



EYLÜL 2022

Diş DOSTU

Ne Yediğiniz Önemli!

Dr. Dt. Gökhan Yamaner

Bitkisel Bazlı Beslenmenin Faydaları

Dyt. Roksi Menase

Yaz Biterken, Gün Açarırken

Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Pelin Haymana

Gummy Smile ve Tedavisi

Dt. Beyza Ünal Görgün

Modern Çağ Kaygısı:

FOBO

**ÇAĞRI
ŞENSOY:**

**“Oyunculuk
aynı zamanda
işçiliktir”**





Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



HOŞ SOHBET

- 5 Çağrı Şensoy:
"Oyunculuk aynı zamanda işçiliktir"

DIŞİNİZE TAKILANLAR

- 8 Ağız ve Diş Sağlığınız İçin Ne Yediğiniz Önemli!
Dr. Dt. Gökhan Yamaner / Endodonti Uzmanı

TREND SAĞLIK

- 12 Bitkisel Bazlı Beslenmenin Faydaları
Dyt. Roksi Menase / Beslenme ve Diyet Uzmanı

FOKUS

- 16 Yaz Biterken, Gün Açarırken
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

BEGO İLE DIŞİNİZE GÖRE

- 18 Gülen Diş Etləri: Gummy Smile ve Tedavisi
Dt. Beyza Ünal Görgün

YAŞAMA AÇILAN PENCERE

- 22 En Kötü Karar Karasızlıktan İyidir



Çağrı Şensoy


DIŞ DOSTU

ISSN: 2757-8380

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

Danışma 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 Gücüm

Yayına 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

Diş Hekimliği Sosyal Bir Meslek

Merhaba,
Dergimizin bu sayısında sizlerle beraber olmaktan çok mutluyum.

Yeni akademik yıl başlıyor. Umarım öğrenci arkadaşlarım bol bol enerji toplamıştır. Çünkü bu enerjiye ihtiyacınız olacak; Diş Dostu Derneği olarak yeni dönem için eğitimler planlayarak size hazırlık yapıyoruz.

Peki “Diş Dostu Derneği öğrencilik hayatımda bana ne katabilir?” diye soracak olursanız; çeşitli yaş gruplarındaki bireylere ağız ve diş sağlığının nasıl korunabileceği, doğru diş fırçalama tekniklerinin anlatıldığı toplantılara katılıp sosyal sorumluluk projelerine katılabilirsiniz. Ayrıca çeşitli konularda saygıdeğer hocalarımızın verdiği eğitimlere katılabilir, onların tecrübelerinden faydalanabilirsiniz. Ben ise bu süreçte “Dişler Yolunda” sosyal sorumluluk projesinde TEGV ile çalışıp birçok çocuğun korkularını yenmesine katkıda bulunarak önemli bir deneyim edindiğimi düşünüyorum. Üstelik, eğitimlerle bilgilenmekle kalmadım Dr. Engin Aksoy hocamla da tanışma fırsatı elde ettim. Bundan dolayı yüzlerde küçük tebessümler bırakan, öğrencilerinin hep yanında olan Diş Dostu Derneğine teşekkür ederim.

Fakülteye yeni başlayacak olan arkadaşlarım; diş hekimliğinin aynı zamanda sosyal bir meslek olduğunu hiç unutmanız dileğiyle aramıza hoş geldiniz.



Misra Sezen

Altınbaş Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Öğrencisi
Diş Dostu Derneği Üyesi

“Oyunculuk aynı zamanda işçiliktir”

Çağrı Şensoy, Türkiye dizi tarihinin en ilginç karakterlerinden birine hayat verdi. Kuruluş Osman dizisinde Cerkutay her geçen gün daha çok seviliyor, hatta kendi küçük hayran kitlesini bile oluşturdu. Karakterin bu kadar sevilmesini insanların kendinden bir şeyler bulmasına bağlayan oyuncu böyle bir karakteri yaratmanın çok da kolay olmadığını, ince bir denge gerektirdiğini söylüyor. Ona göre işin asıl keyifli yanı da bu...

Fotoğraf: Muhsin Akgün

Cerkutay biraz riskli bir rol, karakteri oluşturma süreci nasıldı sizin için?

Çok kolay bir süreç değildi tabii. Bir oyuncu kaygılarından sıyrıldığında gerçek yaratıcılık alanına ulaşıyor ve özgürleştikçe karakterin derinliklerini keşfedip oralarda yolculuk yapmaya başlıyor sanırım. Bilmediğim bir gramerdi, zor bir işti, zor bir dünyaydı. Bir Moğol olarak girdi diziyeye Cerkutay karakteri ve daha önce böyle bir deneyimim olmamıştı. Dolayısıyla araştırmalar yapmaya başladım ben de, ne yapabilirim diye düşünmeye başladım. Dizinin yapısını inceledim ve daha sonra karakterin meraklılığı, saf tarafı ve öğrenme süreci üzerine odaklanmaya karar verdim. Tabii bir yandan işin fiziksel boyutu da vardı. Bunları bir araya getirdim, böylece hem seyirci hem benim için daha heyecan verici, daha eğlenceli daha tatlı tarafı başlamış oldu.

Evet riskli bir rol, katılıyorum. Dengede durmanız gerekiyor. Yani hayata dair her şeyi, bütün meraklarını, öfkelerini bu kadar açıkça ve filtresiz yaşayan bir karakter aynı zamanda çok karikatür de olabilirdi.

Ama bir yandan ince işçilikle bu dengeyi korumaya çalışmak da oyuncu olarak insanı cezbeden konulardan biri. Bu dengeyi kurduğum noktada karakter çok daha yaşayan, çok daha boyutlu bir hale geldi benim için. Riski de böyle bertaraf etmeye çalıştım diyebilirim.

Sizce neden bu kadar sevilirdi Cerkutay?

Bence bu kadar sevilmesinin sebebi insana ya da insanlığa olan benzerliği. Sakarlığı, üzülmesi, hayatı çok boyutlu ya-

şamaması, zaaflarının olması ve izleyenlerin de bu zaaflarla, bu meraklarla kolayca özdeşlik kurabilmeleri en büyük neden. Tüm hatalarıyla, tüm beceriksizlikleriyle, bazen büyük korkularıyla insana özdeş bir karakter Cerkutay. Bunların hepsini göstermekten imtina etmiyor. Dolayısıyla duvarsız biri, o duvarsızlık da seyirci ile direkt iletişim kurmasını sağlıyor.

Sizin Cerkutay'ın en sevdiğini tarafı nedir?

