



EYLÜL 2016

Diş DOSTU

Dentin Hassasiyeti

Dt. Didar Akpınar

Diş Hekimliğinde Botoks ve Dolgu

Dt. Beyza Ünal Görgün

Anneler Diş Dostu Klinik'le Tanışıyor

"Sadece 2 Gün" Demeyin: Verimli Hafta Sonları

BERKSAN

"İyi ki kalbimin sesini
dinleyip müzik yapmışım"



BEGO

SPONSORLUĞU İLE



EYLÜL 2016

İÇİNDEKİLER

4

Berksan:
"İyi ki kalbimin
sesini dinleyip
müzik yapmışım"

8

Dentin Hassasiyeti

Yazan: Dt. Didar Akpınar



12

Dişler Daha Estetik: Diş Hekimliğinde Botoks ve Dolgu

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün



16

Her Şeyin Fazlası Zarar,
Sporun Da!
"Spor Bağlılığı"



19

"Sadece 2 gün" demeyin,
hayatınızı değiştirin!



 **DIŞ DOSTU**

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
Dr. Ilgaz Özer
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.korotanitim.com

Baskı
PORTAKAL BASIM MATBAACILIK
İTH. İHR. SAN. VE TİC. A.Ş
Huzur Mah. Tomurcuk Sok. No: 5/1
4 Levent - Seyrantepe - İstanbul
Tel: 0212 332 28 01
Faks: 0212 332 02 08
www.portakalbasim.com.tr

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

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

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi



Şila KOEN

Diş Dostu Derneği İletişim Müdürü

Diş Dostu Olmak Bir Yaşam Tarzı

Sevgili Okuyucu,

Hiç düşündünüz mü nelere, kimlere dostusunuz hayatınızda? Nelerin, kimlerin dostusunuz? Hayatınızda önem verdiğiniz, özen gösterdiğiniz, sevdiğiniz, birlikte biz bize yol aldığımız neler var? Sizi tamamlayan ve tamamladığımız... Keyifle yaptığımız, keyifle kucakladığımız, keyifle karşıladığımız, neler, kimler var hayatınızda?

Senelerdir biz, gerek dergimiz gerekse diğer birçok kanalla sizi “Diş Dostu” olmaya çağırdık. Diş Dostu Derneği olarak fark ettik ki “Diş Dostu” olmak bir yaşam tarzı, hatta ondan da öte bir bilinç. Lakin kişi ancak kendini sevme, kendine özen gösterme bilincinde ise vücudu onun için en önemli kaynaklarından biridir. Günlük bakımı, hem kendine hem de etrafına duyduğu sevgi ve saygının özenli bir yansımasıdır. O kişi için aksi düşünülemez zaten, çünkü hayatının akışındaki en doğal alışkanlıktır kişisel bakımı.

Tıpkı sevdiğiniz bir dostunuza özenerek sevginizi sunduğunuz gibi kendi bedeninize de aynı sevgiyi gösterebiliyor musunuz? Bedeninizden siz sorumlusunuz ve ona gülmüşediğiniz kadar o da size gülümseyecek, hizmet edecektir.

Çok uzun senelerdir “Sağlık Ağızda Başlar” diyerek sizlere ve tüm Türkiye’deki okullarda çocuklara seslendik. Biliyoruz ki sağlık özenle başlar; hem kendinize hem çocuklarınıza ve hatta örnek olarak tüm çevrenizdekilere. Özen duymak önem vermektir, önem vermek ancak bilinçle olur. Bizler elimizden geldiğince gerek Diş Dostu, sağlık ve insan dostu diş hekimlerinin, gerekse birçok kurum ve kuruluşun desteği ile el ele bu bilinci yaymaya özen gösteriyoruz. Ne mutlu bize ve bizi destekleyenlere...

Günümüzde, kişisel imaj, görüntü birçok kaygının önünde yer almakta. Herkes bir şekilde kendini ifade etmek, kendini ortaya koymak istiyor. Sosyal medyada paylaşılan fotoğraflar birbiri ile yarışıyor. Görsellik kişisel imajın en önemli niteliklerinden biri haline geliyor. Özenle kesilmiş, taranmış saçlar, günün trendine uygun kıyafetler ile çekilmiş selfie’ler... Dışarıya yansıyan imaja böylesine önem verirken, dışlarımız görünmesin diye ağızımızı kapamak zorunda olmak ne kadar trajik olur değil mi?

Evet, dostluğa davetlisiniz ama en önce kendinizle dost olmaya. Herkesten önce kendiniz için kendinize, bedeninize özen göstermeye. Kendinize ve diğer herkese sağlıklıla, bilinçle gülümsemeye. Ve sizlerle Diş Dostu genişleyecek, bu bilinç yayılacak tüm diğerlerine.

Şila KOEN

Diş Dostu Derneği İletişim Müdürü



EYLÜL 2016

HOŞ
SOHBET

"İyi ki kalbimin sesini dinleyip müzik yapmışım"

Hayatının sonuna kadar müzik yapacağını söylüyor, şimdilerde yeni albümü 6'nın heyecanını yaşıyor. Berksan'a, müziğe ve ona dair merak ettiklerimizi sorduk, o da samimiyetle cevapladı.



Müziğe kalpten bağlı bir adam. Her cümlesinde yaptığı işe duyduğu heyecanı hissedebiliyorsunuz. Kendi yaptığı müziği icra etmekten de, kendi müziğinin başka seslerde hayat bulmasından da büyük keyif alıyor. Müzisyenliğin ötesine geçerek plak şirketi kurma hazırlığında olan Berksan'ı yakında yapımçı kimliği ile de göreceğiz.

Yeni albümünüz 6 kısa süre önce çıktı. Nasıl gidiyor?

2 single sonra çıkan bir albüm olduğu için öncelikle çok mutluyum. Kardeşim Turaç ile beraber yaptığımız şarkıların albümde yer almasından ayrıca mutluyum. Albüm gayet güzel gidiyor, pek çok yerden iyi, tatmin edici dönüşler alıyorum.

6 nasıl bir albüm oldu, hikâyesini sizden dinleyebilir miyiz?

6 için tamamen kardeşlerin özel ürünü diyebilirim. Uzun zamandır Turaç'la beraber çalışıyoruz ve albümde bize ait bir sound yarattık. 10 şarkıdan oluşan bir albüm. Sözü müziği bana ait olan şarkılar var. Tam yaz aylarına denk geldiği için de biraz hareketli, dinamik bir albüm yaptık.

Arıza klibinde kardeşinizle yumruk yumruğa dövüşüyorsunuz. Kardeş kardeşi döver mi?

Elbette kardeş kardeşi dövmez! (gülüyor) Turaç benden daha heyecanlı biri olduğu için klip çekiminde komik anlar yaşadık tabii. Dövüş sahneleri için koreografi çalışmamıza rağmen çekimler esnasında kendini kaybedip orantısız güç kullandığı anlar oldu. Ama kendisini hemen bertaraf edip sakinleştirdik.

İkinci klibi hangi şarkıya düşünüyorsunuz?

Şu an için Fedâ ve Gelme Gelme birbiri ile yarışan şarkılar. Biz de tam karar veremedik. Albümde klibi hak eden çok şarkı var aslında, Vitamin de bunlardan biri. Bu üç şarkı da klip olacak gibi gözüküyor.

Kardeşinizle beraber çalışıyorsunuz. Bunun avantajları, zorlukları neler?

