



Diş DOSTU

HAZİRAN 2016

**Ağız ve Diş Hastalıkları
Tedavisinde Lazer**
Dr. Ferzan Kemali

**All On Four
İmplant Tekniği**
Dt. Beyza Ünal Görgün

**Diş Estetiğinde Kolay ve
Hızlı Çözümler**
Dr. Ali Özoglu

**14 Adımda
Yazın Keyfini Çıkarın**

**Joimove Hareketi:
Dansın Mutlulukla
Bir Alakası Var**

**Sinema Onun
Çocukluk Aşkı**

**ELİF
DAĞDEVİREN**

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE



HAZİRAN 2016

İÇİNDEKİLER

4

**Sinema Onun
Çocukluk Aşkı**

8

**Ağız ve Diş
Hastalıkları
Tedavisinde
Lazer**

Dr. Ferzan Kemali



**All On Four İmplant Tekniği:
İmplantla Birlikte Aynı
Günde Diş Protezi**

Dr. Beyza Ünal Görgün



10

12

**14 Adımda
Yazın Keyfi
Nasıl Çıkar?**



**"Dansın Mutlulukla
Bir Alakası Var!"
O ZAMAN DANS!**

19



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
Dr. Ilgaz Özer
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

Yayına Hazırlayan
KORO Reklam Aklı
Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok.
No:9 Kuzguncuk / Üsküdar
www.korotanim.com

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

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

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

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi



Ceylan AKGÜN
Diş Dostu Derneği
Proje Koordinatörü

Gülümsemek Bulaşıcıdır

Sevgili Diş Dostları,

6. yılımı kutladığım “Diş Dostu” oluşumunda bu sayımızın konuğu oldum.

Çocukluğumdan tanıdığım küçük, şirin ve gülümseyen diş logosunun anlamının ne denli önemli olduğunu bu oluşumun içinde yer aldıktan sonra anladım. Sağlığın ağızdan başladığı, bozuk diş sağlığımızın kalp sağlığına kadar uzandığı birçok araştırma ile kanıtlanmış bir gerçek. Oysa dişlerimizi günde yalnızca 2 kez fırçalayarak, yani sadece günde 4 dakikamızı ayırarak, 6 ayda bir de diş hekimine muayene olarak ömrümüz boyunca sağlıklı gülümseyebilirmişiz; tabii şekerin çürük oluşumundaki etkisini de göz ardı etmeden. İşte bu küçük şirin logolu ürünler şekersiz içerikleriyle, her biri ayrı ayrı testlerden geçerek “Diş Dostu” olmaya hak kazanıyor.

Logonun çıkış amacı halkı bilinçlendirmek olduğundan çalışmalarımızın çoğunluğu sosyal sorumluluk projeleri üzerine yoğunlaşıyor. Buda işimizin en mutluluk verici yanı. Türkiye'nin dört bir yanına, küçük gülen gözlere ve çocuklarının sağlıklı gelişimi için öğrenmeye doymayan anne ve babalara ulaşmak. Özenle hazırladığımız oyunları çocuklarımızın ellerinde görmek, logolu çıkartmalarımızı çantalarına, defterlerine yapıştırdıklarını duymak, hatta bizler için yazdıkları kompozisyonları okumak, ailelerin ve öğretmenlerin bol teşekkürleri geri bildirimlerini almak çok değerli.

Eğitim kurumları, değerli öğretmenler ve diş hekimlerimizle el ele yaptığımız bu çalışmalarımızın yanı sıra, sosyal mecralar, basın çalışmaları, her sayısı ücretsiz dağıtılan “Diş Dostu Dergisi” ile yılladır her yaş grubuna ağız ve diş sağlığı konusunda faydalı bilgiler vermeye devam ediyoruz. Son olarak ise okuyucularını birçok konuda bilgilendiren, takipçileri tarafından ilgiyle okunan blog yazarlarıyla bulduğumuz etkinlikler düzenledik. Diş hekimlerini ve bizi dikkatle dinlediler, sorular sordular, takipçilerine daha fazla bilgi vermeyi istediler. Gördük ki doğru yoldayız ve her geçen gün “Diş Dostu” ailesi büyüyor.

Sağlıkla gülümseyen nesiller için, bütün iletişim kanallarıyla sizlere dokunmaya çalışıyoruz.

Diş Dostu ekibi olarak her zaman dediğimiz gibi, gülümsemek bulaşıcıdır.

Haydi sağlıklı gülümseyin ve bulaştırın!

Ceylan AKGÜN





**HOŞ
SOHBET**

HAZİRAN 2016

Sinema Onun Çocukluk Aşkı

Elif Dağdeviren gönlünü gazeteciliğe kaptırmadan önce aslında ilk aşkının sinema olduğunu söylüyor. Yıllarca gazetecilik yapıp, Türkiye'nin önemli internet mecralarından Netbul'u kurduktan sonra karşımıza yapımcı olarak çıktı, pek çok işe imza attı. Son olarak İftarlık Gazoz filminin yapımcılığını üstlenen

Elif Dağdeviren'e film hakkında merak edilenleri sorduk; yapımcılık, medya sektörü üzerine sohbet ettik.



Gazeteciliğe ilk Aktüel dergisinde başladınız, sonraki yıllarda hep medyanın içindeydiniz. Gazetecilik sizi nasıl teslim aldı?

Yazmayı öğrendiğimden beri yazıyorum. Küçüklüğümden beri yazı, sinema ve televizyon hep hayatımda oldu. Üniversitede okurken ATV ve Aktüel'den iş teklifi geldi. Bir süre sonra yazmak, yayıncılık daha ağır basmaya başladı ve çok genç bir yaşta Cosmopolitan Türkiye'nin Genel Yayın Yönetmeni oldum. Cosmo'dan sonra da Hürriyet gazetesi Kelebek ekinin Genel Yayın Yönetmenliği geldi. Haftalık, aylık, günlük... Yönetici, yazar, röportajcı olarak basın her tarafında bulduktan sonra hâlâ diyebilirim ki gazetecilik insanın içine bir kere işledi mi bir daha çıkması mümkün değil!

Artık gazeteci değil yapımcı olarak çalışıyorsunuz. Sinema gönlünüzü mü çeldi?

Netbul'u sattıktan sonra diğer çocukluk aşkıma, sinemaya geçiş yapmak için gerekli maddi koşulları sağlamış olduğumu düşündüm. Tüm tecrübelerimin daha etkin olacağı yapımcılık, özellikle de yaratıcı yapımcılık ile ilgili kendimi geliştirmeye başladım. 2005'ten beri de aktif olarak yapımcıyım. İkinci filmimiz olan Dondurmam Gaymak ile sıkı bir dünya festivalleri ve Oscar yolculuğu da gerçekleştirdiğimizde artık kismetse ölene kadar esas işimin bu olacağını anladım.

En son "İftarlık Gazoz" filminin yapımcılığını yaptınız. Hikâyesini biraz anlatabilir misiniz?

Dondurmam Gaymak'ta olduğu gibi İftarlık Gazoz'un da yazarı ve senaristi Yüksel Aksu. Bu filmle yıllar sonra Yüksel ile tekrar bir araya geldik. Yüksel, çok titizlendiği İftarlık Gazoz için üç yıl çalıştı. En sonunda daha fazla dayanamadım ve senaryoyu Yüksel'in elinden alarak "artık yeter çekiyoruz bu filmi" dedim.

