



EYLÜL 2017

Diş DOSTU

Teknoloji Bağımlısı
Olabilir Misiniz?

Spor Diş Hekimliğinin
Vazgeçilmezi:
Koruyucu Dişlikler

En Demli Trend:
Çay

Zamansız Tasarımların Yaratıcısı:
ARZU KAPROL

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE



Yeni Sensodyne Hızlı Rahatlama

buna benzer anların
yaşanmaması için

HIZLI* ÇÖZÜM



HASSASİYET AĞRISINA HIZLI* ÇÖZÜM



Neredeyse her 3 kişiden 1'i aşırı dentin hassasiyetinden muzdardır.¹ Yeni Sensodyne Hızlı Rahatlama, dentin aşırı hassasiyetine karşı yalnızca *60 saniyede klinik olarak kanıtlanmış hızlı rahatlama ve uzun süreli koruma** ile gündelik iyileşme sağlamaya yardımcı olur.²

**Günde iki kere fırçalama ile.

YENİ SENSODYNE HIZLI RAHATLAMA

Benzersiz Formülasyon

- Dentin tübüllerinin hızlı ve dayanıklı oklüzyonunu desteklemek için hıza yönelik olarak geliştirilmiştir^{3,4}

Kanıtlanmış Hızlı* Rahatlama ve Uzun Süreli Koruma**⁵⁻⁷

- İlk fırçalamadan itibaren etki göstermeye başlar⁵
- Hassas bölgeleri fırçalamak **yalnızca 60 saniyede klinik olarak kanıtlanmış rahatlama** sağlar^{5,6}
- Dentin aşırı hassasiyetine karşı uzun süreli koruma**⁷



Ağız Sağlığı ile İlgili Yaşam Kalitesinde İyileşme

- Bir hassasiyet diş macununun uzun süreli kullanımı; dentin aşırı hassasiyetinin gündelik hayat üzerindeki etkisinde önemli derecede iyileşme sağlayabilir²



Hassasiyete karşı hızlı* rahatlama ve uzun süreli koruma için yeni Sensodyne Hızlı Rahatlama**

*60 saniyede klinik olarak kanıtlanmış rahatlama **Günde 2 kez fırçalama ile

Referanslar: 1. Addy M. Int J Dent. 2002; 52: 367-375. 2. GSK Data on File RH01897. 3. Accepted for presentation at IADR 2017, Abstract no: 2634604. 4. Accepted for presentation at IADR 2017, Abstract no: 2632629 5. GSK Data on File 207211. January 2017. 6. Accepted for presentation at IADR 2017, Abstract no: 2635085 . 7. Parkinson CR et al. Am J Dent. 2015 Aug;28(4):190-196. 8. Accepted for presentation at IADR 2017, Abstract 2635168. 9. Parkinson CR et al. Am J Dent. 2013;26(Spec Issue):25a-31a. 10. Parkinson CR et al. Am J Dent. 2016;29:25-32. 11. Accepted for presentation at IADR 2017, Abstract no: 2639966. 12. GSK Data on File Z7871336. 13. GSK Data on File Z7871337.

10

**Teknoloji Bağımlısı
Olabilir misiniz?**

12

**Diş Dostu
Dolgu Var mı?**

14

**Spor Diş Hekimliğinin
Vazgeçilmezi: Koruyucu Dişlikler**

6

**Zamansız
Tasarımların
Yaratıcısı:
Arzu Kaprol**

16

En Demli Trend: Çay

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

Başkı
**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

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
www.disdostu.org

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Türkiye'de Diş Hekimliğinin KuruluŐ Öyküsü

Mustafa Kemal Atatürk "bizi biz" yapabilmek, modern Türkiye'yi inşa edebilmek için gereken her konuyu bir bir tespit etmiş ve ilmek ilmek işlemiş. Tıpkı bir halıyı dokur gibi. Kullandığı yöntem ise yaratıcı imgeleme. İstedığı şeyi önce zihninde görüyor sonra o şey olana değin ısrarla üzerinde çalışıyor. Karakterinden gelen cesaret, akılcılık ve kararlılık ile olmayacak denen bir çok şeyi başarıyor.

Bu durumu örnekleri ile anlatan kıymetli hocamız Prof. Dr. Celal Şengör'ün önemli bir kitabını okudum. "Dahi Diktatör" isimli kitabın bir bölümünde, Atatürk'ün Türkiye'de modern bilimin kurulmasında nasıl bir yol izlediğini öğrendim. Çok ilginç aslında... Almanya'da yaşanan, sadece Yahudi, eşcinsel, sosyal demokrat olduğu için kamplara (ölüm) gönderilen bilim insanlarının dramı, Atatürk sayesinde hem bizim hem de onların "şansı" oluveriyor birdenbire.

1923'te Osmanlı İmparatorluğu devri kapanmış ve yeni Türkiye Cumhuriyeti'ni kalkındıracak bilimsel bir birikim olmadığı gibi okuryazarlık oranı %5 civarındaydı; nesilleri yetiştirecek insan gücü yoktu. İşte Cumhuriyet'in bu ilk yıllarında (1933) Hitler zulmünden İsviçre'ye kaçmak zorunda kalan Prof. Dr. Phillippe Schwartz, kendisi gibi aynı konumdaki Alman bilim adamlarını örgütlemişti. Kuruculuğunu ve başkanlığını yaptığı "Yurt Dışındaki Alman Bilim Adamları YardımlaŐma Derneği (NdWA)" aracılığıyla, yüzlerce can kaygısına düşmüş bilim insanının, yalnızca canlarını kurtarmakla kalmamış onların bilimsel etkinliklerini sürdürmelerine de olanak sağlamıştı. Bu topluluğun en büyük başarısı, "üniversitesini" kurmakta olan Türkiye Cumhuriyeti'ne zaman içinde 300 bilim insanını yerleŐtirmesi olmuştur.

Bunlardan biri de konumuz itibariyle, sosyal demokrat olduğu için kampa gönderilen dönemin en iyi diş hekimini Dr. Alfred Kantorowicz. Atatürk "Bana en iyi diş hekimini bulun" dediğinde, Schwartz Dr. Kantorowicz'i öneriyor ama hemen ekliyor "Onu vermezler, biz ikinci sırada olanı isteyelim". Atatürk bu cevabı kabul etmiyor, "Bize en iyisi lazım" diye karşılık veriyor. Bu diyalog üzerine Alman Hükümeti'ne bir mektup yazılıyor. 2 ay cevap alınamayınca Atatürk, Alman Hükümeti'ne bir nota veriyor. Bu nota, 2 ay boyunca mektuba yanıt verilmemesinin Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti'ne kasıtlı bir hakaret olup olmadığı sorulması anlamına geliyor. 48 saat sonra Kantorowicz serbest bırakılıyor; ailesi, asistanları ve kütüphanesiyle beraber Türkiye'ye getirilip diş hekimliğinin başına geçiriliyor. Böylece Türkiye'de çağdaŐ diş hekimliği kuruluyor.