Bir çok açıdan avantajları olduğu gibi dezavantajları da var. Çekip gideme-

"...kendi albümümde nasıl heyecan yaşıyorsam, çok sevilen bir sese sözünü müziğini yazdığım bir şarkıyı verip onun dinleyici tarafından nasıl tepki alacağını beklemek de beni aynı derecede heyecanlandırıyor."

yiz mesela, ama birbirimiz adına hep en iyisini isteyen ve hayal eden insanlarız. Bu yüzden de fikir ayrılığımız olduğu zaman daha uzun süreli tartışmalar, bazen birbirimizden uzaklaştığımız süreçler olabiliyor. Ama şunu söyleyebilirim bu süreçleri herhangi biriyle yaşamaktansa kardeşimle yaşamayı tercih ederim.

Kardeşinizle aynı sektörde olmanıza rağmen kimse kimsenin gölgesinde kalmamış gözüküyor. Bunu nasıl başardınız?

Bu pek hesaplanan bir durum değil. Bugüne kadar en iyi bildiğimiz işi yaptık. Ve yaptığımız işler bizi bu noktaya getirdi. Yani daha ünlü olalım, birimiz daha parlak olsun gibi isteklerle yola çıkmadık. Dolayısıyla Turaç'la birbirimizi gölgeleyen değil, aydınlatan iki müzisyeniz.

Hangisi daha keyifli; şarkı söylemek mi, şarkı yapmak mı?

İkisinin de çok farklı keyifleri var. Çünkü kendi albümümde nasıl heyecan yaşıyorsam, çok sevilen bir sese

sözünü müziğini yazdığım bir şarkıyı verip onun dinleyici tarafından nasıl tepki alacağını beklemek de beni aynı derecede heyecanlandırıyor. Hele ki, bunun çok başarılı yerlere gittiğini görmek ve talep edilen bir besteci olmaya başlamak daha iyisini yapmak adına beni teşvik de ediyor. Böyle olunca kendim için kurduğum hayaller dışında sanatçı arkadaşlarım için de bazı hayaller kurmaya başlıyorum. Bunların hepsi müzik adına çok önemli, yeni şeyler üretmek adına heyecan verici şeyler. O nedenle, hayatım nereye kadar gider bilmem, ama gittiği yere kadar şarkı yapabiliyorum.

Yazdığınız şarkıların başka sanatçıların yorumuyla hit olması "keşke ben söyleseydim" hissine neden oluyor mu?

Asla öyle bir duygu hissetmedim. Tam tersine ne kadar çok beğenildiyse o kadar çok onurlandım, gurur duydum, kendimi çok iyi hissettim. Hiçbirinde aklım kalmadı.



"Turaç'la birbirimizi gölgeleyen değil, aydınlatan iki müzisyeniz."





“Artık şarkıyı kimin okuduğunun yanında, kimin yazdığının, kimin aranje ettiğinin büyük bir önemi var çünkü dinleyici sevdiği şeyi araştırıyor.”

Hit olan şarkılarda, şarkıyı yapandan çok yorumlayan ön planda oluyor. Bu biraz arka planda kalma hissi yaratmıyor mu?

Bu dediğinizi eğer 2000’li yılların başında deseydiniz inanırdım. Ama şu anda dinleyici çok bilinçli. Şarkıyı kimin yaptığından, kimin aranje ettiğine hatta günümüzdeki en iyi enstrümanistlerin kim olduğuna kadar pek çok şeyi merak ediyor. Artık şarkıyı kimin okuduğunun yanında, kimin yazdığının, kimin aranje ettiğinin büyük bir önemi var çünkü dinleyici sevdiği şeyi araştırıyor.

Şarkı yapmanın bir matematiği var mı?

Şarkı yapmanın bir matematiği yok, varsa da ben bilmiyorum. Belki o andaki popülarite neyse, rüzgâr ne yöne esiyorsa, duygularımızı ona göre yönlendirebilirsiniz. Bu bir matematikse eğer evet şarkı yapmanın böyle bir matematiği olabilir. Ama diğer kısmına gelirsek tamamen duygu meselesi.

Şarkı yaparken nelerden ilham alıyorsunuz? “Aşk”, “acı” olmazsa olmaz duygular mı?

Bu işin bir tutam acı, biraz aşk gibi bir tarifi yok. Biz besteciler duygularını iyi ifade edebilen insanları sadece. Etrafımızda bir dünya var ve her yaşanan şeye gözümüz, kulağımız, kalbimiz açık. Bu nedenle duygularımızı da yaptığımız şarkılar üzerinden aktarıyoruz.

Yıllardır müzik piyasasının içindeyiz. Nasıl görüyorsunuz Türk müzik piyasasını?

Sadece Türkiye değil tüm dünya olarak genellemek gerekiyor meseleyi. Çünkü şu anda müzik kabuk değiştiriyor, yeni bir hal almaya başladı. Dünya için geçerli olan her şey Türkiye için de geçerli, sadece birazcık ağır işliyor.

2003’ten bu yana hayatınızda neler değişti? Nasıl bir Berkstan vardı, şimdi nasıl?

2003 değil, doğduğum andan beri bunu değerlendirebilirim. O zamanda nasıl bir Berkstan varsa şimdi de aynı adam var diyebilirim. Kendimi hâlâ çocuk gibi hissediyorum, hatta “büyümek bu muymuş” diye bazen kendime sorduğum da oluyor.

Geriye dönüp baktığınızda “iyi ki”leriniz ve “keşkeler”iniz var mı?

İyi ki kalbimin sesini dinleyip müzik yapmışım, iyi ki bundan asla vazgeçmemişim ve başıma gelen onca talihsiz hadiseye rağmen yılmamışım. Ama keşke dediğim şeyler de var. Keşke şimdiki tecrübemle bu kurtlar sofrasına otursaymışım.

Peki, gelecekte neler yapmayı istiyorsunuz? Hayalleriniz neler?

Turaç’la beraber bir plak şirketi kuruyoruz, artık müziği icra edip, yazan, besteleyen taraf haricinde aynı zamanda yapım tarafına da el atmak istiyorum. En büyük hayalimse baba olmak.

Bodrum, artık hayatınızın önemli bir bölümünü kaplıyor. Çilek Beach nasıl gidiyor?

Çilek 3 yıllık genç bir marka ama artık bilmeyen yok sanırım. İstanbul Pera’da başlayan ve sonrasında bizi

Bodrum’a taşıyan bir serüven. 3 yıldır misafirlerimizi ağırlıyoruz. Hayal ettiğim eğlence anlayışını kendi kulübüme taşıdım. Herkesin de keyif aldığı görüyoruz. Birçok sanatçı arkadaşımın beraber etkinlikler yapma fırsatım oluyor. Gün geçtikçe de büyüyen bir aile olduk. Sizin aracılığımızla da tüm ekibime teşekkür etmek istiyorum...

Sezon bittiğinde neler yapacaksınız? Planlarınız neler?

İkinci klibi çekeceğiz, önceden planlanmış konserlerimiz var, provalarımız devam ediyor. Bir de bu albüme hazırlanırken slow şarkılarımı seven dinleyicilerime dair yaptığım bir repertuar daha vardı ve onu başka bir proje için saklamıştık. Yakında böyle sürpriz bir proje de olacak.


Temposu yoğun bir sektöredesiniz. Dinlenmek için kendinize vakit yaratabiliyor musunuz?