Film süresince Cem Yılmaz'la çalışmak nasıldı?

Her şeyden önce biz filmde sadece bir oyuncu ile değil, iyi bir "insan" ile çalıştık. Cem Yılmaz hem sahne üzerinde hem beyaz perde de o kadar usta bir oyuncu ki. Üstelik sadece ka-



"Cem Yılmaz hem sahne üzerinde hem beyaz perde de o kadar usta bir oyuncu ki. Üstelik sadece kamera önünü değil arkasını da çok iyi bilen, düşünen, kafa yoran, kendisini geliştirmeye, iyiye ulaşmaya çalışan ve sinemaya gerçek anlamı ile gönül vermiş biri."

mera önünü değil arkasını da çok iyi bilen, düşünen, kafa yoran, kendisini geliştirmeye, iyiye ulaşmaya çalışan ve sinemaya gerçek anlamı ile gönül vermiş biri. Yüksel Aksu'nun da çeşitli kereler dile getirdiği gibi, senaryoyu eline ilk aldığı andan itibaren Gazoz Ustası Cibar Kemal karakterini alıp çok başka yerlere taşıdı ve bunu seyirciye çok güzel aktardı. Cem'le çalışmak çok büyük bir keyif ve mutluluktu.

Aslen filmin küçük bir de yıldızı var, Berat Efe Parlar...

Yaklaşık bin çocuk arasından seçildi Efe. Sinemayı çok seviyor. Çalışkan, zeki, algıları açık, ne istediğini bilen ve ne yaptığının farkında. Cem Yılmaz'ın karşısında çıkardığı muthiş performansı çok etkileyici... Sette de başta Cem Yılmaz ve Yüksel Aksu olmak üzere herkesin sevgisini ve takdirini kazandı.

Genelde yapımcılar "parayı veren" olarak bilinir. Siz yapımcısı olduğunuz filmlerin neresinde ne kadar yer alıyorsunuz?

Yapımcının aslında ne iş yaptığı aslında hâlâ tam bilinmiyor. Eski Türk

filmlerinde masanın üzerinde öbek öbek para ile oturup sadece viski içen insanlar sanıyorlar yapımcıları. Halbuki uzak yakın ilgisi yok. Bir kere çok çeşitli yapımcı türleri var. Finansmanı sağlayan, yaratıcı, saha yapımcısı, aynı yapımcı gibi... Ana yapımcı bunların arasında en önemlisi elbette. Çatıyı o kuruyor zira. Ben daha ziyade yaratıcı yapımcıyım. Yani projeyi bulan, finansmanını arayan, ekibin kuran, hayata geçmesini sağlayan, dağıtımını ve tanıtımını gerçekleştiren... Sinemadaki en zor alan diyebiliriz aslında.

Dizi yapımcılığı yapmayı düşünüyor musunuz?

Yavaş yavaş düşünmeye başladım zira televizyonda üretilen işlerle sinema filmleri birbirine yaklaşmaya başladı. Ben de matematiğine kafa yoruyorum nicedir. Önümüzdeki dönemdeki planlarım arasında var. Tabii bir kanalla da anlaşabilirsek...

Türkiye'deki en zor sektörlerin içindediniz. Yıpratıcı değil mi?

Elbette! Ama Allah'tan bana sınırsız destek olan bir eşim, ailem, dostlarım ve şahane iş arkadaşlarım var da





“Yüksel, çok titizlendiği İftarlık Gazoz için üç yıl çalıştı. En sonunda daha fazla dayanamadım ve senaryoyu Yüksel’in elinden alarak “artık yeter çekiyoruz bu filmi” dedim.”

anında hasar onarımı ile yola devam ediyoruz.

52. Uluslararası Antalya Film Festivali’nin direktörlüğünü yaptınız. Nasıl bir tecrübe?

Çok heyecan ve onur verici ama çok zor bir görev. Çünkü sektör dinamikleri, uluslararası bir marka olma, yerel dinamikler... Bunların hepsini sağlıklı bir şekilde bir araya getirmek gerçekten de çok zor. İki senedir her şey rağmen güçlü bir festival gerçekleştirdik. İçinde yer alan herkesten de tebrik

aldığımızı, dünyada bu işle ilgili algısı açık olanlar tarafından daha şimdiden saygı duyulan bir festival haline geldiğimize göre demek ki doğru yoldayız.

Gazetecilik, televizyon, yapımcılık, sinema, internet... Çok yönlü çalışmak konsantrasyon bozan bir şey değil mi?

Dışarıdan bakınca kesinlikle öyle. Ancak ben tüm bu saydığımız alanların ortak noktasında durduğuma inanıyorum. Yani ben doğru içeriği, ilgilenen tüketicisine çeşitli mecraları

kullanarak ulaştıran bir aracıyım. Tüm mecraları deneyimlemiş biri olarak tecrübelerimi yaptığım bütün işlere aktarabiliyorum.

Türkiye’de girişimci kadın olmak çok kolay değil. Nasıl başardınız?

Değil doğru ama çok klişe olmaz ise eğer iyi niyet, çalışkanlık, doğru ilişki yönetimi ve biraz zekâ ile yetenek bir süre sonra kadın mısınız erkek mi ayırt edilemez hale getiriyor. Sonuçta herkes işine bakıyor ve bir süre sonra kendisine başarı, prestij ve ekonomik güç getirecek birine sadece bu elbiseleri ile bakıyor, kadın-erkek olarak değil. Tabii genellikle...

İş hayatınızda yapmayı istediğiniz, hayalini kurduğunuz en uç nokta nedir?

Şu anda üzerinde çalıştığım uluslararası bir film ve enteresan bir proje var. Eğer ikisini de başarabilirsem sonrasında artık bir koya yerleşip sadece kitap okuyup yazarak yaşayacağım sanırım.

Her zaman formunda, bakımlı görüyoruz sizi. Kişisel bakımınız için yaptığınız özel şeyler var mı?

Çok teşekkürler, bu yaşta iyi geliyor insana bunları duymak. Hızlı bir hayat ciddi bir antrenman aslında. Bir de nerdeyse 10 yıl önce yaşadığım ağır bir kaza bu anlamda bir hediye oldu. Yürülebilmeye devam edebilmek için sürekli kaslarımı güçlü tutmam gerek. Ama spor ve fizik tedaviyi bir düzene oturtmadım o ayrı. Bir de özel davetler, etkinlikler dışında günlük hayatımda makyaj yapmıyorum. Sanırım cildim de ondan teşekkür ediyor bana. Bakımlarımı da ihmal etmem ve son olarak da Allah genetikten razı olsun...

Ağız ve diş bakımınızla ilgili neler yapıyorsunuz?

En ama en hassas olduğum konudur diş bakımı. Sabah akşam fırçalanır o dişler. Uyuyakalsam bile uykumun bir yarısında huzursuz olur birden fırlayıp gidip dişlerimi fırçalar ve sonra dönüp güzel uykuya geçerim. Bir de diş sağlığının bütün sağlığımızı etkileyen hassas bir konu olduğunun farkındayım. O yüzden altı ayda bir dişçiye giderek genel ağız ve diş bakımı yaptırmayı ihmal etmiyorum.





ÇİĞNE ÖZCAN SAKIZI, PATLAT GÜZEL ANILARI!





