

Diş DOSTU

EYLÜL 2024

Yetişkinlere ve Çocuklara Beslenme Tavsiyeleri

Dyt. Roksi Menase

Yenidoğanlarda ve Bebeklerde Ağız ve Diş Sağlığı Problemleri

Diş Hekimi Öznur Özkan

Klinik Aromaterapi ve Ecza Dolabında Bulunması Gereken Aromatik Yağlar

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

Sürdürülebilir Moda 101 Daha Yeşil Daha Etik Bir Stil İçin Kapsamlı Rehber

BENGÜ BEKER

Yıllarca şarkı söyleyebileceğim zemini yaratmaya dair taşlar döşemeye çabalıyorum; aşkla.

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE



Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



İçindekiler



Bengü Beker

5 Hoş Sohbet

"Yıllarca şarkı söyleyebileceğim zemini yaratmaya dair taşlar döşemeye çabalıyorum; aşkla."
Bengü Beker

8 Dişinize Takılanlar

Yenidoğanlarda ve Bebeklerde Ağız ve Diş Sağlığı problemleri
Yazan: Diş Hekimi Öznur Özkan
Diş Dostu Derneği Üyesi

12 Trend Sağlık

Eylül ayına girerken:
Yetişkinlere ve Çocuklara Beslenme Tavsiyeleri
Yazan: Dyt. Roksi Menase
Beslenme ve Diyet Uzmanı

16 Bego ile Dişinize Göre

Klinik Aromaterapi ve Ecza Dolabında Bulunması Gereken Aromatik Yağlar
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

20 Yaşama Açılan Pencere

Sürdürülebilir Moda 101
Daha Yeşil/Daha Etik Bir Stil İçin Kapsamlı Rehber

Diş Dostu Derneği
Tüzel Kişi Temsilcisi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği
Sorumlu Müdür
Şila Koen

Baskı

Şan Matbaa A.Ş.
Firma Sahibi: Tamer Uluşan
Anadolu caddesi no 50
Kağıthane İstanbul
02122892424

Danışma Kurulu

Doç. Dr. Aylin Baysan
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

ISSN NUMARASI
2757-8380

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

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural
Selin Peker

DIŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz. DIŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.



■ **Dr. Engin Aksoy M. Sc.**
Diş Dostu Derneği Başkanı

Sevgili Diş Dostu Dergisi Okuyucuları,

Dergimizin bu sayısında sizlere çok güzel haberlerle geldik. Diş Dostu Derneği olarak ilk kongremizi gerçekleştirecek olmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu yıl ilki düzenlenecek 1. Ulusal Diş Dostu Kongresi için mekan sponsorumuz Biruni Üniversitesi oldu. Diş Dostu Derneği, 1997'den bu yana koruyucu hekimlik, ağız ve diş sağlığı konusunda gönüllüleriyle birlikte toplum çalışmaları yapan bu alanda Türkiye'deki ilk ve tek dernek olma özelliğine sahiptir. Derneğimizdeki gönüllü diş hekimleri ve yüzlerce genç üyemizle birlikte toplumda ağız ve diş sağlığı bilincini geliştirmek adına senelerdir birçok sosyal sorumluluk projesi ve eğitici çalışmalar düzenlemekteyiz.

Kurulduğumuz günden bu yana toplumda Diş Dostu Derneği olarak Diş Dostu ürünlerle; ağız ve diş sağlığını korumaya, farkındalık oluşturmaya yönelik çalışmalarımızı sürdürürken, genç meslektaşlarımız için düzenlediğimiz webinar ve seminerlerle "koruyucu diş hekimliği uygulamalarının" yaygınlaşmasını

amaçlıyoruz. Seneleri aşan "Dişler Yolunda Projesi" ile okullarda ulaştığımız çocuklar bugün gençlik hayatlarında Diş Dostu bilincini taşıyorlar.

Diş Dostu ailesi olarak şimdi de Diş Dostu Ulusal Kongresi'ni düzenlemenin mutluluğunu yaşıyoruz. Ağız ve diş sağlığının bütüncül bakış açısı sunumlarıyla anlatılacağı; Türkiye'nin değerli hekimleri, diş klinikleri ve diş hekimliği öğrencilerinin 1. Ulusal Diş Dostu Kongresi'ne katılım sağlamasını yıllardan bu yana aralıksız çalışan bir dernek olarak heyecanla bekliyoruz. Tüm diş hekimi ve diş hekimliği öğrencilerini kongremize kayıt olmaya davet ediyoruz. Ayrıca dergimiz vesilesi ile "Bizimle Gülümse" adı altında yürütülen sosyal sorumluluk projemizden de bahsetmek istiyorum. Sağlıklı ağız ve diş sağlığı, ağız ve diş bakım ürünlerine erişebilmekle başlar mottosuyla bu projeye başladık. Ancak araştırmalarımıza göre, metropol kent İstanbul'da dahi pek çok ilçede halen çocukların önemli bir kısmı diş fırçası

ile tanışmıyor. Buradan hareketle, başlıklarımızla başlattığımız kampanya sayesinde ihtiyacı olan çocuklara ağız ve diş bakım kitleri ulaştırmayı hedefledik. Amacımız, 1 yıl boyunca 7-12 yaş arası 5000 çocuğa diş fırçası, diş macunu, boyama kitabı ve boyama kaleminden oluşan birer "Hijyen Kiti" hediye etmek. Bu kapsamda "İyilik Peşinde Koş" koşullarına da katılıyoruz. Sizler de hesaplarımızda yer alan gönüllülük formunu doldurarak koşulara katılabilir ve sosyal sorumluluk kampanyamıza destek olabilirsiniz.

Detayları Diş Dostu Derneği'nin web sitesinden, @disdostuturkiye ve @disdostukongreleri Instagram hesaplarımızdan takip edebilirsiniz. Unutmayın sağlık ağızda başlar, dişlerinizi koruyun.