Sektörün temposu kadar bizim de tempomuz yüksek, o nedenle bir denge kurabiliyoruz. Ama tabii biz de insanız, yorgunluklar yaşıyoruz. Bu sadece bedensel değil ruhen de yoruluyoruz. Tüm sermayesi duygulara dayalı olan bir meslek yaptığımızda ruh yorgunluğu beden yorgunluğundan daha ağır basıyor. Ama hayatta sevdiğim işi yapıyor olmak beni bu yorgunluktan çok çabuk kurtarıyor. Stres atmanın birçok yolu var yeter ki etrafınızda aileniz, dostlarınız olsun ve onlara açık bir kalbiniz olsun.

Göz önünde olmak sürekli iyi, bakımlı görünmeyi gerektiriyor. Kendi bakımınız için yaptığınız özel bir şeyler var mı?

Çok özel yaptığım şeyler yok. Bunun için genelde menajerim beni yönlendiriyor. Bazıları aklıma yatıyor yapıyorum, bazıları “bizi bozar” diyorum kaçıyorum.

Özellikle ağız ve diş sağlığınız için neler yapıyorsunuz?

Dişlerimin güzelliği konusunda çok fazla iltifat alıyorum çünkü iyi bir dişçim var, Zeynep. Kendisini de çok severim. O genelde beni bu konuda yönlendiriyor. Ben de düzenli kontrollerime gidiyorum. 



YENİ

gsk

SENSODYNE®

Yoğun Köpük Etkisi ile
Derin Temizlik

CHTK/CHSENO/0071/16



HASSAS DİŞLER İÇİN
DİŞ HEKİMLERİNİN ÖNERDİĞİ
1 NUMARALI MARKA*

* Bağımsız araştırma şirketi Ipsos'un Aralık 2015'te diş hekimleri ile yaptığı araştırma sonuçlarına göre.



EYLÜL 2016

**DIŞİNİZE
TAKILANLAR**

Dentin Hassasiyeti



Dentin hassasiyeti, hastaların yaşam kalitesini etkileyen son derece önemli bir konudur. Ancak ağız ve diş sağlığında en az başarı ile çözümlenen problemlerden biridir.

Yazan: Dt. Didar Akpınar

Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Normalde mine veya sement ile örtülü dentinin açığa çıkması durumunda termal, buharlaştırıcı, dokusal, ozmotik veya kimyasal uyarılara karşı oluşan ve başka dental hasar veya patolojilerle açıklanamayan, kısa süreli ve keskin bir ağrı olarak tanımlanır. Terminolojik olarak birçok kullanım aynı klinik durumu ifade etmektedir. Bunlar; dentin hassasiyeti, dentin aşırı hassasiyeti, dentinal aşırı hassasiyet, servikal aşırı hassasiyet /servikal hassasiyet, kök aşırı hassasiyeti / kök hassasiyeti, sement aşırı hassasiyeti / sement hassasiyeti olarak geçmektedir.

Dentin hassasiyetiyle ilgili prevalans çalışmalarında oldukça farklı sonuçlar bulunmuştur. Değerler %3-57 aralı-

ğında değişebilmektedir. Bu değişim çalışılan popülasyonların ve çalışma metodolojilerinin farklılığından kaynaklanmaktadır. Dentin hassasiyetinden en çok yakınma 20-40 yaşlarında görülür ve üçüncü dekadın sonunda pik yapar. En çok etkilenen daimi dişlerin bukkal bölgeleridir. Dentin hassasiyetinden etkilenme sıralaması; kaninler, I. premolarlar, kesiciler, II. premolarlar ve molarlar şeklindedir. Ancak dentin hassasiyeti herhangi bir dişin herhangi bir yüzünde de görülebilir.

Dentin hassasiyetinin mekanizması için günümüzde kabul edilen hidro-dinamik teoridir. 1950'lerin sonlarında Brännström tarafından ortaya atılan teoriye göre, dentin kanalları içeri-

sindeki sıvının içeri veya dışarı doğru hareketi pulpa-dentin sınırında veya dentin tübülleri içindeki A- δ intradental sinirlerin aktivasyonuna neden olmaktadır. Termal uyarıların, hava ile kurutmanın, sond ile dokunmanın ve hidrostatik basıncın dentin kanalları içerisindeki sıvının hareketine ve A- δ intradental sinirlerin aktivasyonuna neden olduğu deney hayvanları üzerinde yapılan bir çalışmayla da gösterilmiştir. Dentin kanallarının ağız ortamına açılması da bu nedenle dentin hassasiyeti için büyük risk oluşturur.

Benzer semptomlar yanıltması!

Dentin hassasiyetine benzer semptomlar teşhis koymayı zorlaştırabilir. Bunlar; kesik diş varlığı, restorasyon



sonrası oluşan hassasiyetler, çürüğe karşı oluşan pulpal yanıtlar, çatlak diş sendromu, dişeti çekilmeleri, palato-gingival oluklar, yapılmış restorasyonlardaki sıkıntılar ve dişetindeki inflamasyonlardır. Tedaviden iyi bir sonuç alınabilmesi için bu faktörlerin iyi bilinmesi ve ayırt edici tanının doğru koyulabilmesi çok önemlidir.

Teşhiste diğer durumlar elendiğinde, hasta anamnezi ve klinik gözlemler kesin bir sonuca ulaşılabilir. Hasta anamnezinde sıcak-soğuk yiyecek ve içeceklerin, tatlı yiyecek ve içeceklerin, çiğnemenin veya ağız solunumunun çok kısa süreli, irkiltici bir ağrıya neden olup olmadığı sorgulanmalıdır.

Diş hassasiyeti tedavisinde ilk öncelik koruyucu tedavi ile hassasiyeti ortaya çıkaran faktörlerin ortadan kaldırılmasıdır.

Klinik muayenede ise dişler izole edilerek hava spreyiyle veya sond ile servikal bölgelere hafif basınçla değerlendirilmelidir.

İlk aşama koruyucu tedavi

Diş hassasiyeti tedavisinde ilk öncelik koruyucu tedavi ile hassasiyeti ortaya çıkaran faktörlerin ortadan kaldırılmasıdır. Bu amaçla hastalara oral hijyen motivasyonu yapılmalı, doğru fırçalama tekniği gösterilmelidir. Oral hijyenin sağlanmasında doğru ürünlerin kullanılması konusunda hastalar yönlendirilmelidir. Sistemik veya psikolojik rahatsızlıkların varlığında ise hastalar gerekli kliniklere sevk edilmelidir. Ayrıca hassasiyetin neden olduğu semptomları gidermek ve hastanın yaşam kalitesini yükseltmek için uzun süreli tedavilere de ihtiyaç vardır. Dentin hassasiyetinin tedavisi genel olarak dentin tübüllerindeki sıvı akışını azaltmaya ve sinir iletimini bloke eden ajanların kullanımına dayalıdır. Bu amaçla kullanılan ajanlar tübüllerin tıkanmasını ya da smear tabakası oluşumunu sağlarlar. Tübüllerin tıkanması amacıyla kompozit materyaller, cam iyonomer simanlar, bonding ajanlar; stronsiyum klorit veya asetat; alüminyum, potasyum veya ferrik oksalat; silika veya kalsiyum içeren materyaller; ve protein çökelticiler kullanılmaktadır.