HAZİRAN 2016

**DIŞİNİZE
TAKILANLAR**

Ağız ve Diş Hastalıkları Tedavisinde Lazer

60'lı yıllardan bugüne tıp uygulamalarında kullanılan lazer teknolojisi, diş hekimliğinde de diş beyazlatmanın yanı sıra hem dişeti hem de diş ve kemik operasyonlarında güvenle kullanılmaktadır.

Yazan: Dr. Ferzan Kemali

Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Uzun yıllardır hastalarımızdan duyduğumuz en büyük şikayetler; iğne korkusu, uyuşukluğun verdiği rahatsız his, ci-hazlarımızın yarattığı ses ve titreşim olmuştur. Lazer ile yapılan işlemlerde dokuya bir temas olmadığı için ağrı oluşumu klasik yöntemlere göre çok daha azdır ve çoğu zaman anesteziye gerek kalmamaktadır. Aynı zamanda çalışma prensibi olarak son derece sessizdir.

Tüm hastalarda yaşanan bu konforun yanında gebelik dönemi, anestezi alerjisi, kanama problemi, diş hekimi korkusu gibi özel durumu bulunan hastalarda lazer çok büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Lazer ile tedavi sonucu dokuda çalışırken farklı bir dokuya zarar verilme riski yoktur ve lazer enerjisinin vücutta depo edilmesi mümkün değildir. Ağız ve diş sağlığı

ğında lazer uygulamalarını, diş tedavisinde lazer uygulamaları ve lazerle diş beyazlatma olarak iki ana başlık altında toplayabiliriz.

Dişeti Tedavisinde Lazer Uygulamaları

Gingivektomi-Gingivoplasti

Estetik gülüş dizaynında, tüm estetik çalışmalarda, ortodonti sonrasında, hem sağlık bakımından hem de estetik olarak dişetinin hazırlanmasıdır. İşlem lazer ile yapıldığında, tek seansta çoğu zaman anesteziye gerek kalmadan bitirilir. Herhangi bir iyileşme süresi beklemeye gerek kalmadan diğer tedavilere geçilebilir.

Küretaj

Diş taşlarının dişeti altında meydana getirdiği iltihabın lazer ile temizlenmesidir. Çoğu zaman anesteziye

uygulanır ve dokudaki harabiyet çok daha hızlı iyileşir.

Depigmentasyon (Dişeti renklemelerinin tedavisi)

Dişeti üstünde çeşitli etkenler veya genetik sebeplerle oluşan, pigment yoğunlaşmasına bağlı renklemeler, lazerle çoğu zaman anesteziye gerek kalmadan peeling yapılır gibi soyulur. Hasta rutin yaşamında hiçbir değişikliğe gerek kalmadan, pembe dişetlerine kavuşur.

Frenektomi

Dudak-dil, ön bölgede dudak-dişeti, yanak-dişeti arasında bulunan bağların tutulumundan dolayı uzun vadede çeşitli geri dönüşümsüz sorunlar olabilir. Anesteziye gerek kalmadan kısa bir müdahale ile bu deformasyon düzeltilir. Ağız içinde normalin hâricindeki yumuşak doku lezyonları gibi tüm oluşumlar dikişe gerek kalmadan lazer ile çıkarılmaktadır.

Aft-Uçuk tedavileri

Lazerle yapılan müdahale sonrası aft ve uçuklarda iyileşme tek seansta, 7 gün sonraki aşamaya ulaşmış olur.

Çürük temizlenmesi

Diş minesini, dentin veya sement üzer-

Beyazlatma diş renginin açılması için yapılan bir işlemdir ve lazer veya ışık yöntemiyle uygulanır. Doğru yapıldığında dişlere ve dişetlerine zarar vermez. Vakaların çoğunda belirgin bir renk değişikliği elde edilir.



rinde oluşan tüm çürükler çoğu zaman anesteziye gerek kalmadan temizlenir.

Cerrahi işlemler

Kemik dokusunda uygulanan tüm cerrahi işlemler (implant, gömük 20 yaş operasyonları, kemik düzeltmeleri vs.) lazer ile çok daha travmasız bir biçimde yapılabilmektedir ve iyileşme süreci çok daha iyi olmaktadır.

Kanal tedavisi

Tedavi sırasında kök kanallarının lazer ile sterilizasyonu sağlandığında tedavi başarısının arttığı gözlemlenmiştir.

Diş hassasiyet tedavisi

Dişeti çekilmesine bağlı olarak oluşan soğuk hassasiyeti, lazer enerjisinin dentin kanallarını tıkaması sonucu tek seansta çözülmektedir.

Lazer ile biostimulasyon

Hangi dokuya verirse verilsin lazer enerjisiyle hücre bölünmesi hızlanmakta ve iyileşme süreci yarı yarıya kısalmaktadır.

Lazerle Diş Beyazlatma

Beyazlatma diş renginin açılması için yapılan bir işlemdir ve lazer ya da ışık yöntemiyle uygulanır. Doğru yapıldığında dişlere ve dişetlerine zarar vermez. Vakaların çoğunda belirgin bir renk değişikliği elde edilir.


Bu işlem genelde tek seansta yapılabilir ama dişlerinizin beyazlatmaya verdiği yanıtı bağlı olarak iki ya da daha fazla seans da gerekebilir. Beyazlatma sistemini aktifleştirmek için lazer veya ışık sistemi kullanılır. Ofis tipi beyazlatma ayrıca kanal tedavisi yapılmış dişlere de uygulanabilir. Bu durumda diş hem içinden hem de dışından lazerle beyazlatılır.

İşlemi takip eden günler süresince kesinlikle sigara ve boyayıcı nitelikte (kolalı içecek, çay, kahve gibi) gıdalar tüketilmemelidir. Rahatsızlık hissederseniz ya da herhangi bir sorunla karşılaşırsanız hemen hekiminizle iletişime geçmelisiniz.

Gerekli önlemler alınarak uygulanan beyazlatma işlemi, hastanın uyardığı-

Lazer ile yapılan işlemlerde dokuya bir temas olmadığı için ağrı oluşumu klasik yöntemlere göre çok daha azdır ve çoğu zaman anesteziye gerek kalmamaktadır.

mız hususlara dikkat ederse, güvenli bir uygulamadır. Diş ve dişetlerine bir zararı yoktur. Ofis tipi beyazlatma işlemi sırasında hastanın tükürüğü absorbe edildiği için ev tipi beyazlatma sisteminin aksine hasta kimyasal maddeye maruz kalmaz.

Beyazlatmanın etkinliği, dişlerimizin beyazlatma işlemine başlamadan önceki tonuna bağlıdır ve kişiden kişiye göre değişir. Beyazlatma tedavisinin ömrü ortalama 3 yıldır. Ancak bu süre hastanın çay, kahve, sigara tüketim alışkanlıklarına bağlı olarak değişebilir. Beyazlatma tedavisinden sonra diş hekiminin önerisi doğrultusunda beyazlatıcı diş macunları, ince fırça şeklindeki beyazlatma kalemleri ve ev tipi beyazlatma yöntemleri kullanılabilir. Bu uygulamalar beyazlatmanın ömrünü uzatır. 