Sevgilerimle,

Engin Aksoy



Bengü Beker



Aslında olmak istediğim şey yolda olmak. Uzun yıllar şarkı söyleyebileceğim zemini yaratmaya dair taşlar döşemeye çabalıyorum; aşkla.

Kısaca kendinizden bahsedermisiniz?

Tabii...En kaba haliyle Çorum'da doğup büyümüş, lise ve üniversitede müzik bölümünde eğitim görmüş, erken yaşlardan itibaren piyano, çello ve şan eğitimi almış bir de konservatuvar tiyatro geçmişi olan 20 senedir canlı müzik sektöründe şarkı söyleyen bir müzisyenim. 2 sene önce çok sevgili Mabel Matiz ile yolumun kesişmesiyle beraber başlayan 4 teklisini yayınlamaya hazırlandığımız albüm serüvenimin tam ortasından bildiriyorum :)

Müziğe olan ilginiz ne zaman ve nasıl başladı?

Çocuklukta başladı. Konuşmayı

öğrenmemin ve türlü otonom becerileri kazanmamın hemen akabinde diyebiliriz :)

Mabel Matiz ile yollarınız nasıl kesişti?

Mabel'le; onu, müziğini ve kalemini kendime çok yakın bulduğum için ben tanışmak istedim. Sonrasında ortak bir arkadaşımızın da katkısıyla tanışıp şu an ilk solo albümümün prodüktörlüğünü üstleneceği noktaya kadar ilerledi paylaşımımız ve dostluğumuz.

Sizi çok etkileyen bir müzisyen sanatçı var mıdır?

O kadar çok ki... Zaman içinde birçok sanatçıdan ilham aldım ve hayatımın kilometre taşı olarak

gördüğüm birçok noktaya temas etmiş oldular. Şu aklıma gelen enler; Şebnem Ferah, Aşkın Nur Yengi, Yasemin Mori, Sezen Aksu, Rafet El Roman, Mabel Matiz, Zuhale Olcay, Toto, Dido, Michael Jackson, L'imperatrice, Beady Belle, Sade, 70s & 80s Disco şarkıları...

Bu röportaj yayınlandığında saymadığım için üzüleceğim isimler olacaktır tabii ama ilk aklıma gelen isimler bunlar.

Hayatta totemleriniz var mıdır, sahne öncesi gerçekleştirmeyi sevdiğiniz ritüeller nelerdir?

Yani totem olduğundan emin değilim ama ritüellerim var elbette. Sesimi ısıtıyorum, güzel kokular ve soul disco müzik beni çok yükseltir, arkadaşlarımla olmayı severim gibi şeyler.

Üniversitede tiyatro bölümünü okumuşsunuz, tiyatro ile ilgili bir projeniz bulunuyor mu?

Evet 2. üniversite deneyimimde tiyatro eğitimi aldım. Çok isterim asgari düzeyde oyunculuk da

yapmak ama ne kadar muvaffak olabiliyim bilmiyorum. Üzerinden yıllar geçmiş ve kapısı hiç aralanmamış bir oda benim için tiyatro.

Oyunculuk eğitimi almadan önce ben de şarkı söylerkenki duygulanmaların oyunculuktakiyle benzeştiğini düşünürdüm fakat yola girdiğimde anladım ki aynı (en azından benim için) kaynaklardan beslenen iki performans sanatı olsalar da oyunculuk ve şarkıcılık çok farklı iki ifade biçimi.

Mesleki anlamda nerede olmak istersiniz, kısa vadedeki hedefleriniz nelerdir?

Hiçbir hedefe çok kilit değilim ama içgüdülerimle ve mantığımla şu an olmak istediğim yerdeyim. Yani aslında olmak istediğim şey yolda olmak.

Yolun kendisi ve şu an yoluma, sağlığım ve tutkum elverdiğince uzun yıllar şarkı söyleyebileceğim zemini yaratmaya dair taşlar döşemeye çalışıyorum; aşkla.

Mesleğinizle ilgili kendinizi hangi noktada eleştirirsiniz?

Bazen çok küçük ayrıntılara çok büyük anlamlar atfedebiliyorum. Hem müziğimde hem kariyer programlamada, hem imajımda detaycı olabiliyorum. Bunu kimi zaman eleştiriyorum kimi zaman her şeyimi buna borçlu olduğumu ve ancak böyle kontrolün bende olabileceğini düşünüyorum. Eleştirilecek başka şeyler de vardır muhakkak ama benim baktığım yerde her şey güzel şu an. Çünkü çok samimi, çok ben. Kendi sınavımı başarıyla veriyorum diyebilirim şimdilik.

Şu sıralar en çok kimleri dinliyorsunuz?

Benim başucu albümlerim vardır hiç eskimez, döner dolaşır onlara

sarılırım. Ama güncelde Bruno Mars'ı ve müzikal birlikteliklerini ilgiyle ve afiyetle dinleyip takip ediyorum. Gregory Porter'ı gıpta ile dinliyorum, çok seviyorum ses tonunu. L'imperatrice ve bir iki tane daha French Indie gruplarım, müzisyenlerim var. Mabel'in sıkı bir dinleyicisiyim, her ruh halime uygun bi Mabel Matiz şarkısı mutlaka var. Çok sıkı dinlediğim mutlu ve romantik soul disco listelerim var. Ezgi Alaş'ın canlı performanslarını kaçırmamak için de elimden geleni yapıyorum. **Kendinizi Türkiye'de yapılan müziğin neresinde görüyorsunuz?**