Dentin hassasiyeti yaygın olmakla birlikte tedavisi hasta takibine dayalı bir problemdir.

Hassasiyet giderici macunlar çözüm olabilir

Hastaların kendilerinin uygulayabileceği hassasiyet giderici yöntemler olduğu gibi diş hekimlerinin uygulaması gereken yöntemler de vardır. Hastalara reçete edebilen hassasiyet giderici macunlarla çözümler üretilebilir. Diş macunları ve gargaraların kullanımıyla ilgili invitro ve klinik çalışmalarda potasyum nitrat (%5), potasyum sitrat (%5.5) içeren florürlü diş macunları (1500 ppm sodyum mono florofosfat) kalsiyum karbonat çökmesi sonucu dentin tübüllerinin tıkanmış ve hassasiyeti önlediği görülmüştür.

Diş hekimlerinin uygulayabileceği vernikler ve jeller de tedavi de birer alternatiftir. Florürlü verniklerin kullanılması hastaların şikayetini kısa süreli de olsa geçirebilmektedir, ancak aşınma nedeniyle 6 ayda bir tekrar uygulanması gerekmektedir. NaF ile

dentin sıvısının Ca⁺⁺ iyonları arasında meydana gelen reaksiyon sonucu dentin tübüllerinin ağızlarında biriken CaF₂ kristalleri dentin tübüllerini tıkanabilir. Ancak oluşan kristal boyutları küçük olduğu için tek bir NaF uygulaması dentin tübüllerinin çapını daraltmakta etkili olmayacaktır. Piyasada farklı florür vernikleri [Duraphat, Bifluorid, Cervitec, FlourProtektor (FP)] bulunmaktadır.


Dentin hassasiyeti tedavisinde elektro-iontoforez yöntemi de kullanılmaktadır. Ananthman ve Shahani, stronsiumklorid ve sodyumflorid solüsyonlarının elektro-iontoforez yapılmak suretiyle, dentin hassasiyetinde kısa sürede kalıcı etki oluşturduğunu bildirmektedir.

Lazer uygulamaları hassasiyeti önüyor

Lazer uygulamaları da hassasiyet giderici olarak kullanılabilir.

Zhang ve arkadaşları, CO₂ lazer uygulaması ile diş pulpasında hiçbir hasara yol açmadan dentin hassasiyetinin, kısa sürede ve kalıcı bir şekilde giderildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca Nd:YAG lazer dentini eriterek tübülleri tıkanmış belirtmiştir. 1064 nm deki Nd:YAG lazer enerjisi dentine ilettiği, termal olarak etki göstermesi sonucu pulpal analjezi oluşturduğu rapor edilmiştir. Er: YAG lazerlerin ise dentin sıvısının yüzey tabakalarını buharlaştırarak sıvı hareketlerini azaltarak hassasiyeti önledikleri tahmin edilmektedir.

Son yıllarda diş hekimliği pratiğinde yaygınlaşan bir başka uygulama da yarı-invasiz olarak geçen hassas dentin yüzeylerinin “dentin bonding” ajanları ile kapatılmasıdır. Tek komponentli ya da çift komponentli hidrofilik “dentin bonding” preparatları, dentin hassasiyetinin giderilmesinde etkin rol oynayabilmektedir.

Dentin hassasiyeti yaygın olmakla birlikte tedavisi hasta takibine dayalı bir problemdir. Sorunun çözümü için denenecek yöntemler doğru teşhis sonucunda hekim-hasta iş birliği içerisinde gerçekleştirilmelidir. 



SPOR TOTO BASKETBOL LİĞİ RESMİ SPONSORU



VIVIDENT

VIVIDENT

VIVIDENT

VIVIDENT



EYLÜL 2016

BEGO ile
DİŞİNİZE
GÖRE

Dişler Daha Estetik: Diş Hekimliğinde Botoks ve Dolgu

Günümüzde tamamlayıcı ve destekleyici tedavi seçenekleri arasında yer alan botoks ve dolgu işlemlerinin diş hekimliği alanına olan katkısının güzel sonuçlar doğurduğuna şahit olmaktadır.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Dental bakımdan estetik kaygı içinde olan hastalar bazen diş ile birlikte aslında çevre dokulara da müdahale edilmesi gerektiğinin farkında olamayabiliyor. Bu durumda diş hekiminin hastayı kombine bir tedaviye yönlendirmesi tedavinin mükemmel yakın şekilde sonuçlanmasını sağlıyor.

Örneğin hastanın dudaklarında asimetrik bir görünüm söz konusu ise, simetriyi sağlamak için yapılan dolgu yapılacak diş tedavisinin de daha güzel görünmesini sağlayabiliyor. Buna benzer şekilde başka bir örnek üzerinden konuşacak olursak, hasta da gummy smile (hasta güldüğünde diş etlerinin görünmesi durumu) gibi

bir durum söz konusu ise de burun kenarlarından yapılan küçük botoks uygulamaları ile hastanın ileri derece yukarı çeken kası indirgenerek diş etlerinin aşırı görünmesi durumu engellenebiliyor. Bunun gibi bir çok açıdan botoks ve dolgu, diş hekimliğinde tamamlayıcı ve tedavi edici işlemler arasında yer alıyor .

Botoks ve dolgu maddeleri aynı mı? Ne işe yararlar?

Botoks, botulinum toksin adı verilen, cilde enjekte edildiğinde çizgi ve kırışıklıkların oluşmasına sebep olan yüz kaslarının çalışmasını belli bir süre için azaltan maddedir. Halk arasında bilindiği gibi yılan zehri değildir ve yüzde, gözde, dudaklarda yüzün şiş-

mesine neden olmaz.

Botoks kullanmamızdaki amaç normalin dışında aşırı aktif çalışan kasların çalışmasını azaltarak oluşabilecek problemleri çözmek ya da oluşmuş sıkıntıları tedavi etmektir.

Dolgu ise, hyaluronik asit adı verdiğimiz, vücutta doğal olarak da bulunan bir maddedir. Dolguyu kullanmadaki amacımız cilde hacim kazandırmak, kırışıklık ve katlantıları düzeltmektir.

Botoksun diş hekimliğinde kullanım alanları

- Gülme esnasında diş etinin fazla görüldüğü durumlarda,
- Dudak kenarında oluşmuş kırışık-



Dişler, estetik anlamda yüze en çok ifade veren organımızdır. Çevre dokularla uyumunun iyi olması ise estetik görünümü mükemmele ulaştırır.

lıkların dişlerin görünümü veya hastanın gülümsemesi ile ilgili estetik sıkıntılar oluşturduğu durumlarda,

- Çevre dokularda çizgilenmelerin fazla olduğu durumlarda,
- Eklem problemi ve diş gıcırdatma gibi sıkıntılarının olduğu durumlarda dental botokstan yararlanılır.

Dolgunun diş hekimliğinde kullanım alanları

- İnce ve asimetrik görünümdeki dudakları düzeltmede,
- Asimetrik durumda olan yüz hatlarını düzeltmede ve doku kayıplarına hacim kazandırmada,
- Dudak kenarı ve çevre dokulardaki derinleşmiş çizgi ve kırışıklıkları gidermede dolgu malzemelerinden yararlanılır.

Uygulama seansı uzun mudur? İşlemlerden sonra ifadesiz bir yüz oluşur mu?