HAZİRAN 2016

BEGO ile
DİŞİNİZE
GÖRE

All On Four İmplant Tekniği: İmplantla Birlikte Aynı Günde Diş Protezi

Kayıp dişler yüzünden zorluk çeken hastalar için dental implantlar en etkin çözümdür. Dental implantlar kendi doğal dişleriniz gibi bir görüntü verir ve fonksiyonlarını o şekilde gerçekleştirir.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Bu teknik tam dişsiz hastalarda belirli açılarla yerleştirilen dört adet dental implant üzerine aynı gün diş protezinin sabitlenmesini sağlayan bir tekniktir.

All On Four tedavisi planlanan hastalara öncelikle klinik ve radyolojik

muayene yapılması gerekir. Bilgisayarlı tomografi (BT) üzerinde ölçümler yapılarak hastaya uygun bir planlama yapılır. Bu tedavi cerrahi ve diş protezi işlemleri olarak iki aşamadan oluşmaktadır. Tedavi günü planlandığı şekilde hastaya 4 adet dental implant yerleştirildikten sonra, aynı gün,

geçici diş protezi dental implantların üstüne sabitlenir. 3 ay sonra ise hastaya daimi diş protezleri yapılır.

Avantajları Nelerdir?

- Tam dişsiz hastalara aynı gün, tek bir cerrahi işlem ile sabit diş protezi yapabilmek imkânı sunar.
- Sinüs lifting (sinüs yükseltme ameliyatı), kemik ilavesi gibi herhangi bir ileri cerrahi işlem uygulanmadığından operasyon daha kolaydır.
- Dental implant ameliyat süresi oldukça kısadır.
- Kullanılan dental implant sayısı azaldığı için ve ekstra cerrahi işlem gerektirmediğinden dolayı maliyeti daha da düşüktür.
- Kişiyeye özel planlama, estetik bir görünüm ile gülüş estetiği sağlar.
- Temizliği ve bakımı kolaydır.
- Hareketli diş protezi kullanamayan hastalar için uygundur.
- Dizaynı damaklı diş protezine (tam diş protezi) göre farklıdır. Hastanın damak kısmını kaplamadığı için kullanımı daha kolaydır.
- Tedavi seansı sayısı az olduğundan, şehir veya ülke dışında ikamet eden hastalar için uygundur.



All On Four tekniği (4 implant tekniği) 10 yılı aşkın bir süredir diş hekimliğinde başarıyla uygulanan bir tekniktir. İlk olarak 1990'lı yıllarda Portekiz'li İmplantolog Dr. Paulo Malo tarafından bir klinik araştırma sonucunda geliştirilmiştir.

All On Four Tedavisi Kimlere Uygulanabilir?

Bu tedavi dental implant ameliyatına engel teşkil edecek herhangi bir sistemik hastalığı bulunmayan ve yeterli kemik hacmine sahip, tam dişsiz (hiç diği olmayan) hastaların hepsine uygulanabilir.

İşlem sonrası dental implantların üzerine sabitlenen geçici diğ protezi hemen kullanılabilir. Ancak dental implantlar ile kemiğin kaynaşma süreci olan 3 aylık dönemde hastaların tavsiye edilen bir diyet şekliyle beslenmesi gerekir. Bu süreç tamamlandıktan sonra yapılacak daimi protez ile normal beslenme düzenine geri dönülebilir.

Klasik İmplantın Köprülerden Farkı Nedir?

Standart implant tekniğinde implantlar çene kemiğine ortalama 90 derecelik açı ile yerleştirilir. Köprü protezini desteklemek içinse minimum 6 adet implanta gereksinim duyulur. Üzerine diğ yapılabilmesi için de 3-6 aylık iyileşme süresini beklemek gerekir. Bunlara ilave olarak bazen de hastanın yeterli kemik dokusu yoksa kemik grefti uygulanması gerekebilir.

Güvenilir Bir Teknik midir?

All On Four tekniği (4 implant tekniği) 10 yılı aşkın bir süredir diş hekimliğinde başarıyla uygulanan bir tekniktir. İlk olarak 1990'lı yıllarda Portekiz'li İmplantolog Dr. Paulo Malo tarafından bir klinik araştırma sonucunda geliştirilmiştir.

Bu teknik diğ hekimliğinde hastalara güvenilir, hızlı ve düşük maliyetli bir tedavi seçeneği sunmaktadır. Ekstra maliyet, teknoloji ve beceri gerektirmesine rağmen bu alanda uğraşan hekimler tarafından sıklıkla kullanılmakta ve çok yüksek bir başarı oranı sağlandığı görülmektedir.

Geleneksel Yöntemle All On Four Tekniği Arasındaki Farklar

4 İmplant (All on four) Tekniği

- Sabit bir köprü için yalnızca 4 adet implant gerektirir.
- Genellikle daha ucuz ve etkili bir çözümdür.
- Çoğunlukla kemik grefti uygulamadan tedavi gerçekleştirilebilir.



- İmplantlar ve diğler aynı zaman diliminde (tek bir randevu içerisinde) takılabilir.

Geleneksel Yöntem

- Sabit bir tedavi için 6-8 adet implant gerekmektedir.
- Daha fazla implant, cerrahi ve randevu gerektirdiği gibi daha da masraflıdır.
- Genellikle kemik greftine ihtiyaç duyulur ve tedavi süresi daha uzundur.
- Birden fazla randevu gerektirir, daimi proteze kadar geçici bir protez takılmalıdır.
- 6-8 aylık bir iyileşme aşaması gerektirir. 🚫

Bu tedavi dental implant ameliyatına engel teşkil edecek herhangi bir sistemik hastalığı bulunmayan ve yeterli kemik hacmine sahip, tam dişsiz (hiç diği olmayan) hastaların hepsine uygulanabilir.





**TREND
SAĞLIK**

HAZİRAN 2016

14 Adımda Yazın Keyfi Nasıl Çıkar?

Sıcaklıklar "tatil" gerektirecek dereceye ulaştığı zaman yaz tam bir şölene dönüşür! Fakat şehirde güneş ile başa çıkmak bazen zor olabilir. Yazın sağlıklı ve iyi hissedebilmek için bedeninizi iyi korumanız şart!

Yaz geldi! Enerjisini de beraberinde getirdi. Üzerimizden kışın o ağır yükü kalktı gitti. Artık daha güneşli günlere uyanıyoruz. Tabii güneşli günler, aynı zamanda yoğun sıcaklar demek. İklim değişikliği, küresel ısınma derken mevsim normalleri diye bir kavram pek kalmadı. Hatta uzmanlar bu yazın tüm zamanların en sıcak yazı olacağını söylüyor. Hal böyleyken de yaz keyfinin, sıcakların da bastırmasıyla, eziyete dönüşme ihtimali yüksek. Ama önleminizi alırsanız sağlıklı bir yaz geçirmek elinizde. Hem kendinizi daha iyi hissetmek hem de sıcakları kolaylıkla atlamanız için neler yapmanız gerektiğine bir göz atalım.





Deniz ve kumun etkisi

Yaz demek tatil demek, deniz-güneş-kum demek. Güneşe karşı önleminizi aldığımızı biliyoruz. Ama dikkat etmeniz gereken diğer etkenler var. Su ve kum. Su ve de kum güneşi yansıtır, ışınımı güçlendirir. Kumsalda, özellikle de suda daha yüksek bir güneş koruma faktörü seçin. Yüzerken ve suda eğlenirken kendinizi suyun büyüüne kaptırmamaya dikkat edin. UV ışınımı burada da etkilidir. Suya dayanıklı bir güneş kremi kullanmayı ihmal etmeyin!