Hata yapabilme potansiyeli, açıklığı, etkilenmesi ve bunu saklayamadığı taraf... Tüm acemiliklerini, öğrendiği her şeyi, karşılaştığı her şeyi çok seviyorum. İyi bir insan Cerkutay. Tüm bunlara, tüm hassasiyetlerine rağmen bir savaşçı. Ben bu paradoksu oynamaktan ve Cerkutay'da görebilmekten çok mutlu oluyorum.

Muhteşem Yüzyıl Kösem'de de Deli İbrahim Paşa'yı canlandırmıştınız. Dönem dizi/filmlerinde oynamak güncel bir role oranla daha farklı bir çalışma gerektiriyor mu?

Evet, gerektiriyor. Bir kere gramer başka. Bugünkü gibi cep telefonuyla

konuştuğumuz, iletişim kurduğumuz bir dönem değil tabii o dönemler. Tiyatro eğitiminde de öyledir, dönem çalışırken yüksek duygular üzerinde dururuz çünkü her şey büyük yaşanır. Dönem filmlerinde ya da dizilerinde de biraz böyle, bence bir oyuncu ya da tiyatro tedrisatından geçmiş biri için bu çok eğlenceli bir şey çünkü özgürlük alanınız da artıyor. Aslında vakıf olmadığımız bir durum da değil, bildiğimiz bir gramer bu. Dolayısıyla başka ama eğlenceli bir çalışma diyebilirim dönem dizisi çalışmalarına.



Bir role hazırlanırken nasıl çalışıyorsunuz, neler yaparsınız?

Yürürüm aslında, yürürken düşünüyorum, düşünürken deniyorum, denerken de insanlar varsa etrafta bana deli miyim diye bakıyorlar. Aslında birtakım felsefeler ya da düşünceler ya da amaçlar üzerine kurmaya çalışıyorum rolü; her rolün bir amacı bir çizgisi var. O çizgiler üzerinde dolaşarak araştırmalar yapmaya çalışıyorum. Nereden bakarsam o karaktere dair daha orijinal, daha biricik bir şey bulurum diye düşünürüm. Düşünsel kısmını bu şekilde gerçekleştiriyorum. Ondan sonra fiziksel bir çalışma geliyor. Karakter nasıl oturur, nasıl hareket eder; o karakterin bedeniyle ne yaptığı üzerinde düşünmeye başlıyorum.

Öte yandan "Siyah Beyaz ve Renkli Tiyatro" kurucularındansınız. Yakın zamanda yeni bir oyun olacak mı ya da sahnede görebilecek miyiz sizi tekrar?

Benim biricik canım arkadaşlarım Salih, İmer, Güneş, Hüseyin, Emir ile yıllar önce okuldan çıktığımızda beraber üretmeye devam etmek istediğimize karar verdik ve bir ekip kurduk. Artık kaçınıcı prodüksiyonumuz hatırlamıyorum, üretmeye devam ediyoruz. Bir yandan yönetmenlik yapıyorum hatta SB'deki esas işim yönetmenlik diyebilirim. Şimdi yeni iki oyunumuz var provada, yakında iki oyunumuz çıkacak.

Sahnede olmak mı yoksa sahneyi yönetmek mi?

Aslına bakarsanız ikisi bambaşka işler, bambaşka sorumluluklar. Oyuncu olmak çok anda olmayı gerektiren, çok nefis, çok büyüleyici ama aynı zamanda çok acı bir yolculuk. Oyunculuk yapmayı çok seviyorum. Tiyatro oyunculuğu yapmayı zaten çok seviyorum. En son yine bizim prodüksiyonumuz olan "Senaryo" oyununda oynadım. Ondan sonra bizimkiler de bana yönetmeyi uygun gördüler benim de çok sevdiğim bildikleri için... Dolayısıyla hep yönetiyorken buldum kendimi. Bir oyun okuduğumda genelde hayal kurmaya oyuncu olarak değil yönetmen olarak başlıyorum ve bu bir işaret sanırım. Çok iyi bir rol gelirse tabii ki oynamaktan çok büyük heyecan duyarım. Ama evet yönetmek benim için artık muhakkak.

Hayatınızın hangi döneminde oyunculuk aklınızı çeldi?

İlkokul son sınıftaydım, bir gençlik kampına gitmiştim. Orada bir drama öğretmenimiz vardı, Yiğit Abi. Bize drama egzersizleri yaptırırdı, hatta Deve Kuşu Kabare'nin bir bölümünü sahneye koyduk ve ben de orada bir rol oynadım. Oyun çok sevildi, ben de fark ettim ki çok eğleniyordum. Kamp bitti eve dönünce anneme oyuncu olmak istediğimi söyledim. Aslında belki de diğer işlere olan beceriksizliğim beni tiyatro oyunculuğuna itmiştir diye düşünüyorum bazen. Ama iyi ki de bunu seçmiş, bunu yaşamışım.

Oyunculuk aslında biraz da bedensel performans gerektiriyor. Keza, Cer Kutay rolünde de savaş, dövüş vs. sahnelerini sıklıkla canlandırılıyorsunuz; biraz atletiklik, sportiflik gerektiriyor. Bunun için yaptığınız özel bir şey var mı?

Oyunculuk aynı zamanda işçiliktir. Yani elini cebine atıp da



Aslında belki de diğer işlere olan beceriksizliğim beni tiyatro oyunculuğuna itmiştir diye düşünüyorum bazen. Ama iyi ki de bunu seçmiş, bunu yaşamışım.

havalı havallı bakmak için, ün için, poz için yapılan bir şey değildir; insan ruhuna yapılan bir keşif yolculuğu ve insanın bedenine yaptığı bir yolculuktur. Cer Kutay'da da, oynadığım bütün rollerde de böyle bakmaya çalıştım. Dolayısıyla bunun fiziksel bir hazırlık süreci de oluyor tabii. Bir işçi kadar yorulduğunuz, efor sarf ettiğiniz bir şey oyunculuk. Dizide de böyle tabii büyük efor gerektiriyor. Bu efor bir kondisyon demek aynı zamanda. Çünkü aksiyon, savaş, kılıç, at binmek bile çok zor bir şey. Hatta ben hamlamışım, geçen gün antrenman için at bindim ve her tarafım tutulmuş durumda. Ama bu mesleğimize dair küçük, tatlı hoşluklar. Evet, kendinizi formda tutmanız, ruhunuzu açık tutmanız, algılarınızı açık tutmanız, olabildiğince kendinize iyi bakmanız gerekiyor. Ben de bunu yapmaya çalışıyorum. İşinin hakkını veren, gayret gösteren bir işçi olabilmek için sporumu, yürüyüşümü aksatmamaya çalışıyorum.

Peki, ağız ve diş sağlığınız için neler yaparsınız?