Uygulamalar ortalama 15-20 dakika gibi bir süre içinde yapılır. Botoks mimik çizgilerini yumuşattığı için ifadesiz bir yüz görünümüne de sebep olmaz. Uygulamalar ağrısızdır, lokal krem formundaki anestezi kremler uygulama için yeterli olabilmektedir.

Diş estetiği ile bu tedavilerin ilişkisi nedir?

Dişler, estetik anlamda yüze en çok ifade veren organımızdır. Çevre dokularla uyumunun iyi olması ise estetik görünümü mükemmele ulaştırır. Bazen dişler çok güzel olsalar dahi çevre dokularda var olan ya da sonradan oluşmuş problemler, bu güzelliğe gölge düşürebilmektedir. Bu yüzden tam bir tedavi ve estetik için dişlerle birlikte çevre dokuların da birbirle-

riyle olan uyumu oldukça önemlidir. Tedaviyi yapacak olan hekimin de dental botoks ve dolgularla kombine bir planlama oluşturabilmesi sonucu oldukça iyiye götürecektir.

Bu bilgilendirmeler hastalara aktarıl- sa da önceleri yapılmış tedavilerden kaynaklı yanlışlıklar ya da malzeme- lerin olması gerekenden fazla uygu-

lanması gibi sorunlardan ötürü bir çok hasta bu gibi işlemleri yaptırmaya korkarak yaklaşabilir. O yüzden şunu bildirmekte fayda var ki, bu malzemeler dental manada oluşmuş problemi çözmek için ve var olan kayıpları gidermek için kullanılmak- tır. Daha fazlası kullanılmadığı için de korkulacak bir durum söz ko- nusu değildir. 🚫



Bazen dişler çok güzel olsalar dahi çevre dokularda var olan ya da sonradan oluşmuş problemler, bu güzelliğe gölge düşürebilmektedir.





EYLÜL 2016

**Diş
DOSTU'NDAN
HABERLER**

Anneler Diş Dostu Klinik'le Tanışıyor

Sağlıklı nesillerin yetişmesinde ağız ve diş sağlığının önemi büyük. Diş Dostu Derneği de bu bilinci yaygınlaştırmak için başlattığı "Diş Dostu Klinik" projesiyle pek çok anne ve çocuğa ulaşıyor. Diş Dostu Kliniklerle ilgili merak edilenleri Bir Yağmur Tanesi adlı blog yazarı Yeşim Şenel'e sorduk.



Bir Yağmur Tanesi adlı blog'un yazarı Yeşim Şenel'in kızı Yağmur

Çocuğunuz kaç yaşında? Ağız ve diş bakımı ile nasıl ilgileniyorsunuz?

Yağmur 3 yaşında. Kızımın bebekliğinden itibaren ağız mendilleri ile temizliğini yapıyordum. Ayrıca ilaç kullanımı sonrasında kalıntı yapmaması için de temizlemeye özen gösteriyordum. Büyüdükçe eline diş fırçasını verip onunla beraber ben de dişlerimi fırçalıyordum. Şimdi kendisi de dişlerini fırçalaması gerektiğinin farkında.

Diş Dostu Klinik ile tanışmanız nasıl oldu?

Yağmur'un dişlerinde sorun olmadan genel bir kontrol yaptırmak istiyordum. Bu arayışım devam ederken Diş Dostu Derneğinin bir davetine katıldım. Böylece Diş Dostu Klinik projesiyle ilgili detaylı bilgi alma şansım oldu. Daha sonra bana en yakın adresteki kliniğe kontrol için başvurudum.

Diş Dostu Klinik tercih etmenizin sebebi nedir?

Daha öncesinde Diş Dostu Klinik projesi hakkında bilgim vardı ve bu logoyu taniyordum. Bu logoya sahip klinikler hijyen ve sterilizasyon konusunda denetlenmiş, hizmetlerinde

en üst düzeyde olanlar. Bu klinikler hastalarının dişlerini çürük oluşmadan koruma altına alıyor ve koruyucu bakım bilincinin yayılmasını destekliyor. Bu da bana çok güven verdi.

Diş Dostu Klinik diş hekimi sizi ve çocuğunuzun nasıl karşıladı?

Yağmur'un ilk deneyimi olacaktı ve korkmaması çok önemliydi. Kapıdan içeri girdiğimizde güler yüzlü, enerjisi yüksek bir ekip bizi karşıladı. Sonrasında bekleme salonuna diş hekimi Türksel Bey geldi ve Yağmur'la uzunca sohbet etti. Balon şişirme, balonu boyama derken Yağmur'u alıştırıp muayene odasına geçtik. Neler yapılacağı anlatıldı, sonra eğlenceli bir şekilde koruyucu paket uygulamanızın birinci aşaması tamamlandı.

Çocuğunuz için aldığımız hizmetten bahsedebilir misiniz? Koruyucu bakım paketi nedir?

Bu paket 3 aşamadan oluşuyor. Amacı diş yapısını kuvvetlendirip çürüklerin oluşmasını önlemek. Dişlerin çiğneme yüzeyini örten diş üzerine jel formunda bir bileşim sürülerek ağızdaki çürük yapan bakterilerin sayısı azal-

tılıyor. 2 yaş ve sonrası için uygulanabiliyor. Çocuğun canını acıtmayan, yan etkisi olmayan basit bir işlem.

Okuyucularımıza çocuklarının ağız ve diş bakımı ile ilgili ne gibi önerileriniz olur?

Süt dişinin yerine yenisi geliyor bilgisi halk arasında yaygın ama yanlış bilinen bir bilgi. Dişin zemini çok önemli, çürüten dişin yerine yenisi gelse de yeni dişler gelecekte sorunlu dişlere dönüşüyor. Yani çocuğun ileriki yaşantısını etkiliyor. Özellikle ilk 4 yılın çürüksüz atlatılmasının önemli olduğunu unutmamalıyız. Ağız ve diş sağlığı için çocukların beslenmesi de çok önemli bir etken. Örneğin Yağmur 1 yaş itibarı ile biberon tipi ürünlerin kullanımını bıraktı. 2 yaşına kadar da beyaz şeker olmadan beslenmesini sağladım ve sonrasında beslenmesine kontrollü bir şekilde devam etmemizin faydasını diş kontrolümüzde de gördüm. 3 yaş itibarı ile yaptırdığımız kontrolde çürük yoktu. Sağlıklı dişlerinin kalıcılığını da koruyucu paket uygulaması ile destekledik.





EYLÜL 2016

KISA KISA

Dil Temizliğini Unutmayın!

“Sadece diş fırçalamak yetmiyor mu?” diye sorduğunuzu duyar gibiyiz. Ne yazık ki hayır. Çünkü ağız ve diş sağlığınız için dil temizliği çok önemli.

Dişleri fırçalamanın yanında, gündelik hayatımızda dil yüzeyini temizlemenin, ağız sağlığının korunması ve ağız kokusunun ortadan kalkmasında büyük önemi var.