Őimdi Türkiye'nin farklı diş hekimliği fakültelerinden mezun on binlerce diş hekimimiz, mesleğini en iyi bilgi donanımı ile icra ediyor, dünyanın birçok yerinde ödülleri alıyor ve dünyanın bir çok ülkesinde başka öğrencilere ders veriyor. Ülkemizde bir çok yabancı uyruklu öğrenci Türkiye'de ki diş hekimliği fakültelerinde öğrenim görüyor.

Ve bu derginin ana organı Diş Dostu Derneği bünyesinde gönüllü olarak çalışıyorlar. TeŐekkürler Atatürk!





Zamansız Tasarımların Yaratıcısı: **Arzu Kaprol**

Arzu Kaprol zamanın ötesinde bir modacı. Hem gelecekte hem de teknolojiden besleniyor; tasarımlarının sezon ve zaman kaygısından bağımsız olması gerektiğine inanarak yaratıyor. Tasarımı kıyafet mimarlığı olarak tanımlayan Kaprol'e merak ettiklerimizi sorduk.

İşini tutkuyla yapan kadınlardan biri... Yaptığı işi "tasarım yaparak nefes almak" olarak tanımladığında bu tutkudan bir başarı hikâyesi çıkmama olasılığını düşünemiyorsunuz. Arzu Kaprol'e göre hatalar bile ilham kaynağı olabilir!

Kişisellikten öteye geçip bir marka yaratmak kolay bir iş değil. Bunu nasıl başardınız?

Marka süreci Beymen AvantGarde ödülünü kazanmamla başladı. Çok genç yaşta kararlılıkla doğru eğitimi almış olmak, doğru bir zamanda gençlik cesaretiyle hayatımın mesleğini seçmiş olmak, tasarım yaparak nefes almak ve üretmek sanırım benim hikâyemin kilit noktaları oldu.

Yurt dışında bir Türk markası olarak var olmak nasıl bir süreçti?

Dünya devleriyle aynı sahneyi paylaşmak, aynı mağazalarda tasarımlarınızla yan yana durmak elbette çok heyecan verici.

Arzu Kaprol markasını nasıl tanımlıyorsunuz?

Ben tasarımı kıyafet mimarlığı olarak tanımlıyorum. Her koleksiyonda, modern ve eşsiz bir tasarım diliyle yaratılan, markayla özdeşleşen detaylar, özgün iççilikle farklılaşan tasarımlara yer veriyoruz.

Modaya modacılar/tasarımcılar mı yön veriyor yoksa değişen dünya ve zamanın ruhu mu? Bu biraz birbirini besleyen bir döngü mü? Siz nasıl değerlendiriyorsunuz?

Moda ve tasarım birbirinden ayrı ayrı düşünülemez iki olgu aslında. Yaşadıklarımız ve gerçeklerimiz ruhumuza yön veriyor bu sebeple, dünyanın geçirdiği tüm değişiklikler tasarımlara da yön veriyor. Örneğin 2000'li yıllara gelirken Millenium çağına gireceğimiz için uzay kıyafetlerini andıran parlak kıyafetler ve fütüristik tasarımlar ön plandaydı. Ancak hemen 2000'lerin başında yaşanan ekonomik kriz modaya da etki etti ve güvenli olduğunu düşündüğümüz

geçmişe yönelmemizi sağlayarak Vintage trendi ortaya çıktı.

Yaptığınız iş bir nevi geleceği de yaratmak-tasarlamak. Fütürist bir bakış gerektiriyor mu?

Tasarım en çok hayal etmeyi ve çok çalışmayı gerektiriyor. Ben kendi tasarımlarımı sezon ve zaman kaygısından bağımsız olarak gerektigine inanarak yaratıyorum. Ne zamanla eskimeli ne de gözü yormalı. Bu yüzden her bir tasarım ürünü kendi dinamiğinde bazen mücevher sofistikasyonunda bazen ise su kadar yalın.

Dijital teknolojiyi, tasarımlarınızı sunarken sıklıkla kullanıyorsunuz. Aslında dijital olmayan, tamamen manuel bir sistemden gelen bu işi farklı disiplinlerle harmanlamak işi özünden koparma endişesi yaşıyor mu?

Ben geleceğe dair tasarım yapmaktan keyif alan bir tasarımcıyım. Bu bakış açısıyla, teknoloji benim için nefes kesici bir ilham kaynağı ve dijital teknolojileri moda tasarımına uygulamaktan bü-

yük keyif alıyorum. Yaratıcılığın bir disipline bağlı kalması gerektiğine çok inanmıyorum. Bir hayali günümüz gerçekleriyle yaratmak bana en çok tatmini veren duygu.

En çok neler etkiliyor tasarımlarınızı, neler ilham veriyor size?

Hayatın kendisi en büyük ilham kaynağı. Bir müzik, bir bina, bir kitap, yolda gördüğünüz küçük bir hayvan bile ilham kaynağı olabilir.

"Hatalarınızdan" beslendiğiniz parmak izi hikâyesi bize göre çok ilham verici. Sizden dinleyebilir miyiz detaylarını?

İlk Paris Moda Haftası resmi takvimde gerçekleşen defilemin ertesi günü, Associated Press moda muhabirinin acımasız eleştirisiyle uyandım. Pleksiglas aksesuarlarının üzerindeki parmak izlerinin minör hata gibi görünmesine rağmen, dev markalarla aynı platformda defile yapıyorsam, bunun sorumluluğunu almam gerektiğini yazmıştı. Bu haber bana bir depresyona mal olurken, çıkışını da

"Çok genç yaşta kararlılıkla doğru eğitimi almış olmak, doğru bir zamanda gençlik cesaretiyle hayatımın mesleğini seçmiş olmak, tasarım yaparak nefes almak ve üretmek sanırım benim hikâyemin kilit noktaları oldu."





"Teknoloji benim için nefes kesici bir ilham kaynağı ve dijital teknolojileri moda tasarımına uygulamaktan büyük keyif alıyorum."

kendi içinde sağladı. Bu eleştiri, bugün hâlâ astarlarda kullandığım kendi parmak izimi tarayıp, kıyafetlerin üzerine bir sonraki koleksiyonda cesurca kullanmama sebep oldu. Bir sonraki defile sonrasında editörün notu da değişmişti, bu sefer benden hatalarını yaratıcılığa dönüştürebilen bir tasarımcı olarak bahsetti.