Günde iki kere fırçalarım, belli aralıklarla dişlerimi temizlerim. Diş hekimine olabildiğince sık uğramaya çalışıyorum çünkü insanların kaybettiğinde, oradaki boşluğu anladığında kıymetini anladığı bir şey diş. İnsanın genel sağlığıyla ilgili de önemli bir gösterge diş ve ağız sağlığı. Bu nedenle tüm bakımlarımı atlamadan yapmaya çalışıyorum.



Ağız ve Diş Sağlığınız İçin Ne Yediğiniz Önemli!

Günümüzde sağlıklı yaşam için önerilen diyet yöntemleri dişlerimiz için de sağlıklı mı? Dişlerimiz bu diyetlerden nasıl etkiliyor, yeterince biliyor muyuz?

Yazan: Dr. Dt. Gökhan Yamaner / Endodonti Uzmanı / Diş Dostu Klinik Üyesi

Modern insan, çeşitli diyetlerle sağlıklı beslenme yöntemlerini kendi yaşam düzenine adapte etti. Bu yöntemlerin temel amacı elbette vücudumuzu korumak. Peki sağlıklı beslenme diyetleri organlarımızı korurken aynı ölçüde dişlerimizi ve ağız sağlığımızı da koruyor mu?

Konforlu ve sağlıklı bir yaşam için uyguladığımız diyetler vasıtasıyla yediklerimize, yediklerimizin çeşitlerine nasıl dikkat edip özen gösteriyorsak, yediğimiz şeylerin ağız sağlığını nasıl etkilediğine de dikkat etmemiz gerekiyor. Çünkü yediğimiz her şey doğrudan ağız sağlığımızı etkiliyor.

Çok sayıda diyet programında bulunan, sabahları aç karnına içilen limonlu ılık su, asit içeriğinden dolayı diş yüzeylerini ve diş etlerini olumsuz etkiler. Nedeni ise gece boyunca tükürük akışının azalması sabahları diş yüzeyleri ve diş etlerinin gün içerisinde daha kuru olması. Bu yüzden limonlu su içtikten hemen sonra diş fırçalamak yerine en az 30 dakika bekleyip fırçalamak diş sağlığınız için daha doğru olacaktır.

Bazı diyetlerde önerilen gün boyu az az ve sık beslenme ağız ortamının sürekli asidik pH'da kalmasına neden olabilir. Tükürüğün ağız içerisindeki asit ortamı tamponlayabilmesi için yeterince zaman vererek tükürük içerisindeki enzimlerle dişlerin onarılmasına yani remineralizasyona izin vermek önemli.

Bir diğer yöntem olan "aralıklı oruç" diyetinde 12 saate varan açlık durumunda da ağız ve diş sağlığı olumsuz etkilebilir. Uzun süreler boyunca yemek yememek, ağız ve diş bakımının atlanmasına, en son yenen öğün sonrasında iyi temizlenemeyen gıdaların uzun süre diş aralarında ve yüz-

zeylerinde kalmasına neden olabilir. Arayüz çürüklerinin oluşmasına yol açabilecek olan bu durum aynı zamanda diş etlerinde ödem ve kanama ile de sonuçlanabilir. Bu tür diyetler uygularken, gün içerisinde diş dostu sakızlar çiğnemeye, diş ipi kullanmaya ve diş fırçalamayı normal seyrinde yaparak ağız sağlığını desteklemeye devam etmek gerekir.

Yine çeşitli beslenme programlarında önerilen, çiğ badem içi, fındık, ceviz ya da tam buğdaylı ktır ekmekekler tüketilirken; gıdaların diş aralarında kalmamalarına, ağız içerisinde restorasyon mevcut ise onların zarar görmemelerine dikkat edilmeli.

Sabahları aç karnına içilen limonlu ılık su, asit içeriğinden dolayı diş yüzeylerini ve diş etlerini olumsuz etkiler.

Sağlıklı beslenmede dikkate alınması gereken püf noktalardan biri de lifli gıdaların tercih edilmesi. Lifli gıdalar organlar için olduğu kadar diş ve diş etleri içinde oldukça faydalıdır. Bu tür gıdalar, ağız içerisinde tükürük akış miktarını artırırken mekanik olarak diş yüzeylerinde

plak temizliğini yapar ve böylece ağız hijyeninin sağlanmasına yardımcı olurlar.

Son olarak yaz akşamları geç saatlerde yenen akşam yemeklerinden kaçınmak ağız ve diş sağlığı açısından faydalı olacaktır. Günün yorgunluğu ile birleşen akşam yemekleri sonucunda uykuya yönelim hızlı olacağından diş fırçalama süresi kısalarak yetersiz kalabilir. Geç saatlerde yenen ağır yemekler nedeniyle mide asitleri ağza ulaşarak diş ve diş eti sağlığına ayrıca zarar verebilir. Yatmadan birkaç saat önce yemeklerin kesilmesi, sağlıklı bir beden ve ağız için idealdir. Ve insanın hayatına sağlıklı bir zihinle devam edebilmesi de vücut sağlığına bağlıdır. Zamanında Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün de dediği gibi "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur."

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 Yıl
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



Bitkisel Bazlı Beslenmenin Faydaları

Bitkisel beslenme pek çok sebeple hayatımıza girebiliyor. Hayvan hassasiyeti, dini inançlar, popüler trende uyum sağlamak, sağlık sorunları, keyif almak bu sebeplerden birkaçı... Et tüketiminin fazla olduğu toplumumuzda vejetaryenlik, veganlık veya fleksitaryenlik önceleri garipsense de bitkisel beslenen kişilerin artmasıyla bu akımı normalleştirmeye başladık. Bu beslenme türünün inanç veya hassasiyet kısmını bir kenara bırakırsak sağlık açısından oldukça faydalı tarafları olduğu bir gerçek.

Yazan: Dyt. Roksi Menase / Beslenme ve Diyet Uzmanı

Academy of Nutrition and Dietetics'e göre düzgün planlanmış bir bitkisel beslenme programı -vegan, vejetaryen beslenme dahil- sağlıklıdır, besin ögesi açısından yeterlidir ve bazı hastalıklara karşı olumlu etkileri vardır.