Dil, ağızdaki diğer yumuşak dokular ve mukoza yüzeyleri gibi önemli bir bakteri yerleşim alanıdır. Dilin özellikle sırt kısmına yerleşen bakteri toplulukları, kötü ağız kokusu ile ilişkilendirilmelerinin yanı sıra ciddi mikrop rezervuarı oluşturur. Hatta dil yüzeyindeki bakteri kolonilerinin diş yüzeyi temizlikleri sonrasında hem diş eti seviyesinin üstünde kalan, hem de altındaki diş yüzeylerine kısa sürede yeniden yerleşebildikleri biliniyor. Ancak buna rağmen, dil yüzeyi temiz-

leyicilerinin geçmişi, insanlık tarihi kadar eskiye dayansa da, bu araçlara kişisel ağız bakımı açısından yeterince önem verilmiyor ya da faydası pek bilinmiyor. Etkin ve insanların rahat kullanabildikleri dil temizleyicisi modellerinin bulunmaması da bu yetersizlikte önemli bir faktör olarak gösterilebilir. Bu amaçla üretilmiş dil temizleyicilerle yapılacak bakım, diş fırçalarıyla dil yüzeylerinin temizlenmesine göre ağız kokusu ve bakteri topluluklarının daha etkin şekilde uzaklaştırılmasını sağlar. Böylece daha sağlıklı dişlere sahip olabilir, ağız kokusu gibi sıkıntılardan kısa sürede kurtulabilirsiniz.



Kliniklere Özel

Hastalara farkınızı yansıtmanız için İsim Baskılı Dilsil Kampanyası

Barkod alanına klinik/dt adı basılı etiket yapıştırılır.



Çek. Sürükle. Temizle.

1 Koli (100 adet) = 550 ₺ + KDV

3 Koli (300 adet) = 1.200 ₺ + KDV

10 Koli (1.000 adet) = 3.000 ₺ + KDV

Bu kampanya, 01 Kasım 2016 tarihine kadar geçerlidir.
1 kolide 5 renk üründen toplam 100 adet ürün bulunur.
Dilsil perakende satış fiyatı 12,50 TL'dir. KDV %8'dir.

www.dilsil.com
+90 (212) 533 25 48

Dilsil®
DİL TEMİZLEYİCİ



EYLÜL 2016

**TREND
SAĞLIK**

Her Şeyin Fazlası Zarar, Sporun Da! "Spor Bağımlılığı"

Spor yapmayı hepimiz olumlu algılarız ve sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak görürüz. Oysa yapılan araştırmalar çok fazla egzersiz yapmanın hiç de sağlıklı olmadığını ve ömrü kısalttığını gösteriyor. Burada düzenli ve makul spor yapanlardan değil, dürtüsel şekilde egzersiz yapanlardan söz ediyoruz.

Yazan: Psikolog Şenel Karaman, Yıldız Hilal Özgür, Yeşim Şimşek

Omni dergisinde yayınlanan makaleye göre haftada 3 bin 500 kaloriden fazla yakan sporcuların (56 kilometre koşma ile eş değer) nefes alırken daha fazla oksijen aldıkları ve buna bağlı olarak kanlarındaki serbest oksijen radikalleri oranının arttığı görülmüş. Serbest oksijen radikalleri, oksijenin bozulan ürünleridir ve yaşlanma ya da kansere sebep oldukları düşünülmektedir. O zaman stresle baş etmede çokça önerilen spor yapmanın faydalı ve makul ölçütü nedir?



Its guide, Exercise: Your Way to Better Health dergisi bu konuda kişisel farklılıkları göz önünde bulundurmadan yayınladığı kitapçıkta basit bir formül öneriyor. Egzersiz süresindeki hedef nabız, hesaplanan en yüksek kalp ritminin %60'ı ile %75'i arasında olmasının ideal olduğu söyleniyor. Hedef nabızı bulabilmek için, 220'den yaşınızı çıkartıp, istenilen yüzde ile çarpmanız gerekiyor. Örneğin, 40 yaşında egzersiz yapmaya yeni başlamış olan bir bireyin, maksimum kalp kapasitesinin %60'ından başlaması gerekiyor. Yani, $220-40=180$ bunun da %60'ı 108 yapıyor. Bu duruma göre 40 yaşındaysanız aerobik egzersizi sırasında gereken etkiyi alabilmeniz için, kalbinizin en az dakikada 108 kez atması gerekiyor. %60'ın altında olan egzersizler gerekli olan kalp ve damara ilişkin koşullanmanın altında kalıyor. Kalp kapasitesinin %75'inin üzerinde olan egzersizlerse çok yorucu ve zorlayıcı olabiliyor.

Spor bağımlılığı nasıl anlaşılır?

Eğer bir kişi sınırlarını zorluyor, hayatın diğer alanlarını bir kenara bırakıyor, spor yapmayı hayatının bir numaralı önceliği haline getiriyorsa bir bağımlılıktan söz edebiliriz. Spor bağımlılığı olan kişiler için egzersiz yapmak çok önemlidir, yapamadığı zamanlarda suçluluk duyguları artar, depresyon belirtisi gösterir ve özgüven kaybı yaşarlar. Bu insanlar kendilerine zarar verme eğiliminde olduklarının farkında değildir. Aneroksik kişilerle benzer özellik taşırlar. Bu kişiler normalden daha mükemmeliyetçi ve takıntılı insanların en belirgin özelliklerinden biri olan kontrol etme eğilimleri vardır. Aneroksik erkekler diyet yapmak yerine dürtüsel spor yapmayı tercih etme eğilimindedirler. Dürtüsel egzersiz yapanlar için spor yapmak bir seçim olmaktan çıkmış mecburiyet haline gelmiştir. Normal egzersiz yapanlardan farklı olarak bu kişiler sürekli ve artan

Dürtüsel egzersiz yapanlar için spor yapmak bir seçim olmaktan çıkmış mecburiyet haline gelmiştir. Normal egzersiz yapanlardan farklı olarak bu kişiler sürekli ve artan sayıda egzersiz yaparlar.



sayıda egzersiz yaparlar. Tıpkı yeme bozukluğu olanlarda olduğu gibi bunu hayatlarını kontrol etmek için yaparlar. Depresyon, kızgınlık ya da kaygı gibi duygularla baş etmenin bir yolu olarak vücutlarının kapasitesini zorlarlar. Bedenlerinde ulaşmak istedikleri hedefe vardıklarında özgüvenlerinin artacağına inanırlar. Bu yüzden yeme bozukluğu ile dürtüsel egzersiz yapma eğilimi birlikte görülür.

Burada önemli olan spor yapmayı bir tür psikolojik rahatsızlık olarak ele almak değil bir şeyin fazlasını yapmanın bir rahatsızlığın belirtisi olabileceği gerçeğini fark etmektir; takıntılı biçimde spor yapan ve profesyonel olmayan kişilerin kendilerini fark etmeleri ve takip ettikleri programı değiştirebilmelidirler.

Bulimia'sı olan kişiler daha çok aşırı yemek yemenin bir telafisi olarak egzersiz yapmayı seçerken Anorexia Nevroza olan bireyler kiloyu kont-

rol etmek için kullanırlar, aktiviteleri arttıkça yemek yeme oranları azalır. Kişinin kendisi için uygun gördüğü diyet programının katılığı arttıkça dürtüsel spor yapma eğilimi de takıntı haline gelir. Kendilik algılarında, beden imajlarında olumsuzluklar vardır ve kendilerini değersiz hissederler. Aşırı spor bedenlerine zarar vermekle kalmaz, okul, iş ve sosyal hayatları da aynı oranda zarar görür.

Dürtüsel egzersiz yapanlar genellikle durumlarının farkında değildir. Çevresindeki insanların bu konuda duyarlı olması çok önemlidir. Özellikle antrenmanları abartan çocuk ve gençlerin ebeveynleri çocuklarını iyi gözlemlemelidirler.