Tasarımlarınızda olmazsa olmaz vazgeçemeyeceğiniz detaylar, öğeler neler?

Deri kullanımı, biyelerimiz ve bütünü en güzel tamamlayan detaylar.

Kıyafet dışında tasarımlarınızı oluşturmayı düşündüğünüz ürün yelpazeleri var mı? Arzu Kaprol markasını farklı alanlarda görecek miyiz?

Bu konu için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Yakın dönemde ilk olarak Karaca ile yaptığımız bone china yemek takımımız satışa çıkacak.

Stil sahibi olmayı nasıl tanımlarsınız?

Bence stil, içerisinde kendini mutlu ve iyi hissettiğin elbiseleri giymek. 🌂

Arzu Kaprol Kimdir?

Arzu Kaprol, 1995 yılında aldığı prestijli Beymen Academia "Avant-garde Tasarımcı" ödülü ile moda dünyasında adını duyurdu. Kendi adını taşıyan markasını 1998 yılında ilk defa moda tutkunlarıyla buluşturdu. 2007 yılında ilk mağazasını açan Arzu Kaprol, Türkiye'de Beymen Grubu ile yaptığı lisans anlaşmasıyla 2008-2012 yılları arasında perakende sektöründeki varlığını güçlendirdi.

2011 yılında Paris Moda Haftası, Moda Federasyonu Resmi takviminde defileler yapmaya başladı ve Paris'te ofisini açtı.

2015 yılında başlayan işbirlikleri kapsamında moda ve teknoloji birlikteliğinin gözler önüne serildiği, toplam 3 show sergiledi.

Türkiye'nin ilk hologram defilesi Mayıs 2015 yılında, multi-disipliner bir yaklaşımla; tasarım, müzik, dans ve teknolojinin birleştiği Dijital Senfoni Mart 2016 yılında ve Türkiye'nin ilk dijital couture show'u Haziran 2016 yılında ulusal ve uluslararası platformlarda sunuldu.

2015 yılında, Arzu Kaprol tarafından yaratılan, akıllı giyimin ilk prototiplerinden biri olan; klima değişikliklerine göre fonksiyon değiştiren "Akıllı Ceket" ise yine sektörün öncü hareketleri arasında yerini aldı.

Tasarımı kıyafet mimarlığı olarak tanımlayan Arzu Kaprol, modern ve eşsiz bir tasarım diliyle ve kendisiyle özdeşleşen detaylarda büyüyen özgün işçilikle, zamansız kıyafet ve aksesuarlar yaratarak geleceğin moda kültürüne göndermeler yapıyor.



BÜYÜKYALI
iyi yaşam.

— Büyük KDV indirimi Eylül'de sona eriyor —

BÜYÜKYALI, YATIRIMININ DEĞERİNİ BİLENLERİ “İYİ YAŞAM”A DAVET EDİYOR!

Bağımsız araştırma şirketlerinin raporlarına göre, kısa süre içinde, %108 değer artışı beklenen Kazlıçeşme sahil bandında yer alan Büyükyalı, bölgede Emlak Konut GYO güvencesindeki tek proje olarak öne çıkıyor. Büyükyalı'dan ev alanlar; Eylül sonuna kadar devam edecek Büyük KDV indiriminin yanı sıra, %5 peşinat, 48 ay vade ve 0 faiz imkânıyla “iyi yaşam”ın kapılarını aralıyor.

Özak GYO, Ziylan Grup ve Yenigün İnşaat'ın, İstanbul Boğazı'nın girişinde, Kazlıçeşme sahil yolunda hayata geçirdiği Büyükyalı İstanbul projesi, Emlak Konut GYO güvencesiyle kârlı bir yatırım vad ediyor.

En kârlı yatırım, İstanbul'da gayrimenkul



Tüm yatırım enstümanlarının son 5 yıldaki performansına göre, Türkiye'de en yüksek getiriye gayrimenkul yatırımları sağlıyor. Gayrimenkul, Türkiye genelinde %33'lük değer artışı ve %42'ye varan kira artışıyla en yüksek getiriye sunarken; İstanbul'daki gayrimenkul yatırımlarının değer artışı ise %62 ile Türkiye genelinin oldukça üzerinde seyrediyor.

Büyük KDV indirimi Eylül'de sona eriyor

Büyükyalı'dan ev alanlar; Eylül sonuna kadar devam edecek %10 KDV indiriminin yanı sıra, %5 peşinat, 48 ay vade ve 0 faiz imkânıyla “iyi yaşam”ın kapılarını aralıyor. Büyükyalı'nın, 4 mahallesinde farklı ihtiyaç ve bütçelere yönelik birçok alternatif bulunuyor. Metrekare fiyatları her etaba göre farklılık gösteren Büyükyalı'nın, deniz gören daireleri ve yeni açılan ofis bloklarına yatırımcılar yoğun ilgi gösteriyor. Ataköy, Yeşilköy, Florya sahil bandında 25-30 bin lira aralığındaki metrekare fiyatları, şehrin iç kesimlerinde 12 bin TL seviyelerinde seyrediyor. Büyükyalı'da ise evler 10 bin TL'den başlayan m² birim fiyatlarıyla, şehrin iç kesimlerdeki projelere göre, kârlı bir satın alma imkânı sunuyor.

Sahil yolunda tek

Kazlıçeşme sahil yolunda Emlak Konut GYO güvencesindeki tek proje olan Büyükyalı, bu özelliğiyle, bölgedeki en değerli ve risksiz proje olarak konumlanıyor. Bağımsız araştırma şirketlerinin raporlarına göre, kısa süre içinde, %108 değer artışı beklenen sahil bandında yer alan Büyükyalı, lokasyon avantajının yanı sıra sunduğu yüksek yatırım potansiyeliyle de büyük fırsat sunuyor.

Avrasya Tüneli'ne en yakın proje

İstanbul Boğazı'nın girişindeki konumu ve Marmaray, Avrasya Tüneli gibi şehrin Asya yakasıyla bağlantı sağlayan noktaların kavşağında yer alması, Büyükyalı'yı İstanbul'un en kârlı projesi haline getiriyor. Atatürk Havalimanı'na 10 km, Taksim Meydanı ve Nişantaşı'na 12 km ve Sarayburnu'ndan başlayan yürüyüş yoluna sadece 30 m uzaklıkta bulunan Büyükyalı; Sultanahmet, Kapalıçarşı ve Mısırçarşısı'na yakın konumuyla dikkat çekiyor. Sirkeci'den başlayıp Küçükçekmece'ye kadar uzanarak, yürüyüş yapma ve bisiklete binme imkânı sunan 30 km'lik sahil bandı sayesinde, Büyükyalı'dan Eminönü, Sirkeci, Sultanahmet gibi yakın semtlere yürüyerek ulaşmak mümkün oluyor.