Şehirde yaz

Temiz hava güneşe engelsiz geçiş hakkı tanır, şehrin üzerindeki yaza bağlı buhar ise UV ışınımının bir kısmını emer. Ancak yine de omuzlar, dekolte, burun kemeri gibi bölgeler açıktadır. Bu tür durumlar için yazın, güneş kreminizi çantanızda bulundurmamayı ihmal etmeyin.



Doğru sıvı tüketin

Sıcak günlerde normalden daha fazla sıvı almak zorundasınız, çünkü terlemeyle sıvı kaybedilir. Günde 2-2,5 litre arasında su tüketmeniz gerekebilir. Sıcaklarda sıvı almak için susamayı veya ağzınızın kurummasını bekleme-
yin. Her saat başı bir bardak su içerek su kaybını önleyebilirsiniz. Su dışında ideal olan limonata veya ayran tüketmektir. Serinletici gibi gelse de gazlı içeceklerden uzak durun. Gündüz alkollü içeceklerden kaçınmın, mümkünse gece gittiğiniz yerlerde de alkolsüz kokteylleri tercih edin. Bir diğer yöntemse Arap ülkelerinde kullanılan, sıcağı dengeleyici bir etkiye sahip sıcak nane çayı olabilir. Taze yapraklar yerine, tıpkı Fas'taki gibi poşet çay olarak da hazırlanabilir.



Serinlemeye çalışırken hasta olmayın

Sıcaklardan bunalinca ilk aklımıza gelen kaçış alanımız klimalı ortamlar. Ama klima aynı zamanda pek çok hastalığa da davetiye çıkarıyor. Özellikle klimalardan alınan legionella bakterisi zatürreye bile neden olabiliyor. Bakımı, temizliği yapılan klimalarda böyle sorunlar olmasa da yine de temkinli olmakta yarar var. Ayrıca klima sıcaklığının 23-24 derecede sabit kalması da dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta.



Hareket edin, hatta dans edin!

Spor için çok mu sıcak? Öğle sıcağında tenis oynamak zorunda değilsiniz, ama sabah ya da akşam serinliğinde yürüyüş veya bisiklet turu kan dolaşımınızı hızlandırır, gününüzü enerjik kılar. Dans ise mutluluk verir. Spor yapmıyorsanız açın müziği dans edin. Hatta partnerinizi ikna edebiliyorsanız onunla beraber dans edin. Dans iletişimi güçlendirir, size pozitif güç verir.



Havadar giysiler kullanın

Serin ketenler, hafif ipekliler ve bol kesimler sıcak günlerde kendinizi daha iyi ve rahat hissetmenizi sağlar. Mümkünse dar elbiselerden, sentetik kumaşlardan vazgeçin. Bol kesimlerle ve serinleten kumaşlarla da gayet dikkat çekici olabilirsiniz.



Gözler için koruma şart

UV ışınları sadece cildinizi değil gözlerinizi de tehdit eder. O nedenle güneş gözlükleri son moda aksesuarlardan çok daha fazlasıdır. Gözlüklerde önerilen %100 UV koruması veya geniş kapsamlı UV 400 koruması. Böylece hassas göz çevrenizi de ışınımaya karşı korumuş olursunuz.



Güneş mutluluktur

Güneşin risksiz olduğu saatlerde güneş banyosu yapın. Doğal D vitamini başka ne zaman alacaksınız ki? Hem güneşten doğru oranda faydalanırsanız olumlu etkilerini de hemen fark edersiniz. Ne kadar güneş ışığı o kadar fazla mutluluk. Çünkü serotonin denilen mutluluk verici hormon en çok güneş ışığında salgılanır. Bu da neşenizi yerine getirir. Yorgun hissetmenize neden olan melatonin hormonu ise güneş ışığında baskılanır. Böylece yazı hem neşeli hem zinde hem de bol enerjiyle geçirebilirsiniz.



Şapkasız çıkmayın

Sıcak günlerde havadar bir şapka takanlar, üç kat puan toplar. Cilt derisi ışınımaya karşı korunur, baş serin kalır, üstelik de saçlar UV ışınımına maruz kalmaz. Şapkanın tarzınıza yapacağı etkiyi saymıyoruz bile...



Balkona çıkın

Balkonunuz varsa işte o şanslı insanlardan birisiniz. Çünkü balkon demek mutlu hafta sonu kahvaltuları, keyifli 5 çayları, mis gibi akşam yemekleri demek. Bunların hiçbirini yapmasanız bile balkonunuza ekeceğiniz birkaç çiçekle bile stresinizi atabilirsiniz. Rengarenk sakız sardunyaları balkonu çiçeklendirmek için ideal. Hem bakımı kolay hem de dayanıklı. Hatta yeriniz müsaitse domates, roka, maydanoz ekip küçük bir bahçe ortamı bile yaratabilirsiniz. Unutmayın bahçeyle uğraşmak her zaman iyi gelir.



Hafif yiyecekler tercih edin

Sıcaklarda ağır ve yağlı yemekler yerine daha hafif, sindirimi kolay besinler tercih edin. Zeytinyağlılar, haşlanmış sebzelerle yapılan yemekler veya ızgaralar gayet sağlıklı tercihler olabilir. Ayrıca bol bol meyve de tüketebilirsiniz. Sıcak yaz günlerinde önemsenmesi gereken bir diğer unsur ise besin zehirlenmeleri. Yazın sıklıkla yaşanan besin zehirlenmelerinin önüne geçmek için açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeye gayret edin. Yazın özellikle tüketilmesi riskli olan besinler et, yumurta, süt, balık ve bu besinleri içeren yiyeceklerdir. Bu besinlerin hijyen kurallarına ve saklama, bekletilme koşullarına uygun olduğuna dikkat edin.



Durun ve nefes alın

Evet, tüm kış koşturdunuz çok çalıştınız. Belki hâlâ yoğun koşturmaya içindedesiniz. Ama zaman geriye sarılabilecek bir şey değil, bu nedenle kendinize zaman ayırın. Yazın yapacağınız en iyi şey kışa hazırlanmak, enerji toplamak. Bunun için bol bol dinlenebileceğiniz aktiviteler yapın. Hafta sonları erken kalkıp henüz kimse inmemişken sahile inin, parklara gidin, biraz yürüyün, kitabınızı okuyun, müziğinizi dinleyin. Sabah serinliğinde henüz kimseler yokken yazın tadını çıkarın. Güneş etkisini göstermeye başlarken eve dönüp günün diğer kalanına farklı programlar yapabilirsiniz. Fark edeceksiniz ki gün henüz yeni başlamış! Çünkü erken kalkınca yol alır.



Yorgunluğa dikkat

Yaz geldi, enerjimiz yerinde derken sıcaklar nedeniyle yorgun düşmeyin. Çünkü sıcaklara bağlı olarak vücutta kronik yorgunluk ortaya çıkabilir. Bunu önlemek için dengeli beslenmek, düzenli uyumak şart. “Yaz geldi zayıflamam gerekiyor” telaşına kapılanları şimdiden uyaralım; sıcak günlerde yeterli vitamin ve mineralleri almazsınız yorgunluğa teslim olursunuz.



Soğuk değil ılık duş!