Kan basıncını düşürür

Sebze, meyve ve kurubaklagiller yüksek miktarda potasyum içerir. Potasyum tüketildiğinde vücuttan sodyumu atarak tansiyonun düşmesini sağlar. Ayrıca damar duvarını genişleterek yine tansiyonun düşmesine yardımcı olur. Potasyum en fazla bitkisel besinlerde zengindir. Muz, patates, avokado, kuru meyveler, ıspanak gibi koyu yeşil sebzeler, enginar, mercimek ve nohut yüksek miktarda potasyum içeren besinlerdir. Hipertansiyon sık görülen ve kontrol altına alınmadığında ölümcül sonuçlara varabilen bir hastalık olduğundan beslenme tedavisinde bitkisel besinlere ağırlık verilir. Bu hastalığın tedavisine ek olarak bitkisel bazlı beslenme önerilebilir. Tabii eğer kişinin hipertansiyona eşlik eden böbrek hastalığı veya kumadin kullanımı gibi başka bir durumu daha varsa beslenme ona göre değerlendirilmelidir. Sebze ve meyvenin yoğun verildiği, sodyumun kısıtlandığı bir diyet türü olan DASH Diyeti, yapılan çalışmalarda kontrol grubu ile kıyaslandığında sistolik ve diastolik kan basıncını ilaçtan bağımsız bir şekilde sırasıyla 5.5 mmHg, 3.0 mmHg

düşürmüştür. DASH Diyetinin neredeyse ilaca yakın olan bu etkisi de hipertansiyonu olan kişilerde alternatif bir tedavi olarak düşünülebilir.

Kolesterölü düşürür

Kolesteröl değerleri yüksek olan kişileri mutlaka etrafınızda duymuşsunuzdur. Kandaki fazla kolesteröl damarların etrafını yağ ile çevreleyip damara hasar veren, sertleşti ren hatta bazen tıkamaya giden durumlara yol açabilir. Bitkisel beslenme ile kolesteröl değerlerinizi de düşürebilirsiniz. Sebze, meyve, baklagiller, yeşillikler ve kuruyemişler bol bol lif içeriğine sahiptir. Bol lifli gıdaları tükettiğiniz zaman lif, kan dolaşımındaki kolesterölü yakalar ve dolaşımında natar, ayrıca yeniden emilmesini engeller. Özellikle çözünür lif almak kolesterölü düşürmekte daha etkilidir. Yulaf ezmesi, kurubaklagiller, avokado, keten tohumu, çiğ kuruyemişler, elma kolesterölü düşürmeye yardımcı çözünür liflerdendir. Bir diğer önemli nokta ise kolesteröl sadece hayvansal gıdalarda bulunduğundan bitkisel bazlı beslendiğinizde kan kolesterölünüzün düşmesidir.

Antioksidan kansere karşı koruyucudur

Bitkisel besinler flavonoid denen güçlü antioksidanlara sahiptir. Antioksidan kelimesini yaygın olarak duyuyor

En çok bitkisel besinlerde bulunan antioksidanlar bağışıklığı güçlendirir ve hasta olduğumuzda daha hafif atlatmamıza yardımcı olur.



olabilirsiniz ancak hafife alınmayacak kadar güçlü etkileri vardır. Çoğu zaman maruz kaldığımız koruyucu-katkı maddelerine, hava kirliliğine veya strese karşı vücudumuza zarar veren hücrelere kalkan oluşturur; vücudumuzda oluşabilecek kanser ve kronik rahatsızlıklara karşı savaşır, vücudumuzun direnmesini sağlar. Bağırsıklığı güçlendirir ve hasta olduğumuzda daha hafif atlatmamıza yardımcı olur. Bu nedenle antioksidanlar bir beslenme düzeninin olmazsa olmazıdır ve en çok bitkisel besinlerde bulunur. Bitkisel besinlerin yoğun olarak tüketildiği bir beslenme programında düzenli olarak antioksidan alırız. World Cancer Research Fund International'a göre yapılan bir çalışmada düzenli et tüketimi olan kişiler ve vejetaryenler kıyaslandığında kolorektal, meme ve prostat kanseri risklerinde vejetaryenlerin riskinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Vücuttaki inflamasyonu azaltır

İnflamasyon (iltihap), kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser gibi birçok hastalığın altında yatan patolojik bir durumdur. İnflamasyonun vücuttaki seviyesi kişiden kişiye değişebilir ancak altta yatan düşük seviyeli inflamasyon bile nedeni belirsiz deri hastalıklarına, alerjiye veya farklı hastalıkların başlangıcına sebep olabilir. Ayrıca obez bireylerin sağlıklı bireylere kıyasla inflamasyon seviyesi daha yüksektir. Bu nedenle inflamasyonu düşürecek besinler tüketerek bu riskleri en aza indirmek gerekir.

Çalışmalara göre sebze, meyve ve tam tahıl tüketimi, inflamasyonu azaltır. Bitkisel gıdaların içindeki biyoaktif bileşikler; özellikle karotenoidler ve flavanoidler bağışıklık sistemi ile bağlantılı inflamasyonu düzenleyici etkiye sahiptir. Bu güçlü antioksidanları yalnızca bitkisel bazlı gıdalardan aldığımızdan bu besinlere hayatımızda daha fazla yer açmamız gerekir.

2020 yılında yapılan başka bir çalışmada yine etçil beslenen kişiler ile vegan beslenenler karşılaştırıldığında CRP yani vücuttaki enfeksiyonu gösteren değer veganlarda anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Sonuç olarak vegan ve vejetaryen diyetleri bilinçli bir şekilde yapıldığında sağlığa katkısı olan beslenme şekilleri olarak değerlendirilebilir. Önemli olan gerekli besin öğeleri ve özellikle protein, B12 ve demir gibi çoğunlukla eksikliği çıkan değerleri belirli aralıklarla kontrol etmek ve ihtiyaç varsa takviye etmektir. Bunun yanı sıra katı bir vegan veya vejetaryen sınıfta yer alınmasa da genel olarak beslenmede sebze, meyve ve baklagil tüketimini artırmak bu faydaları edinmek adına önemlidir.

Kaynaklar:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9099655/>
- https://www.biomedcentral.com/epdf/10.1186/s12916-022-02256-w?sharing_token=bicrPbndIdbm7RAqGROO-W_BpE1tBhCbnw3Buzl2RMx0d_ss2bAgBD7Sg5_qL7pSOJXkToLtxZtLw-dYnhzZHYw23CaKk3giG4MZNw9q5C4eEe9Vvx6qsOSagJmw6G0SC0x_C_cifEERBlsmymDKGpxe3cKrJvuKMLpGj8Is%3D
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19685439/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7730154/>

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
çıkılmış sınırları
fiziksel olarak
kaplar



Uzun süreli koruma**



LISTERINE

TR-11-2200028

*Euromonitor International Limited; Güzellik ve Kişisel Bakım 2022 sürümü, Ağız Bakım Suyu kategorisi tanımlarına göre, perakende ciro bazında, 2021 verileri. **günde iki kere düzenli kullanıldığında

Endodonti Uzmanı Dr.Oktay Dülger ile 'Ağız Hijyeninde Sıvı Ağız Bakım Ürünleri' hakkında söyleş gerçekleştirdik



Dr.Oktay Dülger
Endodonti Uzmanı

AĞIZ HİJYENİNDE SIVI AĞIZ BAKIM ÜRÜNLERİ

Ağzımızda çeşitli mikroorganizmalar yaşar. Bunlar hem ağızdaki yumuşak dokular, hem de diş sert dokuları üzerinde koloniler oluşturur. Bu mikrop tabakalarına “diş plağı biyofilmi”, “bakteri plağı”, “diş plağı”, “ağız mikrobiyomu” gibi isimler verilir. Ağızdaki enfeksiyon hastalıklarından bu mikroplar sorumlu tutulur. Ağız hastalıklarından korunmak için bu mikroorganizma tabakasının olabildiğince ağızdan uzaklaştırılması gerekir.