Siz de İstanbul'un yeni deniz semtindeki yerinizi almak için 0212 557 73 73 numaralı telefondan ve www.buyukyali.com adresinden detaylı bilgi alabilirsiniz.

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLABİLİR MİSİNİZ?

“Yok canım ne ilgisi var?” demeden önce günde kaç saatinizi akıllı telefonunuza bakarak geçirdiğinizi bir düşünün. Peki, gün içinde sosyal medyada çevrim içi olduğunuz süreyi hiç hesapladınız mı? Gelin çağımızın problemini biraz daha yakından inceleyelim: Teknoloji Bağımlılığı...

Yapılan son araştırmalar gösteriyor ki, akıllı telefon kullanıcılarının %38,7’si bir tam gün içinde telefonlarını 40’tan fazla kez kontrol ediyor. Ve uzmanlar uyarıyor: Bu sıklıktaki kontrol, bağımlılığa yatkınlık oluşturan “kompulsif” bir davranış.

Neden telefonlarımızı bu kadar sık kontrol eder olduk?

Ne kadar kabul ederiz veya etmeyiz bilinmez ama araştırma ve incelemelere göre akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı, yalnızlık hissi ile doğru orantılı. Bağımlılık seviyesinde telefon ve sosyal medya ilişkisi, sosyal kaygısı yüksek kişilerde daha yoğun görülüyor. Ve daha da ilginç, bu bağımlılık aile

içi ve akranlarla olan iletişimi de bozmaya başlıyor.

Teknoloji mi yoksa iletişim ve etkileşim ihtiyacı mı?

Akıllı telefonların bu kadar hızlı yayılması ve sosyal medya kullanımının da yaygın hâle gelmesi eş zamanlı ilerliyor. Bu durumda bağımlılık olan şey tam olarak ne? Teknolojiye mi bağımlı hâle geliyoruz yoksa iletişime mi?

Akıllı telefonların kendisine de, içindeki uygulamaların içeriklerine de bağımlıyız. İçgüdüsel olarak telefonları elimize alıp tuş kilidini zaten açıyor, sosyal profillerimizi geziyor, oradan oyunlara atlıyor, banka işlemlerimizi buradan yapıyoruz.

Tüm bu görevlerle birlikte tabii kaçınılmaz olarak yakınlarımıza anlık mesajlar gönderiyor ve onlardan mesajlar alıyoruz. Hatta tanımadıklarımızdan da!

Bilgisayar, internet, cep telefonu ve son olarak da akıllı telefonlar artık günlük hayatımızın kaçınılmaz parçaları hâline geldi. TÜİK verilerine göre hane halkının masa üstü veya taşınabilir bilgisayara sahip olma oranı 2004’te %10’lardayken günümüzde %70’lere dayandı. Normal cep telefonu ve akıllı telefonlarda ise (ki artık normal olan “akıllı telefon” diyebiliriz) sahip olma oranı 2004 yılında %53,7 iken, bu oran günümüzde neredeyse %100. 2010 yılında tüm dünyada 305 milyon

akıllı telefon satışı gerçekleşti. Önümüzdeki sene ise bu sayının tam 3 milyara erişmesi öngörülüyor.

İnternet kullanımı, kaçınılmaz bir şekilde çağdaşlaşmanın bir sebebi. Toplumsal gelişmelere tartışmasız katkıda bulunuyor. Ancak bunun yanı sıra bilinçsiz İnternet kullanımı beraberinde birçok sorunu da getiriyor. Bu sorunların en başında da İnternet bağımlılığı geliyor.

İnternet bağımlılığı ya da problemli İnternet kullanımı, sadece sık kullanım ile alakalı değil. İnternet, sadece bir araç. Bu araçla erişilebilen veya uygulanabilen her nokta üzerine ayrıca düşünmek gerekir. Online oyunlar, cinsel içerikli yayınlar, sosyal medya, kumar, online alışveriş ve her şey...

Sosyal medya, akıllı telefon ve bağımlılık ilişkisi

Kullanım yoğunluğu gittikçe artan akıllı telefonlar günlük yaşamımıza birçok kolaylık getirmenin yanında kişilerarası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık, genel işlevsellik üzerine etki ediyor ve birçok olumsuz sonuca neden olabiliyor.

Tüketimin, görülme, beğenilme ve gösterme arzusunun artması ile ilişkiler yapaylaşıyor ve yapılan faaliyetlerden haz almak yerine "Bunları başkalarına nasıl göstermeliyim?" düşüncesi ile fazla uğraşmak haz almaya engelliyor.

Peki, sosyal medya ve akıllı telefonların kontrolsüz veya problemli kullanımları için "bağımlılık" tanımını kullanmak yerinde mi? Bu sorunun yanıtı henüz net olarak verilemiyor. Sorun akıllı telefonun kendisinde mi yoksa sosyal mecraların kendi özelliklerine mi bağlı, henüz araştırılma aşamasında. Ama elimiz kolumuz hâline gelmiş akıllı telefonlarla birlikte, bağımlılık yolunda hızla ilerlediğimizi de söyleyebiliriz.

Taşınabilir, sürekli internet erişimi sağlayabilen ve sosyal iletişim servisleri aracılığı ile sürekli ulaşılabilir



Geçtiğimiz yılın bu konudaki verilerine kısaca göz atalım:

- Facebook üzerinde her gün 8 milyardan fazla dakika geçiriliyor ve 285 milyondan fazla içerik paylaşılıyor.
- Facebook'un aylık kullanıcı sayısı ise 1,86 milyar kişi. Bunun 1,74 milyarı Facebook'a akıllı telefondan erişiyor.
- 41 milyondan fazla kullanıcı sayısı ile Türkiye, Facebook'ta en aktif 3. ülke konumunda.
- Bunun yanı sıra son yıllarda en hızlı yükseliş ise Instagram'da. 2017 yılında Instagram kullanıcı sayısı 600 milyonu geçmiş durumda. Instagram'a girişin ve paylaşım yapmanın sadece akıllı telefonlarla mümkün olduğunu da hatırlatmakta fayda var.
- Öte yandan Türkiye, Avrupa'nın İnternet'te en yoğun vakit geçiren ülkesi konumunda.


Peki, ne yapmalı?

İlgi, kullanım ve hatta deyim yerindeyse bağımlılık bu kadar yoğunken, sosyal medya-akıllı telefon ilişkisi karşısında etkilenmemek için ne yapmalı?

