birkaç parçaya dilimleyip 1 litre suyun içerisine koyun. Ardından 7-8 yaprak taze naneyi yıkayın ve suyun içerisine ekleyin. Suyu demlenmeye bırakın. Dilerseniz nane yerine 3-4 yaprak fesleğen de tercih edebilirsiniz.

YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım
rahatla



Diş sağlığınıza
korumaya
yardımcı olur.*

*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.
Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir.
Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.

1890'

dan beri Üstün
Alman
Teknolojisi