Buz gibi suyla duş almak sanılanın aksine çok da sağlıklı bir tercih değil. Serinlemek ve rahatlamak için ılık bir duş yeterli. Özellikle kalp hastalığı gibi kronik rahatsızlığı olanlar buna daha çok dikkat etmeli. Ani ısı değişiklikleri riskli olabilir. Duş almaktaki temel amaç terin vücuttan atılmasını sağlamak ve gün içinde dışarıdan cildimize yapışan tozların cilt gözeneklerini kapamasının önüne geçmek. Çünkü gözenekler kapalıyken terlemek zorlaşır, bu da sıcakların üstesinden gelmemizi engeller. Unutmayın ki terlemek vücudun sıcaklarda kendini korumak için yarattığı doğal klima etkisinin sonucudur.

Sıcağa karşı önleminizi alın

- Yıllardır söylenen bu bilgiyi altını çizerek tekrarlayalım. Çünkü özellikle çocuklar, yaşlılar, hamileler, kalp, şeker ve tansiyon hastaları için bu uyarı önemli. Zorunlu olmadıkça, güneş ışınlarının dik geldiği sabah 10.00 ile öğleden sonra 16.00 saatleri arasında dışarıya çıkmayın.
- Spor iyidir. Ama hava sıcaklığının yüksek olduğu günlerde aşırı egzersizden kaçının. Sağlıklı zinde kalacağım diyerek sağlığınıza sahip olmayın.
- Açık havada çalışmak zorundaysanız mümkün olduğunca güneş altında korunmasız kalmayın. Mutlaka şapka, açık renk kıyafetler ve yüksek faktörlü koruyucu kullanın. Sık sık, bol sıvı tüketin.

SPOR TOTO BASKETBOL LİĞİ RESMİ SPONSORU

Vivident, başarılarıyla gülümseten
tüm basketbol takımlarımızın her zaman yanında...





HAZİRAN 2016

**Diş
DOSTU'NDAN
HABERLER**



“Diş Dostu Blogger Günleri”nin 3’üncüsü Gerçekleşti

Diş Dostu Derneği, Diş Dostu Klinikleri ve verdikleri hizmetin kapsamını aktarmak için bloggerlarla 3. kez buluştu.

Diş Dostu Derneği’nin ağız ve diş sağlığının önemini anlatmak ve Diş Dostu Klinikleri tanıtmak amacıyla düzenlediği “Blogger Günleri” devam ediyor. İlki 2015 yılının Nisan ayında Klinik 32’de, ikincisi 2015 yılının Ekim ayında Dentalife’da gerçekleşen etkinliğin 3’üncüsü Dental Forum’da gerçekleşti.

Etkinliğe okuyucularını birçok konuda bilgilendiren, takipçileri tarafından ilgiyle okunan blog yazarlarının yanı sıra basın mensupları da katıldı. Katılımcılar kahvaltı eşliğinde Diş Dostu klinikte ağırlandıkça, klinik sahibi

Diş Dostu Klinik üyesi diş hekimleri tarafından ağız-diş sağlığı ve koruyucu bakım konusunda bilgilendirildi. Daha sonra kliniği gezen blogger ve basın mensuplarının merak ettiği sorular cevaplandı. Etkinliğin sonunda katılımcıların blog, dergi ve diğer sosyal medya sayfalarında etkinliği ve aldıkları bilgileri paylaşmasıyla binlerce kişi Diş Dostu onaylı klinik ve bu kliniklerin hizmetleri hakkında bilgi sahibi oldu.

Aktivite süresince ayrıca Diş Dostu ürünler tanıtıldı ve bloggerlara hediye olarak, diş macunu ve Diş Dostu ürün

seti hediye edildi.

Diş Dostu Klinikler

Diş Dostu logosu artık sadece sakız, bonbon, diş macunu, diş fırçası gibi ürünlerde değil diş hekimleri kliniklerinde de kaliteyi belgeleyen bir marka niteliğinde kullanılıyor. Gün geçtikçe sayısı artan Diş Dostu kliniklerdeki diş hekimlerinin ortak vizyonu, hastalarına en iyi hizmeti vermek. Bu hizmet, sadece tedavi anlayışı ile değil, hastalarının dişlerini çürük oluşmadan koruma altına almayı amaçlamak ve koruyucu bakım bilincinin yayılmasına katkıda bulunmakla ayrışıyor. 🏠






“Diş Dostu Dental Asistan Eğitim ve Gelişim Programı”nın 2’ncisi İzmir’deydi

Dental asistanların bilgilerini tazelemeleri, güncel bilgileri takip edebilmeleri ve uzmanlıklarını pekiştirmeleri amacıyla düzenlenen “Diş Dostu Dental Asistan Hizmet İçi Eğitim ve Gelişim Programı” 23-24 Nisan tarihlerinde İzmir’de gerçekleşti.

Ofis/klinik yönetimi, enfeksiyon kontrolü, temel malzeme bilgisi, koruyucu hekimlik uygulamaları, anatomi, radyasyon güvenliği, panoramik röntgen konularını içeren eğitim İzmir Diş Hekimleri Odası’nın desteğiyle düzenlendi. Dr. Engin Aksoy, Dt. Seyhan Akar Ergin, Prof. Dr. Ece Eden, Dr. Oktay Dülger, Dr. Sinan Horasan ve Psikolog Şenel

Karaman’ın eğitmenliğinde gerçekleşen eğitime Ivoclar Vivadent de destek verdi.

Çalışanların kişisel etkinliklerinin artmasının ve donanım sağlayan beceriler kazanmalarının amaçlandığı bireysel gelişim programına katılan 42 dental sertifikalarını alarak eğitimlerini tamamladı. 



Dişler Yolunda!

Diş Dostu Derneği, 2002 yılından bugüne bireylerin gündelik temizlik alışkanlıklarının içerisine mutlaka ağız ve diş sağlığı temizliğini koymaları gerektiği bilincini yaymak amacıyla "Dişler Yolunda Projesi" adı altında sağlığı geliştirici projeler yapıyor, çeşitli etkinlikler düzenliyor.

Bireylerin risk faktörlerinden kaçınmaya yönelik sağlık davranışlarını seçmeleri ve bunun yaşam biçimleri haline getirmelerini sağlamak amacıyla, ağız ve diş sağlığı konusunda Diş Dostu Derneği 14 yıldır çalışıyor. Bu bilinci sadece bireyler temelinde değil, kurumlar ve toplum çerçevesinde de yaymayı başaran Diş Dostu Derneği, Diş Dostu logosunu kullanarak sosyal sorumluluk projelerine destek veren kurumların desteği ile beraber çalışmalarını da hızlandır-



dı. Çeşitli sivil toplum kuruluşları ve üniversiteler ile de iş birliğinde bulunma fırsatı bulan Dernek bugüne kadar "Dişler Yolunda Projesi" kapsamında birçok ildeki ilköğretim okullarındaki yaklaşık 50.000 öğrenciye ağız ve diş sağlığı bakım eğitimi vermesine aracı oldu.

Dernek, üye diş hekimlerinin desteğiyle talep eden her eğitim kurumunda düzenlenen eğitimlere, eğitim materyalleri ve "Diş Dostu Ürünler" temin ederek destek olmaya devam ediyor.

Çocuklar hem eğleniyor, hem öğreniyor

Diş Dostu Derneği ziyaret ettiği okullarda çocuklarla buluşarak hediye ettiği oyunla ağız ve diş sağlığı bakımını benimsetmeyi ve sevdirmeyi amaçlıyor.