Özellikle çocuk sahibi ailelere burada önemli görevler düşüyor. Ebeveynler olarak, çocuklarınıza saygı gösterin. Kısıtlayıcı görünmeyin. Aktivitelerinizde teknolojik cihazlardan mümkün olduğunca uzak durun. Çocuklarınızla birlikte parklara, spora, sinemaya, tiyatroya, maçlara gidin. Birlikte kitap, gazete, dergi okuyun. Onlarla karşılıklı ya da eşli oyunlar oynayın. 7 yaşından önce onları akıllı telefon, tablet gibi teknolojik aletlerle tanıştırmayın. Daha sonra ise günde en fazla birer saat olabilecek şekilde bu kullanımı kısıtlayın. Güvenli internet bağlantısı kullanımı sağlayın, arkadaşlarını tanıyın, internet kullanımını takip edin.

Sadece ebeveynler olarak değil, birey olarak da kendimiz için bu konuda yapması gereken belli başlı şeyler var. Eğer akıllı telefona ve sosyal medyaya karşı bağımlılık seviyesinde bağlıysanız; veya bunu tespit edemiyorsanız, mutlaka bir uzmana danışın. Tıbbi destek almanız hâlinde bağımlı olup olmadığının tespiti amacıyla bir durum değerlendirmesi yapılacaktır. Eğer ilginiz bağımlılık seviyesindeyse, bu bağımlılığa sebep olan davranışlar ortaya çıkarılabilir ve psikoterapi sürecine başlanabilir.

olmayı sağlayan akıllı telefonları kompulsif bir şekilde kontrol ediyor olmak, akıllı telefon kullanıcılarını bağımlılığa yatkın hâle getiriyor. Akıllı telefon sahiplerinin telefonları ile sürekli ilgilenmeleri, bu kişileri bağımlı hâle getiriyor. Bağımlılık geliş-

tikten sonra kişi olumsuz sonuçları fark etmesine rağmen işlevselliğinin bozulmasına neden olan kompulsif davranışlardan vazgeçemeyebiliyor. Burada en önemli nokta ise, davranış kalıplarını erken fark etmek ve önlem almak. 



DİŞ DOSTU DOLGU VAR MI?

Tüm kitaplar, çalışmalar ve araştırmalar diş dolguları için şaşırtıcı bir gerçeği ortaya koymakta. Bu da ömür boyu ağzıda kalabilen dolgunun olmadığı.

Yazan: Dr. Gökhan Yamaner | Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

İnanması zor olan bu gerçek, özellikle son 30 yıldır araştırmacıların da çalışma konusu olmuştur. Ancak ağız içinde gerçekleşen ve önlenemeyen "sızıntı", yalnızca dolgu uygulamalarında değil diğer tüm işlemlerde de hekimleri ve araştırmacıları çaresiz bırakmaktadır. Özetle söylemek gerekirse tüm dolgular, laminalar, kaplamalar bir gün çürüyecek ve ne yazık ki değiştirilmesi gerekecektir. Peki modern teknoloji bu konuya bir çözüm getiremiyor mu?

1970'lerde geliştirilen ancak o sıralarda pek de önemi anlaşılamamış özel bir materyal, günümüze kadar olgunluğunu tamamlayarak gelmiş ve şimdilerde farklı türleriyle klinik kullanıma sunulmuştur. Terminolojide cam ionomer simanlar (glass ionomer cement) olarak isimlendirilen bu materyaller, ilk sunuldukları günden bu yana hep

doku dostu olarak isimlendirilmiştir. Materyalin herhangi bir yan tesiri olmadığı gibi, özellikle mine dokusunu güçlendirici şaşırtıcı bir özelliği de bulunmaktadır.

Cam ionomer dolgular nedir?

Aslında kimyasal olarak basit bir asit-baz reaksiyonu sonucu oluşan en kısa hâliyle bir tuz formasyonudur. Ancak her tuzun başına geldiği gibi eriyebilir; özellikle tükürük gibi iyi bir çözültide uzun süre dayanamayabilirler. Bu sebeple ilk cam ionomer dolgular ağız içerisinde çok başarısız oldular. Ancak teknolojiyle beraber kimya ilmindeki gelişmeler, materyalin direncini ve çözünebilirliğini de etkilemiş, sağlamlaştırmıştır.

Cam ionomer terimi içindeki cam sözcüğü, aslına uygun bir şekilde minik cam partiküllerinden gelmektedir. Dolgunun karıştırılması

esnasında kullanılan bir zayıf asit, minik cam partiküllerinin yüzeyini etkiler ve yapının sertleşmesini sağlar. Bu esnada ortaya çıkan minik kalsiyum iyonları da diş dokusu tarafından kapılır ve sağlamlığı artırır.

Renk seçenekleri estetik kompozit dolgular kadar iyi olmasa da, materyalin dişe doğal tutunma kapasitesi (bağlanma), onu tüm diş hekimliği malzemeleri arasında eşsiz kılmaktadır. Ve bu sebeple daha önceden bahsedilen sızıntı fenomeninden en az düzeyde etkilenmektedir.

Son yıllarda geliştirilen cam ionomerlerin ise sıkıştırma dirençleri (çiğneme kuvvetlerine dayanımları) en az kompozit dolgular kadar mükemmelleştirilmiştir.

Neden cam ionomerler?

- Bir önceki bölümde bahsedilen

eşsiz bağlanma özelliklerinin ötesinde, cam ionomerlerin en göze çarpan avantajları, herhangi bir toksik ürün salmamaları ve kesinlikle doku dostu olmalarıdır. Bir karşılaştırma yapacak olursak eski metal (amalgam) dolguların az da olsa gerçekleşen civa ve ağır metal salmaları, güncel kompozitlerin sürekli artık rezin salmaları dezavantajlı yönleridir. Oysaki, cam ionomerler zaman içerisinde saldıkları minimal kalsiyum ve flor iyonları sayesinde zarar vermekten ziyade yarar sağlayarak diş dokusunu besler; üzerlerinde oluşan hastalık yapıcı diş plağının içerisindeki bakterileri sayıca azaltır.

- Diş plağı, ağız içerisindeki vazgeçilmez ve önlenemez fenomenlerinden biridir. Tükürüğün varlığı ile tetiklenen bu birikim, bir dereceye kadar yararlı olsa da, bakımsız (fırçalanmayan ve diş ipi kullanmayan) ağızlarda ve dolgu-protez yüzeylerinde 3-6 gün içerisinde hastalık yapıcı etkiye ulaşabilmektedir. Tüm kitaplar tarafından, diş ve diş eti hastalıklarının tek sebebi olarak gösterilen diş plağı ancak bireysel yöntemlerle (fırça-diş ipi) uzaklaştırılabilir. Bununla beraber yüksek negatif özelliğe sahip yüzeylerde (altın, iyi parlatılmış yüzeyler, cam ionomer gibi flor içeren materyaller) diş plağının oluşma hızı ve miktarı oldukça yavaştır. Bu sebeple cam ionomerler, yapısal olarak bir avantaj sunmaktadır.