Ağızdaki mikroorganizmalar en sık rastlanan iki hastalıktan sorumludur: Diş çürüğü ve diş eti hastalıkları. Diş kayıplarının ana nedenidir. Her ikisi de önenebilir hastalıklardır ve basit hijyen girişimleri ile bu her iki hastalığa da hiç yakalanmadan mutlu mesut bir hayat sürmek mümkündür.

Ağız hijyen uygulamaları, diş hekimleri önerileri doğrultusunda kişinin her gün yapacağı bakım uygulamalarıdır. Bunun ilk aşaması diş fırçalamadır. Burada amaç geniş diş yüzeylerini, olabildiğince de dişlerle dişetlerinin birleştiği kuytu alanları fırça yardımıyla kazıyarak temizlemektir. Fırçalarken diş fırçasını dişetine doğru eğimli konumlandırıp, olabildiğince dişlerin aralarına fırçayı ulaştırmaya çalışmak gerekir.

Bu aralar son derece önemlidir. Çünkü dişeti hastalıkları bu iki dişin birleştiği aralık alanlardan başlar. Aynı şekilde ara yüz çürükleri de iki dişin birleştiği ve esasen diş fırçasının ulaşamadığı ara yüzden başlar.

Mademki fırça bu aralara ulaşamıyor, o zaman buraları nasıl temizlemeliyiz?

İşte burada diş ipi ve daha da iyisi “arayüz fırçası” devreye girer.

Peki, bu şekilde ağızın her yerinde yeterli mikrobiyolojik temizliği sağlamış oluyor muyuz? Hayır. Çünkü, aslında dişlerin her yüzeyini iyi temizlemiş olsak bile, aslında yüzey olarak ağızın sadece dörtte birlik bir yüzeyini temizlemiş oluruz. Ağzımızda daha yemek artığı ve mikroorganizmaların kalabileceği ve üreyebildikleri birçok yer vardır. Bunların başında dil gelmektedir. Dilin temizlenmesi oldukça önemlidir. Diş fırçasıyla fırçalanmasının yetersiz kalacağı düşünüüyorsa, bu iş için özel üretilmiş dil kazıyıcılar, dil fırçaları oldukça yararlı olacaktır.

Dili de iyi temizlediğimizi varsayalım. Tam bir hijyen için bu kadarı yeterli midir? Hayır.

İlave olarak kullanacağımız bir ağız çalkalama sıvısı ağızın her bölgesine, hatta boğaza kadar kolaylıkla ulaşacaktır. Günlük kullanıma uygun bir antiseptik ağız çalkalama sıvısı özellikle sabah-akşam sürekli kullanımla ağızdaki potansiyel patojen mikroorganizmalara etki ederek ağız sağlığının kalıcı olarak korunmasında faydalı olacaktır. Ayrıca hoş bir tat, ferah bir nefes herkesin hoşuna gider.

Diş çürüklerine karşı korunmadaki bilinen en önemli

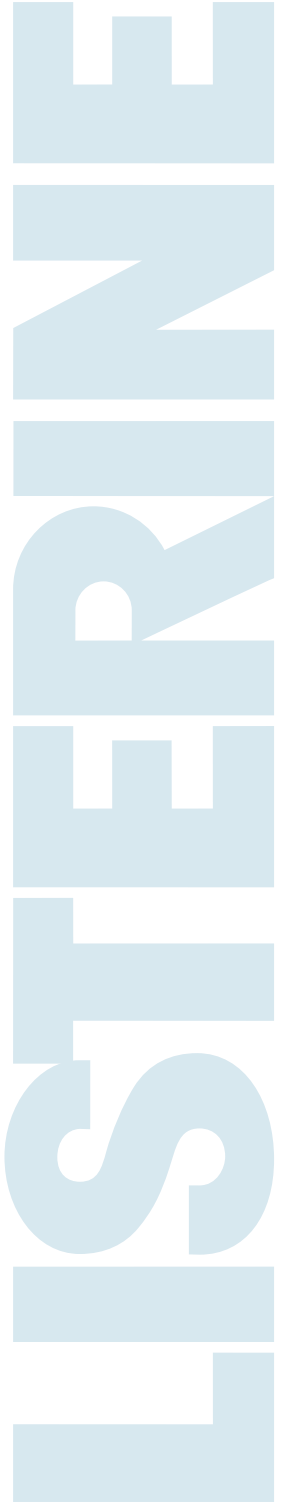
yardımcımız florürdür. Uzun süreli ve sürekli yerel uygulanmasıyla dişin yapısına geçerek dişin çürüğe karşı dirençli hale gelmesini sağlar ve dişlerin remineralizasyonuna yardımcı olur. Yerel uygulama diş macunu ile olduğu kadar florür içeren ağız çalkalama sıvıları ile de olur. Antiseptik etkili, aynı zamanda florür içeren tipte bir ağız çalkalama suyu hem dişeti hastalıklarından korunmada etkindir, hem de çürükten korunmada faydalıdır.

Bu etkilerine ek olarak dişlerin hassasiyetlerine de iyi gelen içerikli ağız çalkalama ürünleri vardır. Hassasiyet özellikle yaşadığımız pandemi döneminde oldukça sık karşılaştığımız bir sorun haline almıştır. Evlerde kapalı kaldığımız süre içinde sık ve aburcuburla beslenme sonucu dişlerimizde erezyonlar, çürükler artmıştır.

Ayrıca pandeminin oluşturduğu obsesyon, stres ve gerginlikler diş gıcırdatma eğilimlerini artırmış, bu da dişlerdeki hassasiyetlerin esas sebebinin oluşturmuştur. Çeşitli diş macunları sensitif ürün guruplarıyla bu konuda işimizi çok kolaylaştırmıştır. Bununla beraber, özellikle potasyum oksalat kristalleri eklenmiş ağız çalkalama sıvıları ile kalıcı etki sağlanabildiği, geliştirilmiş koruma sağlandığı araştırmalarla gösterilmiştir. Hassasiyet daha çok, açığa çıkmış dentin tübülleri nedeniyle olur. Potasyum oksalatın diş yüzeyinde kalsiyum ile bağlanarak kalıcı kristaller oluşturması ile bu sorun bir ay gibi bir sürede ortadan kalkmaktadır.