Eğer birinin hayatında, spor yukarıda anlatıldığı gibi çok fazla hayatın içinde olmuş ve spor yapmadığı zamanlarda suçluluk duyguları ve kaygı artıyorsa bir ruh sağlığı uzmanına başvurmakta fayda olabilir. 🏠



ÜLKER

yıldız

**Sakız Dünyasının
Yıldızları!**



DIŞ DOSTU





EYLÜL 2016

YAŞAMA
AÇILAN
PENCERE

"Sadece 2 gün" demeyin, hayatınızı değiştirin!

Hafta sonlarını pijamalarla geçirmeye son verin. Uyuşuk geçen iki gün, beş günlük yoğun çalışma maratonunun altından kalkabilmeniz için yeterli değil. Oysa hafta sonlarınızı yenileyerek, tüm yaşam kalitenizi yükseltebilmeniz mümkün.

Lotodan büyük ikramiyeyi tuturanlar, ev ofis çalışıyorum diyerek canları istediğinde dışarda kahvelerini yudumlayanlar ne şanslılar. Bu kesimden değilseniz yani eski usul sabahın köründe kalkıp işyerine koşturan, ofiste saatlerce masa başı çalışan, yerinden kolay kolay kalkamayan biriyseniz, hafta sonlarının değerini, cumartesi sabahına uyanmanın ya da hiç uyanmadan o günü pijamalarla pazara bağlamanın kıymetini siz bilirsiniz...

Haftanın beş günü çalışıp, iki gün tatil yapılması zalimce evet, ne yaman çelişkidir ki ya istediklerimizi yapmaya zamanımız olmaz ya da paramız... Cuma akşamının neşesi, hızla akan bir cumartesi, derken birden bire pazar akşamüstünün acıklı rehaveti çalışanların ezbere bildiği hafta sonu program akışı gibi neredeyse. Peki bu döngüyü kırmak, kısacık geçen hafta

sonlarından sonra yorgun pazartesilere, üstelik de pazar akşamüzerinden başlamış bir huzursuzluk ve rehavetle uyanmak zorunda mıyız? "Çok kısaydı", "Ne yani bitti mi şimdi" diye sızlanarak uyanılan hafta başı sabahlarına bir son vermek, hayatımızda köklü değişiklikler yaratabilmek aslında mümkün. Biraz istemek birazcık da emek vermek yeterli.

Spora vakit ayırmakla başlayın

Madem sadece iki günümüz bize ait, bu iki günü uyuşuklukla, yorgunluk bahanelerinin ardına saklanarak geçirmekten vazgeçmekle başlayalım. Çok yoğun geçen haftaların ardından sadece uyuyarak terapi olacağımızı hissettiğiniz zamanlar tabii olacaktır ama bunu asla bir alışkanlık haline getirmemek gerekiyor. Hafta içleri işinize gitmek için gösterdiğiniz zamanlama ve dikkati, hafta sonları kendinize ait keyifli zaman dilimleri



Yaşadığınız şehirdeki güzellikleri keşfe çıkmak hem zihninizi açarak size daha verimli bir çalışma yaşamı kazandırır hem de ruhunuzu besleyerek sizi daha mutlu bir insan kılar.



yaratmak için de göstermeye çalışın. Madem daha fazla gün isteyiz o halde, hayatımızı biraz düzene sokarak sosyalliğimizi artırmak ve işe hafta içlerinden başlamak doğru bir adım. Öncelikle haftanın tam beş gününü sadece işin hakimiyetine bırakmaya son vermek gerekiyor. Sadece işten eve yaşarsanız, hayatınız da uzay boşluğunda geçiyormuş, yaptıklarınız havada duruyormuş gibi gelmeye başlayabilir. Haftanın belirli günlerini spora ayırarak vücudu zinde tutmak en akıllıcası. Ben yapamıyorum, yoğun çalışıyorum diyorsanız bunu en azından haftada bir gün yoga, bisiklet ya da yürüyüş gibi rahatlatan bir etkinlik şekline dönüştürmeye çalışmalısınız. İşten eve gelirken yürüyebilir ya da akşam yemeğinin ardından uzun bir yürüyüş rotası belirleyerek temiz hava alabilirsiniz. Zamanla daha sık yürümek ya da bisiklete binmek isteyeceğiniz ise garantili.

Perşembe gecesi ateşi

Perşembe gecesi çalışan dostu bir akşam, bunu hiç unutmayın. Perşembe gecesinden başlayan sosyalleşmelerin hafta sonlarını nasıl uzun hissettireceğine inanmayacaksınız. Mutlaka perşembe gecesine bir sinema veya konser programı, ardından bir şeyler içebileceğiniz keyifli bir mekan denemesi ayarlayın. Ertesi gün geçirdiğiniz güzel gecenin enerjisiyle işe gideceksiniz ve günlerden cuma olduğunu

hatırlayacaksınız. Hem çalışmak size zor gelmeyecek ve cuma çabuk geçecek, hem de işten çıktığınız anda karıştığınız hafta sonu keyfinize kaldığınız yerden devam etmenize izin verecek.

Haydi kalkın!

Tatildir ben öğleden önce kalkmam, kahvaltımı akşamüzeri ederim derken birden günü bitirmek hafta sonlarını kısaltan davranışların başında geliyor. Mutlaka hafta sonları erken uyanmaya çalışın, çünkü aksine uzun uykular çok dinlendirici olmuyor. Dışarıdaki yaşamı yakalamak için birazcık çaba sarf etmeniz de gerekli. Hafta içi gün ışığından mahrum olduğunuz saatleri

dışarıda geçirmeniz de gerekiyor. Yaşadığınız şehirdeki güzellikleri keşfe çıkmak hem zihninizi açarak size daha verimli bir çalışma yaşamı kazandırır hem de ruhunuzu besleyerek sizi daha mutlu bir insan kılar. Çok programlı olmanız, mutlaka önceden sözleştiğiniz bir programa iştirak etmeniz şart değil. Evinizden çıkıp ara sokaklardan yürüyerek, bankalarda oturmanız, hızla geçtiğiniz yollardan sakince bakıp, keşfederek yürümeniz, kitabınızı parkta okumayı tercih etmeniz, kahvenizi o uğramayı ne zamandır istediğiniz kafede içmeniz, canınızın çektiği birkaç şeyden tatmanız gününüzün ve haftanızın ritmini olumlu etkileyecektir.



Sanat her zaman

Sanatın insana kazandırdıkları ayrı bir makale konusu biliyoruz. Asla yabana atmayın, ben anlamıyorum, ben keyif almıyorum demeyin. Türkiye artık pek çok serginin, müzenin, etkinliğin takip edildiği bir ülke. Sergi, konser, tiyatro, workshop, sinema, tasarım ilginiz hangi alana yönelikse zaman ayırma disiplinini kendinize öğretmeyi deneyin. Evet sinemayı eve taşıyan her türlü teknoloji mevcut ama iyi bir filmi sinemada yakalamış olmanın hazzı paha biçilmeyecek kadar fazla, hatırası ise çok daha güçlü. Erken uyandığınız günün kahvesini mutlaka bir sergiyi gezdikten sonra içmeyi deneyin. Sadece bakmak ve görmek, algınızı tahmin etmeyeceğiniz biçimde değiştirecek, belki de çok sevmediğinizi sandığınız ya da ilgilenmediğinizi düşündüğünüz alanlara olan ilginizi keşfedeceksiniz. Rutinler algınızı ne kadar uyuşturuyorsa, biz de o kadar direnmeyi seçmeliyiz.