- Cam ionomerlerin eşsiz kabul edilen en önemli özelliklerinden biri de kuşkusuz düzenli ancak az miktarda flor salgılayarak, ağızda sürekli bir "florlu diş macunu etkisi" sağlayabilmeleridir. Bu sayede yalnızca yerleştirdikleri dişlerin kenarlarında değil, başka diş yüzeylerinde de çürük oluşmasını kısmen kontrol altına almış olabilirler.

- Cam ionomerlerin yalnızca doku dostu olmaları değil, diş dokusuna özellikle fiziksel açıdan şaşırtıcı benzerlikleri de onlara önemli bir avantaj katmaktadır. Hastaların pek dikkat etmedikleri ancak hekimlerin çok iyi bildikleri "termal streslerin" oluşturduğu olumsuz-

luklar, özellikle dolgulu ve kanal tedavili dişlerin, basit bir çay içme ya da dondurma yeme esnasında aniden diş kırıklarının oluşması ile neticelenebilir. Diş dokusuna benzer fiziksel özellikler, bu sebeple cam ionomerle doldurulmuş dişlerin daha uyumlu fiziksel davranışlar göstermelerine de sebep olabilmektedir.


Cam dolgular, "anne-bebek dostu" olarak algılanabilirler mi?

Çok iddialı bir cümle olmakla beraber, özellikle 1990'ların başlarında ABD'de yapılan bir dizi çalışma bunu destekler niteliktedir.

Bu konu ile ilgili kafa karışıklıklarını engellemek için bilinmesi gereken ilk önemli bilgi diş çürüğünü 12 aydan itibaren anneden kapmaya başladığımız gerçeğidir. Kısaca, çürük genetik bir hastalık değildir. Ancak çürüklü ve çok dolgusu/protezi olan bir annenin ağız içi çürük bakteri yükü fazla olacağı için, erken yaşlardan itibaren bebeğe de bol miktarda çürük bakterisi bulaşacaktır. Sonuç, erken çocukluk çağı çürüğü ve devamında gelişen erken daimi diş çürüğüdür.

Bu döngüyü, annede alınacak basit ama etkin antibakteriyel önlemlerle durdurmak mümkündür ve kısmen bir ağız diş sağlığı prog-

ramı olarak Almanya'nın Baviera eyaletinde kullanılmaktadır. Bu tip programlarda temel amaç bebeğin çürük bakterisini kapmaya başladığı süreç içerisinde (en erken 12 ay) annenin ağızındaki çürük bakteri sayısını azaltmak (cam ionomerler gibi antibakteriyel dolgular yerleştirmek, sık sık temizleme işlemi yapmak, özel sakızlar çiğnetmek, antibakteriyel macun/gargaralar kullanmak vb.) ve bu durumu çocuk 3 yaşını bitirene dek en az 3 yıl boyunca koruyabilmektir.

Bu açıdan bakıldığında, cam ionomerler yalnızca yüzeylerinde bakteri barındırmamakla değil aynı zamanda flor salma kapasiteleri ile de anne ağız içerisinde dolaylı bir bakteri azalımının oluşturulması açısından avantajlı hâle gelmektedir. Özellikle son yıllarda geliştirilmiş cam karbomer dolgular (halk arasındaki ismi ile köpekbalığı dişi dolgusu), yüksek direnç ve ek apatit kristal yapısı ile çiğneyici arka dişlerde de güvenle tercih edilebilmektedir. Terapötik (tedavi edici) dolgular olarak kabul edebileceğimiz bu tip uygulamalar (arka diş bölgelerinde estetik de önemli olmayacağı için), orta ve uzun vadede yalnızca anne ağız sağlığı için değil, çok uzun vadede bebek-çocuk ağız sağlığı açısından da bir avantaj sunabilmektedirler. 





Spor Diş Hekimliğinin Vazgeçilmezi: Koruyucu Dişlikler

Bir çok sporcu hayatları boyunca pek çok kez darbeye maruz kalır. Darbe; şiddeti az ise vücutta ısı, fazla ise yumuşak dokularda yaralanmalara sebep olur. Bazen de kemik ve dişlerde yer değişiklikleri ya da kırılmalara kadar giden sonuçlar doğurabilir.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Spor kazalarında, çene ve yüz bölgesindeki dental yaralanmalar en sık görülen yaralanmalar arasında yer alıyor. Travmanın en çok görüldüğü vakalarda yakın dövüş sporları, futbol, basketbol, kayak ve raket-sopa kullanılan spor dallarıdır. Spor aktivitelerinde oluşabilecek travmalardan korunmak için 'ağız koruyucusu - koruyucu dişlik' adlı apeareyler kullanır. Bu apeareyler özellikle spor aktivitelerinde oluşan üst çene kırıkları, üst kesici dişlerin zarar görmesi, dentoalveoler yapılar da yaralanma, yüz kemiklerinde kırık, kafa içi basıncında artma, boyun-

beyin yaralanmaları gibi kazaları engellemek için üretilmiştir. Ağız koruyucuları (koruyucu dişlikler - sporcu plakları), dişleri, dil -dudak ve yanak yaralanmalarını engeller. Ön bölgeden alınan darbelerde ön dişleri, alt çeneye gelen darbelerde ise posterior (arka bölgedeki) dişleri korur ve çene kırıklarını azaltır. Ayrıca alt ve üst dişler arasında oluşturduğu aralık nedeniyle beyin sarsıntısını, yaralanma ve olası ölümü engeller.

İdeal bir ağız koruyucu - koruyucu dişlik dişlere kolayca uyumlandırılabilmeli, yeterli koruma sağlaya-

bilecek kadar ince, yırtılmaya karşı dirençli, kokusuz-tatsız olmalı, nefes almayı zorlaştırmamalıdır.

Kimler Sporcu Koruyucu Dişliği (Mouthguard) Kullanmalı?

- Amatör ve ya profesyonel sporcular sokak oyunu, kapalı saha antrenmanı ve profesyonel maçlarda,
- Spor yapanlar,
- Üst kesici dört dişin sürmesi tamamlanmış çocuklar (8-9 yaşından itibaren),
- Üst ön kesici dişleri fazla dışa doğru olan sporcular,
- Ortodontik tedavi gören, dişle-

İdeal bir ağız koruyucu – koruyucu dişlik dişlere kolayca uyumlandırılabilir, yeterli koruma sağlayabilecek kadar ince, yırtılmaya karşı dirençli, kokusuz-tatsız olmalı, nefes almayı zorlaştırmamalıdır.

rin üzerine sabit yapıştırılmış braket bulunan sporcular koruyucu dişliği mutlaka kullanmalı.