Ağız çalkalama sularını dişlerin arasından geçirecek şekilde dil ve yanak dudak ile diş aralarına doğru bastırarak, diş ipinin ve arayüz fırçasının bile değmediği yerlere ulaştırmak mümkündür. Özellikle dişeti hastalığına yatkın bireylerde ve ağızda geniş alanlı dolgu, protez, kuron-köprü, implant gibi yapılar bulunan kişilerde butür bir kullanım diş ipi ve ara yüz fırçaları kadar etkili olmasa da, bakteri plağına etki ederek fayda sağlayacaktır.

Klinik olarak gözlemlediğimde, kendi hastalarımın gördüğüm, günde iki kez sabah- akşam dişlerini fırçalayan, haftada en az iki kez diş ipi yapan veya arayüz fırçası kullanan ve günde iki kez ağız çalkalama suyu ile 30 saniye ağızını çalkalayan hastalarda uzun dönemde hem diş çürüğü oluşmuyor, hem de dişeti hastalığı görülme oranı çok azalıyor. Yani mükemmel bir korunma sağlanmış oluyor. Hastalar ağız kokularının olmadığını, ağızlarını hep ferah hissettiklerini söylüyorlar. Dişlerini dilleriyle hep kaygan hissetmelerinin yanı sıra, dişetlerini de kanamasız ve sağlam hissettiklerini söylüyorlar. Artık boğaz enfeksiyonlarına bile daha az yakalandıklarını belirtiyorlar. Yaptığım kontrollerde sağlık açısından yapacak fazla bir şey kalmadığı için diş beyazlatma, gülüş tasarımları gibi kozmetik girişimlere geçme şansımız oluyor.



Yaz Biterken, Gün Ađarırken

Yaz mevsimi hızlı geğti; deniz, güneş, açık hava mekânlarının yarattığı romantik aynı zamanda otantik hal hepimizi etkisi altına aldı. Ama yaz biterken dikkat edilmesi gereken şeyler var: Ruh hali geğişleri, duygu durumlarında ani iniş çıkışlar ve melankoli...

Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist



Yaz çıkışlarında farkındalık adına alınan yeni kararların bir kısmı uygulanıyor, bir kısmı ise yazın bitimiyle birlikte unutuluyor. Adına ister gelişim, ister gerileme, ister duraklama diyelim her insanın kişisel yolcuğu farklıdır. Yaşam boyu gelişim dönemlerini, başından sonuna-birinden diğerine geçişli bir şekilde, bütün olarak değerlendirmek insanın kendisini ve çevresini anlamasına daha çok yardımcı olacaktır.

İnsan, doğumdan itibaren başlayan ve bebeklikten yetişkinliğe, bağımlılıktan bağımsızlığa uzanan yolda biyolojik, psikolojik, sosyolojik birçok gelişim, değişim ve dönüşüm geçirir. Erken çocukluk dönemleri ve ergenlik; inişler, çıkışlar; travmalar ve travmaların hayata yansımalarını kapsayan tüm yaşantılar bireyi yetişkinliğe hazırlar. Nasıl bir yetişkin olacağımız, çocukluk bağımlılıklarımızdan ne kadar özgürleşip bireyselleşebileceğimiz ve bağımsız, özerk bir hayat sürebileceğimiz, o güne hangi malzemelerle geldiğimizle ilişkilidir.

Bu yazı damgasına vuran "Zeytin Ağacı" dizisine konuyla ilgili atıf yapmak gerekirse; genç yetişkinlik dönemindeki üç kadının içerisinde bulunduğu yaş dönemi başlıca gelişim görevleri olan meslekte ilerleme, bir aile kurma, cinsellik, aşk, yaratıcılık, yaşam amaçlarını gerçekleştirme arzusunun yüksek olduğu yıllardır. Ama, bu dönem kendini anlama, bulma ve yapma yolculuğunda risklerin, bedellerin ödendiği, hayal ve kalp kırıklıklarının olduğu yıllardır aynı zamanda... Aradığını bulamama, tutkuların ve hayattan beklentilerin gerçekleşmemesinin yarattığı stres, iyi hissedememe hali, belirsizliğe, iç ve dış dünyada olup bitenlere anlam bulmak isteyen bireyi hem kendisinin hem hayatın şifresini çözmeye itebilir. İşte tam da bu noktada, bilimin ışığında etkisi bir şekilde ölçülüp biçilmiş destek ve iyileştirme yöntemlerine başvurmak faydalı olacaktır. Bilimsel tedavilere destek olabilecek farklı yolları da deneyimlemek isteyenlerin ise alacakları eğitim, seminer, workshop çalışmalarında eğitimcilerin uzmanlık alanlarını iyi araştırması daha sonra yaşanacak hayal kırıklığı ve riskleri azaltabilir. Tüm bu bilgiyi cebimize koyarak kişisel gelişimin adı üzerinde çok kişisel ve kişiye özel olduğunu vurgulamak gerekir. "İyi olanın 10 formülü" ya da "5 adımda yeni bir ben" gibi biraz mağazinsel yaklaşımların insan hayatında kalıcı çözümler getirip getirmeyeceği sorgulanmalı ve ona göre bir yol seçilmelidir.

Özellikle dizi vesilesiyle de gündeme gelen, gerek geçmişimizde gerekse geçmiş kuşaklarımız arası travma geçişlerinde asıl dikkat edilmesi ve fark edilmesi gereken şey ebeveynlerin kendi travmatik yaşantılarını, travmalardan kaynaklanan psikolojik alt yapı fizyolojik rahatsızlıklarının getirdiği olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını çocuğa nasıl yansıttığı. Ebeveynler çocuk yetiştirirken sergiledikleri davranışları ve stilleriyle birlikte, travmalarıyla baş etmekte kullandıkları sağlıklı, yıkıcı yöntemleri çocuğa yani bir sonraki kuşağa (bu biz ya da bizim çocuğumuz olabilir) yansıtıyor mu, sözel ve davranışsal olarak çocukla nasıl bir ilişki kuruyor? Ya da travma kaynaklı yaşadığı fizyolojik rahatsız-

Aile geçmişiyle ilgili asıl sorgulanması gereken mesele ebeveynlerin travmatik yaşantılarını çocuğa nasıl yansıttığıdır.

lıkların oluşturduğu olumsuz duygu, düşünce ve davranışları, çocuğun ana rahmine düşmesiyle başlayan ve dünyaya geldikten sonra büyürken ki süreçte deneyimlemesinin, gözlemlemesinin ve böyle bir ortamda yetişmesinin yetişkin kişiliğine nasıl bir etkisi oluyor? İşte tüm bular, aile geçmişiyle ilgili asıl sorgulanması gereken meselelerdir.