Ben T-Pop derim ama tabii pop çok genel bir tanım. Sektörel ve müzikal olarak baktığımda şu an 90's Pop'u çağırıştırıyorum bence. Show Girl değilim ama alternatif bir figür de değilim. Main stream bir müzik yapıyorum ama mizaç olarak pek main stream de sayılmam. Biraz karışık ama şu an daha çok dinlemeye yönelik, duygu ve hikaye ağırlıklı şarkılar söyleyen bir performans sanatçısı olarak tanımlamak yanlış olmaz herhalde. Bilmiyorum:)

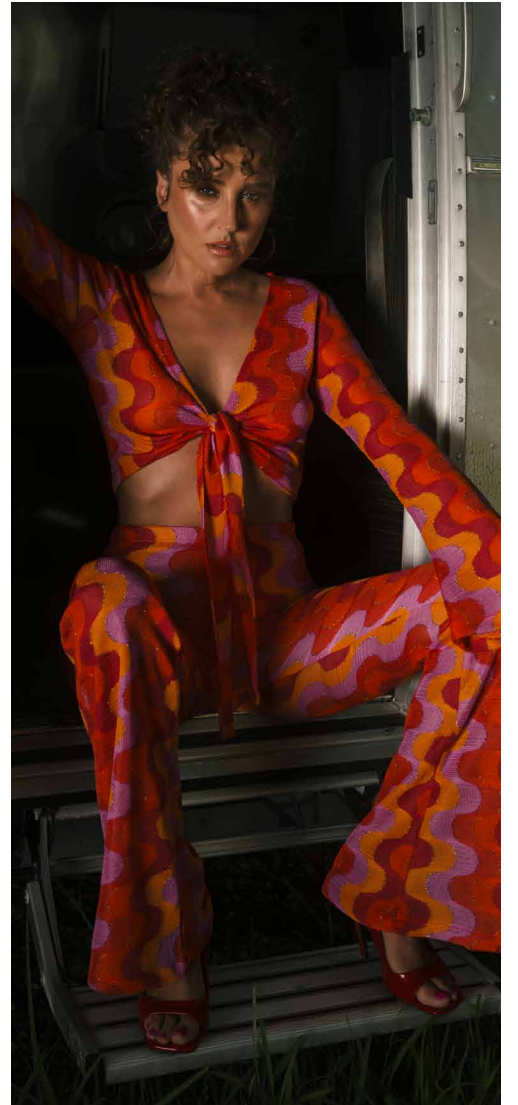
Günlük bakımınızla ilgili nelere dikkat ediyorsunuz?

Son yıllarda müzik ve sahne kadar zaman ayırdığım tek şey cilt bakımım. Her şeyden önce hem içerden hem dışardan temiz bir beden önceliğim. Temizlik rutinlerim dışında, cilt bakımım çok ama çok önemli benim için. Cildimin ihtiyaçlarını uzmanlarımla tespit ederek, benden istediği her şeyi hem içerden hem dışardan sağlamaya çalışıyorum. Benim evim şifahane gibidir. Bitki çaylarımı, macunlarımı, ballarımı, takviyelerimi titizlikle seçer; disiplinli bi şekilde uyguluyorum.

Hiçbir aşamayı atlamam, boş vermem. Çok faydasını görüyorum.

Ağız ve diş sağlığınız için neler yapıyorsunuz?

Yine temizlik önceliğim tabii. Düzenli fırça temizliğimin yanına son zamanlarda duşu da ekledim. Sürekli seyahat ettiğim için tam olarak uygulayamasam da olabildiğince az florür içeren ürünler tercih ediyorum. Düzenli olarak diş taşı temizliği ve çok sık olmasa da ışınla beyazlatma yapıyorum. Protezlerim olduğu için de ağız, diş eti ve diş bakımı benim için önemli. Ortodontik dezavantajımın dışında sağlıkla ilgili bir problemim yok neyse ki diyebilirim şimdilik.



Yenidoğanlarda ve Bebeklerde AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI PROBLEMLERİ

Yazan: Diş Hekimi Öznur Özkan
Diş Dostu Derneği Üyesi

Bu yazıda, yenidoğan bebeklerde ve ilk dişlenme döneminde sıkça karşılaşılan ağız ve diş sağlığı problemlerine, bu problemlerle nasıl başa çıkılacağına ve erken müdahalenin önemine değineceğiz.



Bebeklerde ağız ve diş sağlığı göz ardı edilen bir konudur. Ancak ağız sağlığı doğumdan itibaren önemlidir ve bebeklerdeki bazı ağız problemleri, uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ailelerin, bebeklerin ağız sağlığı konusunda bilinçlenmesi ve olası sorunlara karşı erken önlem alması sağlıklı diş gelişimi için kritik öneme sahiptir.

Dil Bağı (Ankiloglossi)

Dil bağı, bebeğin dilini ağız tabanına bağlayan bağ dokusunun normalden kısa veya kalın olması durumudur. Bu durum, dil hareketlerini kısıtlayarak beslenme zorluklarına yol açabilir. Dil bağı olan bebeklerde; emme zorlukları, yetersiz beslenme ve kilo alma problemleri gözlemlenebilir. Ayrıca ilerleyen dönemde konuşma sorunlarına da neden olabilir. Dil bağının şiddetine bağlı olarak hekimler bu bağı kesmek için basit bir cerrahi müdahale önerebilirler.

Bu işlem genellikle çok kısa sürede tamamlanır ve bebeğin rahatlamasına yardımcı olur.

Oral Pamukçuk (Oral Kandidiyazis)

Oral pamukçuk, Candida albicans adlı mantarın neden olduğu yenidoğanların ağızında beyaz lekeler şeklinde görülen bir enfeksiyondur. Bu mantar, bebeklerin bağışıklık sistemlerinin tam gelişmemiş olması nedeniyle kolayca yayılabilir. Ağızda rahatsızlık, emme sırasında

ağrı ve beslenme güçlüğü pamukçuk enfeksiyonunun yaygın belirtileridir. Pamukçuk enfeksiyonu olan bebekler, emmeyi reddedebilir veya huzursuz olabilirler. Pamukçuk genellikle antifungal bir ilaçla tedavi edilir. Ayrıca enfeksiyonun yeniden oluşmasını önlemek için bebek emzikleri, biberonlar ve annenin meme başı gibi enfeksiyonun yayılmasına neden olabilecek her şeyin dezenfekte edilmesi ve temiz tutulması önemlidir.