Hediye edilen oyunda, çocuklar dişlerini her fırçaladıklarında oyunda yer alan çıkartmaları yapıştırarak 30 günün sonunda oyunu tamamlıyor. Çocuklar bu oyunu oynarken aynı zamanda bilgi sahibi de olabiliyor. Oyunun arka yüzünde hem anneler hem çocuklar için eğitici bilgiler bulunuyor. Oyun tamamlandığında ise aile ya da öğretmen tarafından çocuğun ismine özel başarı belgesi veriliyor.


Sağlıkla Gülümseten Avantajlı Bakım Paketleri Diş Dostu Onaylı Kliniklerde!

Diş çürüklerini önlemek, Diş Dostu yaşam tarzını benimsemekle başlıyor. Bebeklikten itibaren tüm yaşam boyunca ağız ve diş sağlığına önem vermek sağlıklı bir yaşam için ilk adımlardan biri. Bu yaşam tarzına sahip olursa Diş Dostu kliniklerle mümkün.

Diş Dostu Onaylı Kliniklerin ortak vizyonu, hastalarına en iyi hizmeti vermek. Sadece tedavi anlayışı ile değil, hastalarının dişlerini çürük oluşmadan koruma altına almak, koruyucu bakım bilincinin yayılmasına katkıda bulunmakla yola çıkan bu klinikler sayesinde, ağız ve diş sağlığı bakımı çocuklar ve tüm hastalar için bir yaşam tarzı haline gelebiliyor.

Diş Dostu kliniklerde, Diş Dostu Derneği tarafından hazırlanmış ekonomik koruyucu bakım paketleri hizmeti veriliyor. Koruyucu bakım paketleri 2 yaşından başlıyor ve farklı yaş gruplarına göre paketlerin içeriği değişiyor. Bu paketlerle çocukların ve yetişkinlerin ağız ve diş sağlığının, senede iki kez muayene edilip takip ederek; koruyucu uygulamalar ile koruma altına alınması amaçlanıyor. Böylece diş çürüklerine ya da diğer ağız ve diş sağlığı hastalıklarına karşı önlem almak ve takip yapmak mümkün oluyor.

Paketleri Nasıl Kullanılıyor?

Kendiniz veya çocuğunuz için Diş Dostu kliniklerden randevu alarak, Diş Dostu koruyucu bakım sürecine başlayabilirsiniz. Diş hekimi öncelikle, risk durumunuzu tespit eder ve uygulayacağı koruyucu bakımı size anlatır. Diş Dostu onaylı klinikler durumunuzun takibini içeren kayıt tutarak ağız ve diş sağlığınızın sürdürülebilir olmasını sağlar. 





HAZİRAN 2016

YAŞAMA
AÇILAN
PENCERE



“Dansın Mutlulukla Bir Alakası Var!” O ZAMAN DANS!

Hareket etmek, artık yaşamın her alanında “olmazsa olmaz” kabul ediliyor. Özellikle dansın pozitif etkisi su götürmez bir gerçek. Hareketi ve dansı şiar edinmiş bir topluluk olan Joimove da bu bakış açısıyla yola çıkmış. Dünyada gittikçe yaygınlaşan Joimove, kurguladığı programlar ve etkinlikleri aracılığıyla aileleri bir araya getirerek, gelecek nesillere ilham veren bireyler yaratmayı hedefliyor.

Hareketi destekleyen hem de bunu dansla yapan Joimove bebekleri olan yetişkinlere sosyal ve aktif programlar sunan, aynı zamanda da etkinlikler düzenleyen uluslararası bir topluluk. Gücünü hareketin pozitif etkisinden alıyor. Joimove hareketi, dünyada her yaşta bireyi dans yoluyla birbirine bağlayarak pozitif bir etki yaratmayı amaçlıyor. 2013 yılında İskoçya’da dans eğitim uzmanı Selen Yılmaz tarafından kurulmuş, 2014 yılında Netmums tarafından yılın en iyi etkinliği olarak seçilmiş. UNESCO tarafından da tanınan topluluk, hareketin güçlü

bir iletişim aracı olduğuna inanıyor. Joimove Babies ayağında Türkiye’de de gittikçe yaygınlaşan ve etkinlikler düzenleyen oluşumla ilgili Joimove Uluslararası Eğitimci Zehra Dörter’e merak edilenleri sorduk.

Joimove Babies’den biraz bahsedebilir misiniz?

Joimove Babies ebeveynlerin bebekleriyle dans ederek sosyalleşmeleri için yardım eden ve 18 aydan küçük bebeklerle yetişkinlere yönelik, aile odaklı, ödüllü bir program. Bu prog-

ram sayesinde ebeveynler bebeklerini yeni arkadaşlarla bir araya getirmekle kalmaz, onları babywearingin harika dünyasına dahil eder, farklı müzik, ritim ve yeni hareket stilleri ile tanıştırtır.

Joimove ile nasıl tanıştınız?

Dansın iyileştirici ve birleştirici gücünü yaşayarak deneyimlediğimiz bir dönemdeyiz. Ben de daha kızım 3 aylıkken evde onu kucağıma alıp sarılıp dans ederken, onun çevresine





Joimove: Bebeklerin sevildiklerini ve güvende olduklarını hissettikleri, yetişkinlerin mutluluk duygularını özgürce paylaştıkları sevgiyle zenginleştirilmiş bu topluluk.

olan ilgisinin arttığını fark ettim. Böylece daha fazla dans etmeye başladım. Sonra bir sosyal sorumluluk projesi kapsamında yapılan dans etkinliğine katıldım ve Joimove hayatıma girdi.

Nasıl Joimove eğitmeni oldunuz?

Sıkı bir eğitim programından geçiyoruz ve Joimove Eğitmeni oluyoruz. Sahip olduğumuz uluslararası sertifika bizi bir dans eğitmeni olmaktan öteye taşıyor; birer pozitif dönüşüm yaratan liderler haline getiriyor.

Eğitimlerin içeriği nasıl oluşturuluyor?

Anne ve bebeklerinin konforu aynı zamanda güvenliğini sağlamak bizim ilkelerimizin en başında yer alıyor. Koreografilerimiz ve dans rutinlerimiz anne-bebek iletişimi, ergonomi, anatomi, konfor, vücut ısı, mekân ve zeminin uygunluğu, katılımcı sayısına göre en ince ayrıntısına kadar kurgulanarak oluşturuluyor. Sağlık ve bebek taşıma uzmanları ile birlikte ilerleyerek içeriklerimizi güncelliyoruz.

Neden bebeğimizle dans etmeliyiz?

Öncelikle dans bir ifade yoludur ve her yaşta insan için önem taşır. Bedenin dayanıklılığını ve direncini artırır, zihni aktif tutar. En önemlisi, bebeğiniz ve çocuğunuzla dans etmek, birlikte eğlenmenin en mükemmel yoludur; onun gelişimine önemli bir katkısı vardır.

Nasıl bir katkısı var, biraz daha açabilir misiniz?

Dans bireyler arasında sözsüz iletişim için kanal yaratır ve sosyalleşmek için harika bir araçtır. Bebekler de sizinle pek çok yoldan iletişim kurmak ister. İletişimlerinin erken evrelerinde kendilerini, hareketle ve müziğe tepki vererek ifade ederler. Müzikle beraber hareket ettiğiniz ve ritim tuttuğunuz zaman en temel hareketleriniz bile bebeğinizin koordinasyonunun, dengesinin ve dayanıklılığının gelişmesine yardım eder. Dans etmek bebeğinizin öz saygısını, mutluluğunu oluşturmaya yardım eder ayrıca hem anneyi hem de bebeği aktif olma konusunda cesaretlendirir.