Koruyucu Dişlik (Mouthguard) Kullanırken Dikkat Edilmesi Gereken Şeyler


- Dişlikler sadece spor yaparken kullanılmalıdır.
- Bu plaklar diş tedavi edici veya diş sıkıma (bruksizm) karşı yapılan plaklardan değildir.
- Plak kullanımına alışmak zaman alacaktır. Alıştıktan sonra maçlara plakla çıkılmalıdır.
- Plaklar ilk takıldığı andan itibaren rahatsızlık hissi, tükürükte artış, konuşmada bozukluk yaratabilir ve alışma süresi kullanıma bağlı bir haftadan başlayıp birkaç ayı bulabilir.

- Dişlerde ve yanak kaslarında rahatsızlık, ağrı olabilir.
- Plak ağza tam oturmalı, konuşurken ağızdan çıkmamalıdır.
- Dişlik tüm dişleri örtmeli, gerekli durumlarda en arka azı dişleri hekim tarafından plak dışında bırakılabilir.
- Plaklar mutlaka kutularında saklanmalıdır.
- Kullanımdan sonra kutuya kaldırılmadan mutlaka yıkanmalıdır.
- Plagın evde temizlenmesi su ve sabunla yapılabilir. Daha hijyenik çözüm isteyenler özel üretilen suda eriyen toz veya sıvı sprey dezenfektanlar kullanılabilir.
- Sporunun ortalama yılda bir plağı yenilenmesi tavsiye edilir.

Kaç Çeşit Koruyucu Vardır?
3 çeşit ağız koruyucu vardır:

1. Standart Ağız Koruyucular – Koruyucu Dişlikler: Hazır olarak satılırlar, çeşitli büyüklükte ve genellikle pvc bazlı materyallerden oluşur. (Avrupa Birliği tarafından pvc bazlı ağız koruyucuları yasaklanmıştır.)

2. Isıt-Isır Yöntemi İle Hazırlanan Koruyucular: Termoplastik bir materyal ile hazırlanan koruyucunun zamana bağlı olarak uyumu ve adaptasyonu azalır.

3. Model Üzerinde Kişiyeye Özel Hazırlanan (Custom Made): Diş hekiminiz tarafından üst çenenizden ölçü alınır. Alınan ölçü modellenir. Modellenen ölçüye göre yaklaşık 5 mm kalınlığında yumuşak esnek plağı hazırlanır. Bu yöntem ile hazırlanan diş koruyucu – ağız koruyucu kişiyeye özeldir. 



EN DEMLİ TREND: ÇAY

Yılların geleneksel lezzeti, ince belli bardaktan içilen tavşan kanı çay şimdilerde onlarca farklı çeşidiyle karşımıza çıkıyor. Meyve çayları, bitki çayları derken aslında bu içeceğin ne kadar derin ve geniş bir kapsamı olduğunu okuyunca siz de şaşıracaksınız.

Çay... Sabahları kahvaltıda, öğle molalarında, akşam yemeklerinden sonra birçoğumuzun hayatında yeri hep hazır olan kutsal içecek. Son yıllarda ise bu "başlıca içeceğimiz" onlarca çeşidiyle adeta trende dönüştü. Peki, son birkaç yıla kadar her gün tek çeşidiyle hayatımızı sürdürdüğümüz çaya ne oldu da bu kadar çeşitlenerek kendi trendini oluşturdu?

Önce Türkiye'nin çaya bakış açısını biraz irdeleyelim...

Çay her ülkede veya bölgede kendi kültürünü oluşturan bir içecek. Ve Türkiye'de de senelerden beri oturmuş bir "Türk çayı" kültürü var. Sabah kahvaltısında, iş molalarında, çay bahçelerinde akla ilk gelen içecek Türk çayı. Türkiye'deki pek çok insana göre de bildiğimiz bu Türk çayı dışındaki çaylar aslında başka bir içecek gibi. Nesillerden beri süregelen bu oturmuş kültürle, aslında tüm dünyada daha onlarca çeşit çay olduğunu kabullenmek de biraz zor olmuş. Ama özellikle yeni nesil ithal çay evlerine olan yüksek talepten de anlayabileceğimiz gibi insanların, merak ederek çayın farklı çeşitle-

Çay aslında hayatımızda hep vardı. Ama son zamanlarda trend olmaya başladı. Bunun en büyük sebebi ise ithal çaylar!

rini denedikçe benimsemeye başladıkları görülüyor.

Çayları birbirinden ayıran en önemli detay: demleme usulü

Çayları bölgelere göre farklı kılan en öncelikli şey, aslında bitkinin çeşidinden bile önce, demlenme yöntemleri ve süreleri denebilir. Türkiye'de alışık olunan çayın demleme usulü diğer tüm ülkelerden farklı. Örneğin bizim sıklıkla tükettiğimiz siyah çay, çay bitkisinin tozundan yapıldığı için biraz daha uzun süre demlenme gerektiriyor. Ama dünya genelinde aynı tür çayın demlenme süresi ortalama 4 dakika. Ya da mesela beyaz çay, yaprakları çok hassas olduğu ve hemen acıma yapabileceği için 2 dakikalık bir demlenme süresiyle hazırlanıyor.

Türkiye'de en çok tercih edilen siyah çaylardan bahsetmek gerekirse, farklı Türk çayı öne çıkıyor:

Diyarbakır, Tirebolu ve Hemşin. Bunun dışında artık aktarlarda ve ithal çay sunan çay evlerinde diğer siyah çayları da bulmak mümkün. Siyah çaylarda bölge olarak Hindistan, Sri Lanka, Kenya, Çin gibi ülkelerden çaylar toplanıyor, harmanlanıp dağıtılıyor.

Çayın trend olma hikâyesi...

Çay aslında hayatımızda hep vardı. Ama son zamanlarda trend olmaya başladı. Bunun en büyük sebebi ise ithal çaylar! Özellikle İstanbul gibi büyük şehir insanları dünyanın çeşit çeşit çayları ile tanıştıkça adeta yeni arkadaşlar edinmiş gibi hissetti. Farklı ihtiyaçlarına özel çayların varlığından haberdar oldukça, kendilerine en iyi hitap eden çayları da benimsemeye başladı. Örneğin Darjeeling bölgesinde yetişen Darjeeling çayı, çayın şampanyası olarak biliniyor. Demlendiğinde açık sarı bir renk alıyor. İçildiğinde damakta



çok hafif bir tat bırakıyor ve dene-yen hemen her insan her gelişinde bir daha bu çaydan içmek istiyor. Ve tabii ki artık ithal çaylar sadece bir kafeye gidildiğinde içilen içecek olmaktan çıkıyor ve insanlar beğendikleri çayları hayatlarına da dâhil etmeye başlıyor.