Erken Çürükler (Biberon Çürüğü)

Bebeklerde erken dönem diş çürükleri genellikle biberon çürüğü olarak adlandırılır. Bu durum, şekerli sıvıların (süt, meyve suyu vb.) uzun süreli tüketimi veya gece uyurken ağızda tutulması sonucu oluşur.

Erken diş çürükleri, süt dişlerinin sağlıklı çıkmasını ve büyümesini engelleyebilir. Bu durum da kalıcı dişlerin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca çürükler bebeğin ağrı çekmesine ve beslenme sorunlarına neden olabilir.

Biberonla beslenme sonrası bebeğin ağız temizlenmeli ve biberonla uyumasına izin verilmemelidir. Dişler çıkmaya başladıktan sonra da dişlerin temizlenmesine özen gösterilmelidir.

Süt Dişlerinin Geç Çıkması

Bebeklerde süt dişlerinin normalden geç çıkması, ebeveynler için endişe verici olabilir. İlk süt dişi genellikle 6. ay civarında çıkar ancak bazı bebeklerde bu süreç gecikebilir.

Dişlerin geç çıkması, genellikle bir sağlık sorununun işareti değildir. Ancak nadir durumlarda beslenme veya gelişimsel problemlerle

ilişkilendirilebilir. Dişlerin çıkması için belirli bir zaman çerçevesi olmadığından sabırla beklemek önemlidir. Ancak dişler 18. aya kadar çıkmazsa diş eksikliği olabilir ve bir diş hekimine danışmak uygundur.

Emme Yöntemi ile İlgili Oluşabilecek Problemler

Parmak emme ve uzun süreli emzik kullanımı, çenelerin yanlış gelişimine ve dişlerin çıkma sürecinde sorunlara neden olabilir. Bu alışkanlıklar dişlerin yanlış hizalanmasına veya ağız yapısında kalıcı bozukluklara yol açabilir. Bebek büyüdükçe bu alışkanlıkların azaltılması teşvik edilmelidir. Parmak emme ve emzik kullanımını sınırlamak, ağız ve diş sağlığını korumada önemli bir adımdır. Bunların engellenemediği

durumlarda diş hekimleri tarafından alışkanlık kırıcı bazı apareyler yapılmaktadır.

Dişli Doğan Bebekler

Bazı bebekler nadir de olsa doğuştan dişlerle dünyaya gelirler. Bu dişler, doğum sırasında veya kısa süre sonra çıkabilen natal dişler olarak adlandırılır. Genellikle alt ön kesici dişler olarak çıkarlar ve bu durumun görülme sıklığı oldukça düşüktür.

Dişli doğan bebeklerdeki dişler, emzirme sırasında anne için ağrıya neden olabilir ve bebeğin dilinde ya da ağız mukozasında yaralanmalara yol açabilir. Ayrıca bu dişler genellikle zayıf köklere sahip olduğu için düşme riski taşır ve aspirasyon (nefes borusuna kaçma) riski oluşturabilir.

Diş hekimi, bu dişlerin varlığını ve



yapısını değerlendirmeli ve dişin durumu tehlike yaratıyorsa çekilmesini önerebilir. Ancak eğer dişler normal fonksiyonlarını yerine getirebilecek durumda ve bebeğin sağlığını veya anneyi tehdit etmiyorsa düzenli takip yeterli olabilir.

Ebeveynlerin Ağızının Bebeklerin Ağız Florasına Etkisi

Ailelerin bebeklere yiyecek verirken yiyecekleri önce kendi ağızlarına götürmeleri bebeklerin ağız florasını olumsuz etkileyebilir. Bu uygulama, yetişkinlerin ağız florasında bulunan bakterilerin bebeklerin ağızlarına geçişine neden olabilir. Yetişkinlerin ağızında bebeklerde bulunmayan bakteriler bulunmaktadır.

Yetişkinlerin ağız florasında bulunan bazı bakteriler, bebeklerin ağız ve diş sağlığı üzerinde zararlı etkiler yaratabilir. Bebeklerin ağız

florası, gelişim aşamasında farklıdır ve yetişkinlerden gelen bakteriler bebeklerde ağız enfeksiyonlarına ve diğer ağız sağlığı problemlerine yol açabilir.

Bebeklere yiyecek verirken, aynı kaşıkla yemeğin sıcaklığına bakmak veya yiyeceği çiğneyerek bebeğe vermek gibi uygulamalardan kaçınılmalıdır.

Erken Müdahalenin Önemi

Yenidoğan bebeklerde ağız ve diş sağlığı problemlerine erken müdahale, uzun vadeli sağlık sorunlarının önlenmesi açısından büyük önem taşır.

Bebeklerin ağız bakımı konusunda bilinçli bir yaklaşım benimsemek sağlıklı diş gelişiminin temelini oluşturur.

Ailelerin bebeklerinin ağız ve diş sağlığını düzenli olarak takip etmeleri ve herhangi bir sorun belirtisinde bir uzmana danışmaları

önemlidir.