Dolayısıyla, "Zeytin Ağacı" dizisiyle sosyal medyada başlayan, bilimsel ya da bilimsel olmayan tüm alanda "en iyi ben bilirim", "ben iyileştiririm, bana gel" gibi birbirini kötüleyen ve ticari kaygı kokusunun fazlasıyla hissedildiği söylemlerin yayıldığı bugünlerde diziyi -benzer içerikli tüm yabancı dizilerde de olduğu gibi- "doğa üstü" kategorisinde seyredip değerlendirmek daha sağlıklı olacaktır.

Pelin Haymana





Gülen Diş Etleri: Gummy Smile ve Tedavisi

Kişinin konuşurken veya gülerken diş etlerinin normalden daha fazla görünmesi gummy smile olarak adlandırılır. Diş eti gülüşü olarak da bilinen bu durumun pek çok nedeni olabilir.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Bazı durumlarda görüntüde rahatsızlık oluşturabilecek gummy smile'in en çok rastlanan nedeni üst dudak kasının hiper mobil olması, yani aşırı çalışması. Bu durum, dudağın olması gerekenden daha fazla yukarı çekilerek diş etlerinin de fazla görünmesine neden olur. Diğer nedenleri ise

- Üst dudağın ince olması,
- Diş boyutlarının kısa olması,
- Üst çenenin dikey yönde fazla büyümesi,
- Bazen kullanılan ilaçlara bağlı olarak diş etlerinin aşırı büyümesi olarak sıralanabilir.

Bazen de bu bahsettiğim sebeplerin birkaçı birden hastada diş eti gülüşüne neden olabilir.

Tedavisi mümkün

Diş boyu kısa olan hastalar için kuron boyu uzatılarak bu görüntü yumuşatılabilir veya tamamen iyileştirilebilir. Gingivektomi adını verdiğimiz bu işlem için bazen kemik rezeksiyonu içeren, bazen ise hiç gerek duyulmadan apikal dediğimiz dişin kron kök tarafına doğru yapılan cerrahi kesimler ile diş boyu uzatılabilir.

Botoks ile tedavisi mümkün mü ?

Bazı hastalar için sadece botoks ile de tedavi mümkün. Ama unutulmamalıdır ki botoks cerrahi müdahaleler gibi kalıcı bir uygulama değildir. Ama kesinlikle mutlu eden bir uygulama olduğunu söyleyebilirim.

Botoks uygulaması lokal anestezi altında birkaç dakika kadar zaman alır ve ortalama üç ya da dört ay kalıcıdır. Tekrarlanmasında sakınca olmadığından etkisini kaybettikten sonra yeni bir uygulama daha yaptırabilirsiniz.

Bu tedavi genellikle diş boyutu ideal durumda olan ama güldüğünde, daha çok üst dudağı yukarı çeken kasın fazla çalışmasından kaynaklanan gummy smile hastaları için öncelikli tercihtir. Bazen de farklı birkaç uygulamaya ihtiyaç duyan hastalarda tedaviyi desteklemek için uygulanabilir.

Botoks uygulaması lokal anestezi altında birkaç dakika kadar zaman alır ve ortalama üç ya da dört ay kalıcıdır.

Botoks uygulaması kimlere yapılmamalıdır?

Botoks bir çözüm olsa da bazı durumlarda yapılmaması gerekir.

- Hamile ve emziren hastalara,
- Kanama bozukluğu olanlara,
- Kas hastalıklarına sahip kişilere,
- Kanser hastalarına,

• Uygulama bölgesinde enfeksiyonu olan hastalara uygulanması uygun değildir.

Gummy smile tedavisinden sonra görünüm nasıl değişir?

Tedavi sonrasında diş ve çevre dokularının görünümü güldüğünüzde daha estetik bir hal alır. Gingivektomi tedavisi uygulandıysa, bu tedavi özelinde genelde asimetrikler de düzeltildiği için görüntü güzelleşir. Küçük görünümlü dişler boyut olarak büyüdüğü için de daha güzel bir görüntü sağlanmış olur.



Yeni

Yepyeni Bir Yıldız!

Şimdi Yenilenen Paketi, Manileri ve Kıvamıyla



ÜLKER
yıldız

#whturkiye

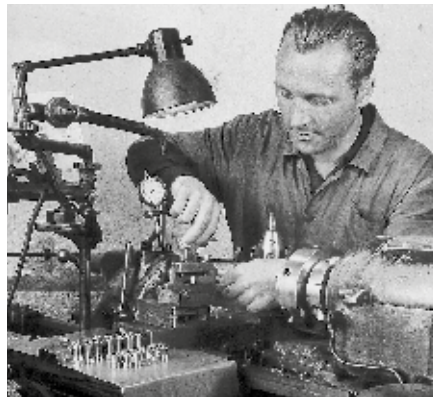


wh.com



Geçmişten geleceğe.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.



W&H Türkiye

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



En Kötü Karar Karasızlıktan İyidir

Bir cuma akşamı film izlemek için oturduğunuz ekranın başından hiçbir şey izleyemeden mi kalktınız? Onlarca seçenek arasında en iyisine, en seveceğinize, size en iyi gelecek ve o an için en mükemmel olana mı karar vermeye çalıştınız? Daha iyi seçenek uğruna hiçbir şey seçemediyseniz FOBO'nun (Fear Of Better Options) eşliğinde olabilirsiniz.

Bir gün içinde önemli ya da önemsiz, küçük ya da büyük yüzlerce karar vermek zorunda kalıyoruz. Ama kimileri için bu çok zor; her zaman daha iyi seçenekler olduğunu düşünüp karar veremiyorlar. Bir modern çağ kaygısı olarak tanımlayabileceğimiz Fobo'yu ilk ortaya atan Amerikalı girişimci ve yazar Patrick McGinnis. "Daha iyi seçenek korkusu" olarak Türkçeleştirebileceğimiz Fobo, gün içinde ne yiyeceğimize karar verirken de yeni bir işe başlayıp başlamamak gibi daha hayati kararlar esnasında da ortaya çıkabiliyor. Bu durum seçeneklerin fazlalığından dolayı gerçekleşebiliyor ya da verilen kararların sonucunda kişi ne yaşayacağından emin olamadığı için olasılıklar arasında boğuluyor. Ne olursa olsun sonuç olarak asla bir karara varamıyor ve yaşamı bir nevi duruyor.

Peki Fobo'daki "korku" tam olarak nedir diye sorduğumuzda McGinnis bunun bir "bırakma korkusu" olduğunu söylüyor: "Bir şeyi seçmek için başka bir şeyden vazgeçmelisin ve bu, gidilmemiş yolun yasını tutma korkusudur. Bu yüzden hiç karar vermemeyi ve tüm seçeneklerimizi açık tutmayı tercih ediyoruz."