Joimove Babies'e katılan ebeveyn ve bebeklerde etkinlikler sonrası neler gözlemliyorsunuz, bahsedebilir misiniz?

Etkinliğin pozitifliği yansıtan bir felsefeye sahip olması aynı anı paylaştığımız insanlarda da pozitif bilinç oluşturur. 40 dakikalık etkinlik süresince bebeklerin dinledikleri farklı ritimlerdeki müzikler ritim duygusunun ve aritmetik zekâlarının gelişmesine destek olur. Hareketin büyümesine kendilerini en güvende hissettikleri yerde, anne kucağında teslim olup ritme dahil olurlar. Anne kokusu ve sıcaklığı ile rahatlayıp uykuya daha kolay geçerler. Gaz problemlerinin olduğu dönemde ise daha kolay gaz çıkarırlar.

Dansın herkes için ulaşılabilir olması,





“Bebeğiniz ve çocuğunuzla dans etmek, birlikte olmaktan keyif almak, birlikte eğlenmenin en mükemmel yoludur, onun gelişimine önemli bir katkısı vardır.”

herkesin hareket etmesini ve kendisi ile barışık olmasına sebebiyet verir.

Peki, yeni doğum yapan anneler de Joimove'a katılıp dans edebilir mi?

Elbette. Biz dansın mutlulukla ilgili olduğunu altına çizerek belirtiyoruz. Bu mutluluk yeni doğum yapmış annenin, doğum sonrası süreçte bebeği ile geçirdiği zamanı neşeyle doldurmasını, etrafında oluşabilecek şekilcilik baskısının üstesinden gelmesini sağlar. Kendisi, bedeni, bebeği ile gurur duymayı deneyimlemesini, hayatına hareket katarak sağlıklı hissetmesini ve mutlu olmasına yardımcı olur. Bu nedenle tüm yeni doğum yapmış anneler bebekleriyle dans etmeli!

Babalar bu dansın neresinde olmalı?

Kesinlikle aktif içinde olmalılar!

Neden?

Çünkü dans etmek annelerde nasıl pozitif etki yaratıyorsa babalarda da aynı pozitif etkiyi yaratıyor, bebekleri ile arasındaki iletişimi güçlendiriyor. Bebek, folklor seven baba ile rock'n roll seven baba diye ayırım yapmıyor. Önemli olan bebeklerin, babaları tarafından kucaklanmanın, hep birlikte eğlenmenin mutluluğunu ve güvenini hissetmeleri. Babaların aynı dönemlerden geçmiş başka ebeveynlerle tanışması, sohbet etmesi, rahatlamasını ve sosyalleşmesini de teşvik ediyor. Bu açıdan da Joimove babalar için önemli...



O zaman “daha mutlu nesiller için dans” diyebilir miyiz?

Bizler geleceğin tasarımını yapacak nesillerin yaratıcılarıyız ve tabii ki daha mutlu ve barışçıl bir dünyanın hayalini kurmaktayız. Düşüncelerimizin, hareketlerimizin ve amaçlarımızın bugünün çocukları üzerindeki etkisinin de farkındayız. Çocuklarımızın bizim birer aynamız olduğunu düşünürsek pozitif iletişim kurmak, hayatın her anını kutlamak, önce kendimizle barışık olup çevremizin de barışmasını sağlamak, mutlu nesiller yetişmesine, bilimin ilerlemesine ve insanoğlunun mucizelere tanık olmasına zemin oluşturacaktır. O nedenle evet, “daha mutlu nesiller için dans” diyebiliriz.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Hareketin iyileştirici ve birleştirici gücüne tanık olacağınız, hayatı kutlayarak mutlu olacağınız bugünler ve yarınlar diliyorum. 🧡

Bebeğinizle birlikte dans edince neler oluyor?

Bebeğinizle kaliteli zaman geçirmenize ve bu sayede kuvvetli bir bağlanma süreci oluşturmanıza destek olur. Bebeğiniz ile aranızda samimiyet ve güven inşa edersiniz. Bebeğiniz müzik ve hareketle erken yaşta tanıştığında müzik anlayışını ve ritim yeteneklerini geliştirir. Erken yaşta ritim ve hareketle tanıştıklarında, yaratıcı hareket ile kendilerini ifade etme yeteneği hayat boyunca çocuğunuzla kalacaktır. Çocuğunuza erken yaşta müzik ve dans sevgisi aşılamak diğer sağlıklı fiziksel aktiviteler için de mükemmel bir başlangıç sağlar. Ebeveynin duruşunu iyileştirir ve öz farkındalığını artır. Hafif egzersiz hamilelik ve doğum sonrasında formunu geri kazanmasına yardımcı olur.





GÜNCEL

HAZİRAN 2016

Diş Estetiğinde Kolay ve Hızlı Çözümler: Estetik Kompozit Restorasyonlar

Estetik diş hekimliği ile ilgili teknolojinin de gelişmesiyle hastalarımızın yüksek estetik beklentilerini de karşılamak artık mümkün. Özellikle yeni nesil kompozit dolgu maddeleri sayesinde pek çok sorun kolaylıkla tek seansta çözümleniyor. Böylece hastalarımız doğal görümlü ve gerçek dişlerden ayırt edilemeyecek restorasyonlara sahip oluyor.

Yazan: Dr. Ali Özöglü

Farklı mine, dentin ve şeffaf tonlarda renkleri olan kompozitlerle yapılan estetik restorasyonlarda doğal görünümü taklit edebilmek için renkli makyaj malzemeleri de kullanılıyor.



Bu vakada sol yan keser dişinin geride olmasından ve koyu renginden şikayetçi olan hastamızın sorunu tek seansta yeni nesil estetik kompozit materyali olan IPS Empress Direct (Ivoclar Vivadent) ile restore edilerek çözülmüştür.

1



Öncelikle renk sorunu olan mine hafifçe kaldırıldı. Ardından beyaz makyaj (IPS Empress Direct Color, Ivoclar Vivadent) ile dişin koyu rengi maskeleyildi.

2



Dentin rengi IPS Empress Direct kompozit uygulandıktan sonra komşu dişlerdeki efektleri verebilmek için dişetine yakın bölgelere sarı makyaj, kesici kenara yakın bölgelere de mavi makyaj uygulandı.

3



Özel el aletleri ile mine rengi kompozit yerleştirilip cilalandıktan sonra hastamız tek seansta küçük dokunuşlarla doğal görümlü bir restorasyona sahip oldu.

4



YENİ

Tetric® N-Bond Universal

Toleranslı üniversal adeziv



Selektif-etch



Self-Etch



Total-Etch

Direkt ve indirekt
bonding prosedürleri
için üniversal



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

Ivoclar Vivadent Pazarlama Ofisi

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

 Bizi www.facebook.com/ivoclarvivadentTR adresinden takip edebilirsiniz


ivoclar
vivadent®
passion vision innovation

% 100
Alman
Teknolojisi

Stres azaltıcı biyonik mikro yivler

BEGO Semados® RS/RSX modern dizayn

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

Partners in Progress