Ayrıca bebeklerin ilk diş hekimi ziyareti genellikle ilk dişin çıkmasından sonra veya en geç bir yaşına kadar önerilir. Bu ziyaretler bebeklerin diş sağlığının düzenli olarak izlenmesine ve erken dönem ağız sağlığı eğitiminin ailelere verilmesine olanak tanır. Erken dönem diş sağlığı bakımı, çocukların ilerleyen yıllarda sağlıklı dişler ve diş etiyle büyümelerini sağlamak için hayati bir rol oynar. Yenidoğan bebeklerde ağız ve diş sağlığı problemleri, erken dönemde tespit edildiğinde ve doğru bir şekilde yönetildiğinde bebeklerin ağız sağlığını koruma ve gelecekte oluşabilecek daha ciddi diş sorunlarını önleme açısından önemlidir. Ailelerin bu konuda bilinçli olması ve bebeklerinin ağız sağlığına dikkat etmeleri, sağlıklı bir diş gelişimi için kritik öneme sahiptir. Sağlıklı bir başlangıç, bebeklerin yaşam boyu sürececek ağız ve diş sağlığının temellerini atar.





GLİMO®

SONICTOOTHBRUSH

STİL SAHİBİ FIRÇA!

- Yılda sadece 3 kez şarj edilir.
- Diş eti çekilmesi ve diş çürüklerini önlemede manuel diş fırçalarına göre %20 daha etkili.
- Döner başlıklara göre diş eti iltihabı ve diş eti çekilmesi tedavisinde daha etkili.
- IPX7 su geçirmezlik derecesine sahip.
- Birinci sınıf A design ödüllü.



TÜM ECZANELERDEN SİPARİŞ VEREBİLİRSİNİZ!

1. Yaacob M, et al... Powered/electric toothbrushes compared to manual toothbrushes for maintaining oral health. Cochrane. Published: 17 June 2014; 2. ORAL HEALTH FOUNDATION (2018) 'National Smile Month Nationwide Survey 2019'. Atomik Research, May 2019, Sample 2.003; 3. Pritchika, V, Pink, C, Völzke, H, Welk, A, Kocher, T, Hoffreiter, B. Long-term impact of powered toothbrush on oral health: 11-year cohort study. J Clin Periodontol. 2019; 46: 713-722. <https://doi.org/10.1111/jcpe.13126>; 4. American Dental. Are electric toothbrushes better than manual toothbrushes. Published: December 17, 2021. <https://atooth.com/are-electric-toothbrushes-better-than-manual-toothbrushes/>; 5. Robinson PJ, et al., A six-month clinical comparison of the efficacy of the Sonicare and the Braun Oral-B electric toothbrushes on improving periodontal health in adult periodontitis patients. J Clin Dent. 1997; 8(1 Spec No): 4-9.



EYLÜL AYINA GİRERKEN:

Yetişkinlere ve Çocuklara Beslenme Tavsiyeleri



Eylül ayının gelmesiyle birlikte yetişkinler ve çocuklar 'yeni bir döneme' giriş yapıyor. Bu dönem beslenme alışkanlıklarını da gözden geçirmenin tam zamanı. Bağışıklık sistemimizi güçlü tutmak, artan zararlı beslenme alışkanlıklarının önüne geçmek ve kilo kontrolü sağlamak için bazı tavsiyeler öne çıkıyor.

Yazan: Dyt. Roksi Menase
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Yetişkinler için Beslenme Tavsiyeleri:

Haftalık programınızı planlarken bir güne de yemek hazırlığı yapacağınız zamanı ekleyin. Bu sizin hem vakit kazanmanıza hem de ne hazırlayacağınızı düşünme stresinizin önüne geçer. Özellikle çalışan kişilerde yemekleri önceden hazırlamak kurtarıcı olur. Uzayan toplantılarda veya yoğun geçen günlerde akşam yemeğini dışarıdan söylemenizi de önler. Yapacağınız hazırlık; tüm hafta yiyeceğiniz salatayı yıkayıp kaplara bölmek olabilir. Önünüzdeki günler için fırında karışık sebze yemeği, semizotu yemeği, bulgur pilavı, etli bir ana yemek hazırlamak sizi ve zamanınızı kurtarabilir. Tüm bunlar birkaç saatinizi alacaktır ama tüm hafta sonrasında rahat ederek sağlıklı ve çeşitli birçok besin tüketebilirsiniz.

2. Yemek Saatlerinizi Düzenleyin

Yemek saatleri yazın gündüzlerin uzun olmasıyla birlikte bozulabiliyor. Gece geç saatte uyumak, akşam yemeğinin geç saatte yenmesine veya sonrasında atıştırmalara sebep olabiliyor. Bu durum da da



mide ve bağırsak problemlerini artırıyor.

Bu nedenle uykudan en az 2-4 saat önce yemeyi durdurmaya dikkat etmeliyiz. Uzun açlıkta kan şekeriniz düşüyorsa 2-3 saatte bir ara öğün yapmaya ve ara öğünlerinize meyve eklemeye özen gösterin. Düzensiz yeme çoğu kişide yediği yemeğin miktarını bilememeye veya uzun süre aç kalıp bir anda yüklü bir miktar yemeye sebep olabiliyor. Bu nedenle kilo kontrolü adına da saatlerinizi gözden geçirmekte fayda var.

3. Su Tüketmeyi İhmal Etmeyin!

Su tüketimi sıcak havalarda ayrıca önem kazanıyor. Sıcakların devam ettiği eylül ayında da su tüketimi mide ve bağırsak problemlerini artırıyor.

Bu nedenle uykudan en az 2-4 saat önce yemeyi durdurmaya dikkat etmeliyiz. Uzun açlıkta kan şekeriniz düşüyorsa 2-3 saatte bir ara öğün yapmaya ve ara öğünlerinize meyve eklemeye özen gösterin. Düzensiz yeme çoğu kişide yediği yemeğin miktarını bilememeye veya uzun süre aç kalıp bir anda yüklü bir miktar yemeye sebep olabiliyor. Bu nedenle kilo kontrolü adına da saatlerinizi gözden geçirmekte fayda var.