Fobo her ne kadar modern çağ kaygısı olarak konuşulsa da

McGinnis'e göre bu durum bize atalarımızdan yadigâr. Milyonlarca yıl önce insanların bizim kadar seçeneği olmadığından başarılı olma olasılıkları daha fazlaydı. Bu nedenle iyisini seçmek için bekleyebiliyorlar, bir sürü seçenek arasında boğulmuyorlardı. Tabii zamanları da vardı... En iyisini beklemek evrimsel olarak bize kodlandığından modern çağda ilkel dönemdeki dürtümüzle hareket etmeye çalışınca ortaya böyle uyumsuzluklar çıkabiliyor. Belki milyonlarca yıl

Fobo, gün içinde ne yiyeceğimize karar verirken de yeni bir işe başlayıp başlamamak gibi daha hayati kararlar esnasında da ortaya çıkabiliyor.

kadar geriye gitmeye bile gerek yok, McGinnis sadece bir ayakkabı başçığı için bir mağazaya gittiğinizde iki yüzden fazla seçeneğe sahipken elli yıl önce en fazla üç seçenek arasında karar verebileceğimizi belirtiyor.

Öyle ya da böyle karar verememek hayatımızın durmasına, yaşamamıza engel oluyorsa bunu fark etmek ve bir çözüm bulmak önemli. Bunun için yapabileceğiniz basit adımlar var elbette...

Ne istediğinizi hatırlayın

Seçenekler önünüze gelmeden önce ne istiyordunuz? Seçenekler arasında boğulurken amacınızdan uzaklaşıyor olabilir misiniz? Örneğin, amacınız belki de sadece yemek yiyerek karnınızı doyurmaktı ama şu anda tavuk yerseniz



alacağınız proteinle kırmızı etten alacağınız vitaminin size ne kadar faydalı olabileceği konusuna takılmış olabilirsiniz. Geri sarın, en başa dönün. Amacınızı gerçekleştirebileceğiniz en kısa yolları gözden geçirin, yani hedefinize odaklanın.

Seçeneklerinizi azaltın

Sizi karar verme çıkmazına sokan nedenlerden biri de seçeneklerin fazla olması. Modern dünyada her an her şeye ulaşabilme lüksü pek çok insanı bu çıkmaza sürüklüyor; çok fazla seçeneğimiz varmış zannediyoruz. Oysa yapabileceklerimiz bizim kapasitemiz, ihtiyaçlarımız, ekonomimizle doğru orantılı. Ve aynı anda iki yerde olup aynı anda farklı şeyler yapamayacağımıza göre sınırlarımızı belirleyip seçenekleri azaltmakta fayda var.

Artılar eksiler

Belki karar vermeniz gereken konuyla ilgili bir risk analizi yapabilirsiniz. Karar verdiğiniz şeyin sonucunda artılar ve eksiler neler olabilir üzerinden geçmek süreci daha kolaylaştırabilir.

Deneyime inanın

Karar verip seçtiğiniz şeylerin sonucu olumsuz olsa da üzülmeyin, bunu yaşayan ne ilk ne de son insan sizsiniz. Verdiğiniz kararın sonucu umduğunuz gibi olmadıysa hayal kırıklığına odaklanmak yerine, kazandığınız deneyime odaklanın; her seçim yeni bir öğrenme fırsatıdır ve sizi bir sonraki ka-

Milyonlarca yıl önce insanların bizim kadar seçeneği olmadığından başarılı olma olasılıkları daha fazlaydı. Bu nedenle iyisini seçmek için bekleyebiliyorlar, bir sürü seçenek arasında boğulmuyorlardı.

rar aşamasına hazırlar. Deneyim insanın bu hayatta kazanaacağı en değerli şeydir, unutmayın.

Yardım isteyin

Her şeye tek başınıza karar veremezsiniz. Güvendiğiniz insanlara danışın, onların fikirlerini alın hatta kimi zaman bu kişilerden sizin adınıza karar vermesini isteyebilirsiniz. Hedeflerinizi, ihtiyaçlarınızı ve sizi anlayan arkadaşlarınız, dostlarınız ya da güvendiğiniz iş arkadaşlarınız bu konuda destek verebilir. Belki de sizin için en iyi seçeneklerin neler olabileceğini başkalarından dinlemek daha eğlencelidir.

Esnek olmayı deneyin

Her zaman sonuca ulaşmak için tek bir yol yoktur ve birini seçmezseniz sonuca da ulaşma şansınız olmaz. Gittiğiniz yol sizi mutlu etmezse diğer seçenekleri de deneyebilirsiniz. Ama sonuca değil de sürece odaklanmak, işler iyi gitmese de yaşadığınız tecrübelerin size neler katacağı daha önemli olabilir. Esneklik sizi başarıya götürecek bir yol açabilir.

YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım
rahatla

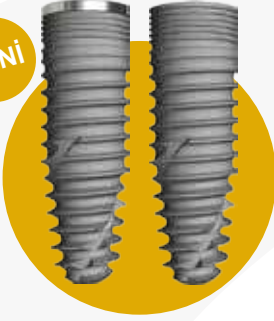


Diş sağlığınıza
korumaya
yardımcı olur.*

*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.

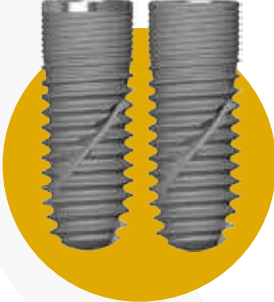
SİZİN TERCİHİNİZ HANGİSİ?

YENİ



RS / RSX^{Pro} İMPLANTLARI

- Yüksek Saflık Derecesi ve Homojen TiPurePlus Yüzey
- 3.0 Çap Alternatifi
- İmplant Omzuna Kadar Kademeli Olarak Azalan Yiv Derinliği



SC / SCX İMPLANTLARI

- Platform Switch Tasarımı
- CAD/CAM ile Yapılan Kişiselleştirilmiş Protetik Parçalar
- 7 mm Boyundan Başlayan İmplantlar



S İMPLANTLARI

- Platform Match Tasarımı
- Paralel Gövde Kendinden Kesici Yivler
- Konik Boyun ve Apex

Cumhuriyet Mah. Halaskargazi Cad. Demir Baytekin İş Merkezi 127/5-9 Şişli / İstanbul

+90 850 441 1890

www.bego.com.tr

info@bego.com.tr



BegolmplantTürkiye



begoturkiye



begoturkiye



BegolmplantTürkiye



BegoDişMalzemeleriA.Ş.