Hafta sonu kısa değil ki, upuzun

Perşembe gecesine kadar etkili olan bir diğer hafta sonu uzatma taktiği pazar günlerini sendrom sıkıntısından arındırmak. Günü verimli kullandığınızda pekala uzun ve size ait bir tatil günü



işte. Neden hep saat üç olduktan sonra pazartesisinin sıkıntısına adanan bir hüznün bulutuyla geçilir ki? Pazar gününün adı çıkmış bir kere, siz inadına tam pazartesi sendromuna geçiş saatlerinde görüşmemekten yakındığınız, vakit ayıramadığınız dostlarınızla buluşup sevdiğiniz mekanlara gitmeyi seçin. Pazar gününü tanıyamayacaksınız. Saat dört-beş gibi içecekleriniz elinizde sohbete dalıp güneşi batırduğunuzda, uzun pazar gününden ne kadar keyif alabildiğinizi göreceksiniz.

Tabii kendi zevkiniz ve ilgi alanlarınıza göre fazla yormayacak sakin farklı bir programla da değerlendirmek size kalmış. Her halükarda hafta sonlarınızı biraz daha hareketli ve programlı geçirince daha motive bir hafta içi geçirebildiğinizi, moral olarak yükseldiğinizi göreceksiniz. Verimli hafta sonları size daha az stresli, daha uzun ve daha keyifli bir hayat olarak geri dönecektir. Şikayeti bırakın iki gün bile olsa size ait zamanın verimine bir an önce odaklanın. ☂

Verimli hafta sonu için öneriler

- Yaşınız kaç olursa olsun yeni bir şeye başlamak için geç değil. Mutlaka keyif aldığınız bir hobi edinin. Dil öğrenmek ya da müzik aleti çalmak neden sadece gençlere özgü olsun, siz de yapabilirsiniz.
- Vaktisizlikten yakınmayın, bir koltukta otururken akan zaman ne kadar boş ve hızlıysa saat dilimlerine bölünmüş, harekete geçilmiş zamanlar bir o kadar uzun ve verimli olur.
- Pazar akşamüstlerini hafta içi zaman ayıramadığınız dostlarınızla ya da partnerinizle dışarıda geçirin. Günün uzadığını, pazar kasvetinin dağıldığını göreceksiniz.
- Sanat aktivitelerini takip etmeyi kendinize mutlaka öğretin. Önceden bilet almak iyi ve motive edici bir yöntem olabilir. Bilet alın ve aldığınız etkinliğe gidin. Dünyanızın sadece işe gidip eve gelmekten ibaret olması kimsenin değil yalnızca sizin suçunuz olacaktır!
- Erken kalkan yol alır. Bazı hafta sonlarını uykuya ayırabilirsiniz ve bu sizi kuvvetlendirir ama mutlaka erken kalktığınız, günün gündüz saatleri dışarıda olmanın tadına varabildiğiniz hafta sonları planlayın.
- Açık havaya gitmekten çekinmeyin yaz-kış orman ve parklara giderek temiz hava almak iyi hissettirecektir.
- Hafta sonlarını şehir dışında değerlendirmek hafta sonunu uzun ve mutlu geçirmenin en güzel yollarından biri. Üşenmeyin, yola düşün, kısa tatiller zinde kalmak ve rahatlamak için birebir. Yaşadığınız şehre yakın bir destinasyon tercih ederek işinizi kolaylaştırabilirsiniz.





EYLÜL 2016

GÜNCEL

Hem Dişi, Hem Dişetini Korumak Mümkün...

Diş çürüğü ve dişeti iltihabı ağız ve diş sağlığı açısından temel iki problemdir. Bu problemler ilerlediğinde daha kompleks sorunlar oluşturabilir, komplike bir tedavi gerektirebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde diş çürüğü ve dişeti iltihabının oluşmasının önlenmesi, başlangıç aşamasındayken tedavi edilmesi çok önemlidir.

Yazan: Dt. Ayşe Şahin

Flor diş çürüklerinin önlenmesinde ve başlangıç aşamasındaki çürüğün remineralizasyonunda etkili bir ajandır. Son 10 yıldır florun çürük önleyici etkisi ile ilgili düşünceler değişmiştir ve günümüzde topikal etkinin sistemik etkiye göre daha baskın olduğu kabul edilmiştir. Florun etkisinin büyük çoğunluğu topikal olarak ve remineralizasyon sürecinde olmaktadır. Diş macunları ve gargara içeriğinde de bulunan flor topikal olarak florlu verniklerle kolay ve etkili bir biçimde uygulanabilir.

Plak ve diş taşı, dişeti iltihabını oluşturan ana etmenlerdir. Dişeti iltihabının iyileşmesi için çoğu kez plak ve diş taşının ortadan kaldırılması yeterlidir. Klorheksidin uygulanması ise plak birikimini dişetinin kendisini iyileşmesini kontrol edebileceği seviyeye indirebilmek amacıyla uygulanan bir işlemdir. Klorheksidin ise supragingival plak kontrolünde en çok tercih

edilen ve en etkili antiseptiktir.

Yüksek çürük riski bulunan ve oral hijyeni sağlamada zorlanan hastalar için Cervitec F gerek flor gerekse klorheksidin içeriği ile çok yönlü koruyucu özelliği bulunan tek bir üründür. Akışkan kıvamıyla açık dentin tübüllerini ve açığa çıkmış kök yüzeylerini örter. Sürmekte olan dişlere, fisisürlere, proksimal yüzeylere, braket ve bantların çevresine, kaplama, kron ve köprülerin marjinlerine uygulanarak çürük oluşumunu engeller. Tüm yaşlarda, aşırı hassasiyeti olan bireylerde, çürük eğilimi yüksek bireylerde güvenle kullanılabilir.



YENİ

Tetric® N-Bond Universal

Toleranslı üniversal adeziv



Selektif-etch



Self-Etch



Total-Etch

Direkt ve indirekt
bonding prosedürleri
için üniversal



- Üniversal uygulama - tüm bonding prosedürleri ve asit uygulamaları için
- Mükemmel sonuçlar - nemli veya aşırı kurutulmuş dentine yüksek tutunma gücü
- Üniversal ambalaj - şişe ve VivaPen formunda

Ivoclar Vivadent Pazarlama Ofisi

Teşvikiye Mah. Şakayık Sok. Nişantaşı Plaza No:40 K:6 D:31-32 34365 Şişli - İstanbul
Tel : 0212 343 08 02 • Fax : 0212 343 08 42 • web : www.ivoclarvivadent.com.tr

f Bizi www.facebook.com/ivoclarvivadentTR adresinden takip edebilirsiniz

ivoclar
vivadent®
passion vision innovation

% 100
Alman
Teknolojisi

Stres azaltıcı biyonik mikro yivler

BEGO Semados[®] RS/RSX modern dizayn

- Biyonik anlamda mükemmelleştirilmiş mikro yivler
- Platform Switch'li cilalı (RS-Line) veya cilasız (RSX-Line) yüzey
- 3,0-5,5 mm implant çapı
- Mükemmel kesim açısına sahip, kendinden kesici yiv tasarımı
- www.begoturkiye.com

Partners in Progress