4. Artan Zararlı Alışkanlıklarınızı Gözden Geçirin.

Yaz aylarında birçok kişinin sağlıksız yeme alışkanlıkları artıyor. Dondurma, şekerli içecekler, alkol, tuzlu kuruyemişler, kızartmalar bunlardan birkaçı...

Bu besinlerin fazla tüketimi vücutta yağlanmaya ve kilo artışına sebep oluyor. Yaşam kalitenizi ve enerjinizi artırmak adına bu zararlı alışkanlıkların yerine sağlıklı alternatiflerini koymak gerekiyor. Örneğin

dondurma yerine şekerli yapılan bir mutlu tatlı olabilir, alkol yerine çay / kahve konulabilir veya kızartmalar yerine fırında yapılan sağlıklı tariflere yönelebilirsiniz. Bu küçük değişimler kilo kaybınıza yardımcı olarak kendinizi daha hafif ve enerjik hissetmenizi sağlar.

Çocuklar için Beslenme Tavsiyeleri:

1. Güne Sağlıklı Bir Başlangıç Yapın.

'Kahvaltı yapılmalı mı, yapılmamalı mı' konusu tartışmalı olsa da özellikle derslere giren çocukların açlıkla birlikte konsantrasyonu etkileniyorsa kahvaltı yapması daha doğru. Ancak yapılan kahvaltının içeriği

de önemlidir. Şeker içeren ve glisemik indeksi yüksek beyaz undan yapılan kahvaltılar çocuklarda uyuklama haline ve dikkat eksikliğine sebep oluyor. Bu nedenle tam buğday gibi kompleks karbonhidratlar içeren, peynir, yumurta gibi kaliteli bir protein ve sağlıklı yağlardan zeytin, avokado, zeytinyağı gibi bir besin kombinasyonu güzel bir başlangıç oluyor. Yanına da lif alımını desteklemek adına yeşillikler, mevsimine göre domates, salatalık gibi sebzeler eklenebilir. Hem uzun süre tokluk sağlayıp hem de ihtiyacı olan besin öğelerini sabahtan almasını destekleyebilirsiniz.

2. Beslenme Çantası Nasıl Olmalı?

Beslenme çantası bir çocuğun günün yarısında yediklerini



belirliyor. Bu nedenle yukarıda bahsettiğim gibi bir kahvaltı evde edilmiyorsa çantaya konulabilir. Öğlen yemeğinde bir çeşit sebze veya baklagil yemeği yanına kutu yoğurt konulabilir. Akşam yemeğinde protein alımı düşükse et, köfte veya tavukla yapılmış bir salata içine eklenecek haşlanmış buğday alternatif olabilir. Bunun dışında gün içerisinde tüketmesi için 1-2 porsiyon meyve okula giden bir çocuğun çantasında her gün olmalı. Meyve tüketimi vitamin, mineral ve lif desteği olur, çocuğun şeker içeren paketli gıdalara yönelmesini önler.

3. Hazır Gıda Alışkanlığı Gözden Geçirilmeli.

Tatil dönemi çoğu çocuk için dondurma, şekerli içecekler, paketli gıdaların ve fast food'un arttığı bir dönem oluyor. Yeni dönemde bu alışkanlıkları azaltarak büyüme gelişme dönemini destekleyebilirsiniz. Çocukluk çağında edinilen yağ hücrelerinin sayısı yetişkinlikte

kilo kontrolünün belirleyicisi oluyor. Bu nedenle çocukluk dönemini sağlıklı kiloda sürdürmek önemli. Örneğin; dondurma yerine donmuş muz ile yapılan sağlıklı bir tatlı, paketli gıdaların yerine ev yapımı şekerli tatlılar yapılabilir. Meyve ön plana çıkarılabilir. Yine de çocuklar için bu besinleri yasaklı hale getirmek gerekiyor. Onun anlayacağı şekilde konuşup anlaşmak ve haftanın belirli günlerinde yemesine izin vermek bir seçenek olabilir.

4. Sebze Eğlenceli Hale Getirin

Sebze tüketimi sevilmediği zaman çok arka planda kalabiliyor. Ancak beslenme düzeninin içerisinde bir o kadar da önemli bir rolü var. Vitamin, mineral içeriği ile bağışıklığı destekleyen, lif içeriğiyle bağırsakları düzenleyen ve düşük kalori içeriğiyle iştah kontrolü sağlayan sebzeleri hayatımıza katmanın bir yolunu bulmalıyız. Eğer çocuğunuz

sebze sevmiyorsa onu sevdiği bir besinle kombinleyebilirsiniz. Örneğin sebzeleri küp küp keserek makarnayla karıştırabilirsiniz. Çorba haline getirebilirsiniz. Mücver yapabilir veya farklı sebzelerden sebze köfteleri hazırlayabilirsiniz. Bu süreçte çocuğunuzun alışması ve damak tadının adapte olması için pes etmemeniz ve farklı çeşitte sebzeleri ısrarla denemeniz olumlu etkiler getiriyor. Ayrıca sebze yemekleri mümkün olduğunca şeker eklenmeden pişirilmeli ve katı yağ yerine sağlıklı bitkisel yağlar tercih edilmelidir.

Bu yolları izleyerek yeni dönemde hem kendinize hem de ailenize sağlıklı alışkanlıklar kazandırabilir ve yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.



*Daha Beyaz ve Daha Temiz Dişler,
Işıldayan Gülüşler*



Klinik Aromaterapi ve Eczza Dolabında Bulunması Gereken Aromatik Yağlar

Aromaterapi konusunu hem yaşamımın birçok alanında hem de kliniğimde kullanan bir hekim olarak anlatmak istiyorum bu sefer.

Aroma yani "koku" ve terapi kelimelerinin birleşimi ile oluşmuş bu kavram koku ile terapiden çok daha ötesi aslında. Tıbbi ve aromatik bitkiler dünyası için bir eczane diyebiliriz.