Çay tercihleri, parfüm seçimlerine benziyor!

Çay evlerinde ziyaretçiler bunca çeşit arasından kendilerine en uygun çayı nasıl seçiyor? Şaşıracağsınız ama, öncelikle koklayarak! Her çayın kendine has bir kokusu var. Ve bu koku, tıpkı parfümde olduğu gibi bireysel olarak kişiyi etkileyebiliyor. Her insan her çaydan aynı tadı ve duyguyu alamaz. Bu yüzden kendi duyularına en iyi hitap eden çayı, parfümünü seçtiği gibi koklayarak seçebiliyor. Fresh, baharatlı, sakinleştirici gibi etkileri olan çayların kokusu, kişide istediği duyguya hitap ediyorsa seçim de o yönde oluyor. Bir süre sonra da insanlar artık kendine en uygun çayın ne olduğunu öğrenmiş oluyor.

Ayrıca çay tercihleri mevsimlere göre de değişiklik gösteriyor. Yazın soğuk çaylar daha çok tercih edilirken, sonbaharda ve kışın ise daha baharatlı ve daha yoğun aromalı çaylar tercih ediliyor. Kış çayı dendiğinde ise akla gelen ilk çay, Hindistan Masala Chai isimli çay. İçinde zencefil, karabiber, rezene, tarçın gibi pek çok baharat bulunuyor. Bu içerikler de soğuğa karşı direnci artırıyor.

Bunların dışında ise Güney Afrika çayları kafein içermediği için hamileler tarafından tercih edilebiliyor ve çocuklar için de uygun. Ayrıca bir rivayete göre, Güney Afrika çayları yerliler tarafından çocuklarına dişleri beyaz kalsın diye soğuk içirilmiş.

Stresten uzaklaşmak ve rahatlamak isteyenlerin ise tercih ettiği çaylar arasında Montagne Blue bulunuyor. Montagne Blue lavanta içeriyor. Ve lavanta doğal sakin-

Her çayın kendine has bir kokusu var. Ve bu koku, tıpkı parfümde olduğu gibi bireysel olarak kişiyi etkileyebiliyor. Her insan her çaydan aynı tadı ve duyguyu alamaz.



leştirici özelliğe sahip. Bir taraftan da doğal antioksidan özellikli kırmızı meyveler içeriyor. Biraz bekleildiğinde kafein, teine dönüşüyor. Bu şekilde de insanda rahatlamış bir his bırakıyor.

EN TRENDLER!

Beyaz Çay

Bahar aylarında çok kısa bir dönemde toplanabilen tomurcuklardan oluşan beyaz çaylar bu türün en iyileri. Zaten beyaz çayı nadir bulunur yapan ve özel kılan en önemli detay da bu. Toplandıktan sonra en az işlem gören çay türü. İşlenme süreci de oldukça basit. Çay yaprakları toplanıyor, birkaç gün gölge bir yerde bekletiliyor, ardından kurutuluyor. Beyaz çay, çay uzmanları tarafından sıkça tercih edilen yüksek kaliteli bir tür. Yaprakların yanarak acılaşıp-maması için çok sıcak olmayan bir suyla demleniyor. Beyaz çay yaprakları, birkaç defa demlenmeye de uygun. Kendi içinde de ayrılan alt türleriyle beyaz çaylar şu sıra oldukça trend.

Oolong


Yine Uzak Doğu'nun geleneksel içeceklerinden biri: oolong çayı. Çin'in Fujian bölgesine özgü olan oolong çayı, Avrupa'ya yaklaşık 200 yıl önce gelmiş. Sağlığa faydaları ile birlikte kısa sürede ünü artmış.

Tadı tam da yeşil çay ve siyah çay arasında bir tonda olan oolong, toplandıktan sonra hem fermente edilerek hem de fırınlanarak hazırlanan bir çay türü. Buradaki en önemli detay ise istenen sonuca göre fermantasyon sürecinin uzun ya da kısa tutulması. Çin ve Tayvan'da sıkça tercih edilen oolong, düşük tein miktarıyla yumuşak bir içim deneyimi sunuyor. Kendi alt türleriyle oolong da şu sıra trendler arasında.

Kırmızı Çay

Kırmızı çaylar aslında bir çay bitkisinden üretilmiyor. Sadece Güney Afrika'nın güneybatısındaki yaylalarda yetişen Rooibos bitkisinden üretiliyor.

Rooibos çayı, antioksidan bakımından zengin. Üstelik siyah çay ya da yeşil çay gibi kafein de içermiyor. Uzun yıllardır sinirleri yatıştırması, astım veya alerjilere karşı kullanılmasıyla biliniyor.

Sıcak veya soğuk içime uygun Rooibos, Türkiye'de siyah çay ne ise Güney Afrika'da da o konumda denebilir. İçerdiği antioksidanlar sayesinde faydalı da olan Rooibos, kafein ve acılık içermeyen yumuşak bir aromaya sahip. Pek çok alt türü ile son dönemlerde ülkemizde oldukça trend. 

YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI



İLTİHAP VE DİŞETİ KANAMASINA
KARŞI DOĞAL KORUMA

YENİ

R.O.C.S.[®]
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

SMART ORAL CARE



R.O.C.S.[®] DİŞETİ İÇİN BALSAM

DİŞETLERİ İÇİN BİTKİ ÖZLERİ İÇEREN
DİŞ MACUNU

- ETKİLİ DİŞETİ BAKIMI VE KORUMASI
- ÇÜRÜKLERE KARŞI KORUMA
- UZUN SÜRELİ FERAH NEFES

- İltihap giderici ve antioksidan özellikleri bilinen Kavak Ağacı (Aspen Bark) ekstresi içeriği dişetlerini korumaya yardımcı olur.
- Sodyum Bicarbonate içeriği dişeti şişkinliğini azaltırken ağız içi asiditesini normalize eder.
- Diş minesini yüksek miktardaki kalsiyum ve fosfat ile re-mineralize eder.
- Huş ağacından elde edilen Ksilitol (%6) içeriği plak oluşumunu azaltır, ağız içi bakteriyel dengeyi normalize eder.
- Kısa sürede gözle görülür etki sağlar.
- Florür, triclosan ve klorheksidin içermez.

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