Bu sebeple konu çok hassas. Kullanılan malzemeler, oranlar, dozlar oldukça önemli. Elde edilen karışımların veya ürünlerin ilaç olduğu kadar zehir de olması olası.

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



Peki Bu Alanda Neleri Kullanıyoruz?

Sabit yağlar, uçucu yağlar, maseratlar ve bitki suları dediğimiz hidrosolleri kullanıyoruz.

Bunların bir hastane veya klinik bünyesinde, uzman bir sağlık profesyoneli tarafından hasta bakım amaçlı kullanımına da "*Klinik Aromaterapi*" diyoruz.

Uçucu yağlar ve hidrosolleri solunum yoluyla veya harici olarak hem tedavi edici hem tedaviyi destekleyici hem de çeşitli hastalıkları önleme amacıyla tamamlayıcı bir uygulamanın parçası olarak görebiliriz.

Klinik Aromaterapinin sıklıkla uygulandığı durumlardan bahsedecek olursak;

- Operasyon öncesi ve sonrası ağrının dindirilmesi ve stresin kontrol edilmesi
- Kas eklem ağrıları
- Kronik ağrılar
- Cilt üzerinde oluşan yara ve yanıkların tedavisi
- Uyku düzenleme ve derin uykuyu destekleme
- Kaygı, endişe gibi duyguların kontrol edilmesi ve azaltılması.

Aromaterapiyi Dental Alanda Nasıl Kullanıyoruz?

Klinikleri kokulandırmak ve dezenfekte etmekten hasta anksiyetesi kontrolüne; ağız içi dokularının bakımı ve tedavilerini desteklemekten hastalığın oluşumunu önlemeye kadar birçok alanda kullanıyoruz ve hatta uçucu yağların antibakteriyel, antiviral, antifungal özelliğinden diş fırçalarını ve benzer ürünleri temizleyip dezenfekte etmek için de yararlanıyoruz.

Konuya ağız hijyeninde kullanmayı tercih ettiğimiz uçucu yağlardan bahsederek devam etmek istiyorum. Bunu evde bulunması gereken mini bir aromatik eczane olarak da düşünebilirsiniz.

İngiliz Nanesi:

Antibakteriyel, antiviral, antiinflamatuvar (iltihap önleyici) ve çok iyi bir ağrı kesicidir. Keskin kokulu ve oldukça güçlü bir yağdır.



Okaliptus:

Antibakteriyel, antiviral, antifungal (mantar oluşumunu önleyici) ve iltihap önleyici özelliktedir.

Sabit yağlar olarak zeytinyağı, susam yağı ve hindistan cevizi yağı ağırlıklı olarak tercih edilirken; gül, lavanta, mersin hidrolatları da yine ağız içi florasını ve tedavilerini desteklemede tercih edilen bitki sularıdır.

Uçucu yağları genellikle sabit bir

yağ veya bitki suları içerisinde dilüe ederek kullanabildiğimiz gibi gül, lavanta gibi bazı özel uçucu yağların dilüe edilmeden direkt kullanımını da söz konusudur.

Burada altını çizmek isteyeceğim en önemli şey hepsinin uygun doz ve karışımda olması ve uygulanması gerektiği olacaktır.

Unutmayalım ki yediğimiz, içtiğimiz, soluduğumuz yani temas ettiğimiz her şeyiz ve her ne temas ediyorsa hepsi iyi gelsin.

Çocuklar için kokusu spazma neden olabileceği için dikkatli kullanılmalıdır.

Defne Uçucu Yağı: Antibakteriyel, iltihap önleyici ve analjezik (ağrı kesici etkisi vardır), dezenfekte edicidir.

Tıbbi Lavanta:

Antibakteriyel, antiseptik, ağrı dindirici özellikte ve sakinleştirici etkisi vardır.

Tea Tree (Çay Ağacı yağı): Antiviral, antifungal, ağrı dindirici, cilt yenileyici özelliktedir.

Limon Uçucu Yağı:

Antiviral, antiseptik, ferahlık ve canlılık verici etkisi vardır.





Hızlı & Güvenli E-posta Pazarlama

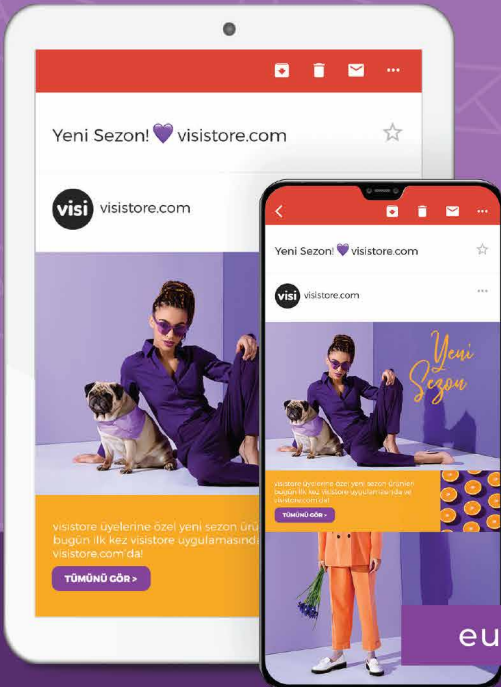
euormsg express ile dakikalar içinde e-posta kampanyalarınızı oluşturun, kurun ve gönderin!

Maliyeti düşük & getirisi yüksek

Kullanıcı dostu self-servis arayüz

Bedava hazır şablonlar

KOBİ ve start-up'lara özel



euormsgexpress.com



I. DIŞ DOSTU ULUSAL KONGRESİ

19-20 EKİM 2024

Biruni Üniversitesi

' 19-20 Ekim 2024 tarihlerinde 'Koruyucu Diş Hekimliği' temasında 2 gün boyunca birbirinden değerli hocalarımızın sunumlarıyla gerçekeőecek kongremize tüm diş hekimleri ve diş hekimliği öğrencileri davetlidir . Ayrıntılı bilgi, kayıt için internet sitemizi ve instagram adresimizi ziyaret etmeyi unutmayın ! '

Kongre kayıt Formuna
QR kodunu okutarak
ulaőabilirsiniz

BİRÜNİ
ÜNİVERSİTESİ
"Bilimin Geleceđi"



disdostukongreleri



www.disdostukongreleri.org

Sürdürülebilir Moda 101

Daha Yeşil
Daha Etik Bir Stil İçin
Kapsamlı Rehber



Moda, sadece bir ifade şekli değil, aynı zamanda tüketim alışkanlıklarımızı ve çevresel etkilerimizi şekillendiren güçlü bir araçtır. Günümüzde ise moda endüstrisi, hızla tüketilen trendler ve çevresel kaygılarla karşı karşıyadır.

Sürdürülebilir moda, hem şıklığı hem de etik değerleri bir araya getirerek moda dünyasına yepyeni bir bakış açısı sunuyor.

Sürdürülebilir Modanın Temel İlkeleri

Şeffaflık ve İzlenebilirlik:

Sürdürülebilir moda markaları, üretim süreçlerini şeffaf bir şekilde paylaşır ve tüketicilere ürünlerin nereden geldiğini ve nasıl üretildiğini gösterir. Bu sayede tüketiciler, bilinçli kararlar verebilirler.

Doğal ve Geri Dönüştürülmüş Malzemeler:

Organik pamuk, tencel, geri dönüştürülmüş polyester gibi doğal ve geri dönüştürülmüş malzemeler; su tüketimini azaltır, kimyasal atıkları önler ve daha az enerji gerektirir.

Uzun Ömürlü Tasarımlar:

Sürdürülebilir moda, hızlı tüketimi teşvik eden trendlere karşı çıkarak

Tüketim hızının azaltılması ile birlikte, hammadde ve doğal kaynakların etkin yönetimini sağlayan, ekosistemi korumayı amaçlayan bir üretimi destekliyor.





**Sürdürülebilir moda,
daha yaşanabilir bir dünya için çaba gösterir.**

zamansız ve kaliteli tasarımlara odaklanır. Bu sayede giysiler daha uzun süre kullanılabilir ve atık miktarı azalır.

Etik Üretim:

Sürdürülebilir moda markaları; adil çalışma koşulları, yasadışı çocuk işçiliği ve adil ücretlendirme gibi etik değerlere önem verir. Bu sayede üretim sürecinde çalışan insanların hakları korunur.

Çevresel Etkiyi Azaltma:

Sürdürülebilir moda; su tüketimini azaltma, enerji verimliliği, atık yönetimi ve karbon ayak izi gibi konularda önemli adımlar atar.

Sürdürülebilir Moda Neden Önemlidir?

Çevresel Koruma:

Moda endüstrisi, su kirliliği, hava kirliliği ve biyolojik çeşitlilik kaybı gibi ciddi çevresel sorunlara neden olabilir. Sürdürülebilir moda, bu sorunları azaltarak daha yaşanabilir bir dünya için çaba gösterir.

Sosyal Adalet:

Sürdürülebilir moda, üretim sürecindeki işçilerin haklarını koruyarak sosyal adaleti destekler.

Ekonomik Sürdürülebilirlik:

Kaliteli ve uzun ömürlü ürünler, tüketicilere uzun vadede tasarruf sağlar. Ayrıca, yerel üretim ve sürdürülebilir iş modelleri, ekonomik büyümeye katkıda bulunur.



Sağlıklı Yaşam:

Doğal ve zararlı kimyasal içermeyen malzemelerle üretilen giysiler, insan sağlığı için daha güvenlidir.



Sürdürülebilir Moda Trendlerine Nasıl Dahil Olabilirsiniz?

Bilinçli Tüketim:

Alışveriş yaparken etiketleri dikkatlice okuyun, markaların sürdürülebilirlik politikalarını araştırın ve mümkün olduğunca yerel ve küçük işletmeleri tercih edin.

İkinci El ve Vintage:

İkinci el mağazaları ve vintage pazarlar, benzersiz ve sürdürülebilir alışveriş seçenekleri sunar.



Kıyafetlerinizi Onarın ve Yeniden Kullanın:

Eski kıyafetlerinizi atmak yerine onları onarabilir, yeniden tasarlayabilir veya takas edebilirsiniz.

Kapsül Gardırop:

Az ve öz, kombinlenebilir parçalarla oluşturduğunuz bir kapsül gardırop, yapabilirsiniz. hem daha az kıyafet almanıza hem de daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimsemeye yardımcı olur.

Kiralama ve Abonelik Modelleri:

Kıyafet kiralama ve abonelik hizmetleri, gardırobunuzu genişletmenin ve aynı zamanda tüketimi azaltmanın yeni bir yoludur.

Sivil Toplum Örgütlerine Destek:

Sürdürülebilir moda konusunda çalışan sivil toplum örgütlerine gönüllü olarak katılabilir veya bağış yapabilirsiniz.



Sürdürülebilir moda, sadece bir trend değil, aynı zamanda gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakmak için atmamız gereken önemli bir adımdır. Bilinçli tüketim alışkanlıkları, etik markaları destekleme ve sürdürülebilir yaşam tarzı benimsemeyle hepimiz bu değişime katkıda bulunabilir, gelecek nesillere daha yaşanabilir bir gezegen bırakabiliriz.

GLİMO® WATERFLOSS



DIŞ TEMİZLİĞİNDE
yeni dönem!

TÜM ECZANELERDE!



BEGO GLOBAL KONFERANSI'NA DAVETLİSİNİZ

 1-3 Kasım 2024

 Antalya Rixos Sungate

 **BEGO**