



HAZİRAN 2017

# Diş DOSTU

**Yaza Hazırlanın,  
Toksinlerden  
Arının!**

Uzm. Diyetisyen Büşra Totan

**Diş Hekimi Korkusu:  
Dental Fobi**

Dr. Engin Aksoy, M. Sc.

**Uyurken Dişinizi mi  
Gıcırdatıyorsunuz?**

Dt. Beyza Ünal Görgün

“Hızlı ve Sağlam Adımlarla Geliyor”

**CEREN KAPLAKARSLAN**

 **BEGO**  
SPONSORLUĞU İLE



**Yeni Sensodyne  
Hızlı Rahatlama**  
buna benzer anların  
yaşanmaması için

**HIZLI\*  
ÇÖZÜM**



**HASSASİYET AĞRISINA HIZLI\* ÇÖZÜM**



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

\*\*Günde iki kere fırçalama ile.

# YENİ SENSODYNE HIZLI RAHATLAMA

## Benzersiz Formülasyon

- Dentin tübüllerinin hızlı ve dayanıklı oklüzyonunu desteklemek için hıza yönelik olarak geliştirilmiştir<sup>3,4</sup>

## Kanıtlanmış Hızlı\* Rahatlama ve Uzun Süreli Koruma\*\*<sup>5-7</sup>

- İlk fırçalamadan itibaren etki göstermeye başlar<sup>5</sup>
- Hassas bölgeleri fırçalamak **yalnızca 60 saniyede klinik olarak kanıtlanmış rahatlama** sağlar<sup>5,6</sup>
- Dentin aşırı hassasiyetine karşı uzun süreli koruma\*\*<sup>7</sup>



## Ağız Sağlığı ile İlgili Yaşam Kalitesinde İyileşme

- Bir hassasiyet diş macununun uzun süreli kullanımı; dentin aşırı hassasiyetinin gündelik hayat üzerindeki etkisinde önemli derecede iyileşme sağlayabilir<sup>2</sup>



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

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

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

## 10 Yaza Hazırlanın, Toksinlerden Arının!

Yazan: Uzm. Diyetisyen Büşra Totan



## 12 Diş Hekimi Korkusu: Dental Fobi

Yazan: Dr. Engin Aksoy



## 14 Uyurken Dişinizi mi Gıcırdatıyorsunuz?

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün



## Ceren Kaplakarslan: Oyunculuk Kariyeri Basamaklarını Sağlam Adımlarla Çıkıyor



## 16 İyiye Hazırlanın! Pozitif Psikoloji Geliyor...



# İÇİNDEKİLER

Diş Dostu Derneği Adına  
İmtiyaz Sahibi  
**Selda Alemdar Dinçer**

Diş Dostu Derneği Adına  
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü  
**Şila Koen**

Danışma Kurulu  
**Prof. Dr. Betül Kargül**  
**Dr. Engin Aksoy**  
**Prof. Dr. Hakan Özyuvacı**  
**Prof. Dr. İlknur Tanboğa**  
**Dt. Mıgır Gülezyan**  
**Dr. Oktay Dülger**  
**Dr. Remzi Ülgen**  
**Dr. Seyhan Gücüm**

Yayına Hazırlayan  
**KORO Reklam Aklı**  
Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok.  
No: 9 Kuzguncuk / Üsküdar  
[www.korotanim.com](http://www.korotanim.com)

Baskı  
**KIRAZ BASIM MEDYA SANAYİ  
VE TİCARET A.Ş.**  
Oruç Reis Mah. Giyimkent Sit. Bulvarı  
16, Sok. No: 112 Esenler/ İSTANBUL  
Tel: 0212 438 66 50  
Faks: 0212 438 66 51  
[www.kirazmedya.com.tr](http://www.kirazmedya.com.tr)

## Diş Dostu Derneği

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

**Yayın Türü:**  
Diş Sağlığı Projesi

# Sorumluluğun Mutluluğu

Yaşamda farkındalık oluşturacak bir role soyunmak, çoğu zaman uzun ve meşakkatli bir yolda gitmek gibidir. Ama bu yolun sonunda bir şeyler değiştirebildiğinizi gördüyseniz tüm yorgunluklar unutulur.

Diş Dostu Derneği de ilk kurulduğu günden bugüne böyle bir çaba içerisinde. Daha fazla insana ulaşmak, diş sağlığı konusunda insanları bilgilendirmek, özellikle çocuklara dokunup gelecek nesillerin sağlıklı dişlere sahip olması için projeler geliştirmek, diş dostu onaylı klinikler ile diş sağlığında titizliğin altını çizmek bu yolda yapılan pek çok çalışmadan sadece bazıları...

Diş Dostu dergisi de sizlere bu çabaları aktarmak adına her zaman önemli bir mecra oldu. Bu nedenle her sayıyı yayına hazırlarken büyük özen göstererek konuları belirledik. Amacımız hem diş sağlığı konusunda söz söylemekti, hem de yaşamın keyifli konularına bir projeksiyon tutmaktı. Bu anlamlı çabanın yayın aşamasında bulunmak bizim için paha biçilemez bir deneyim oldu. Bu deneyimi siz değerli Diş Dostu okuyucularına aktarabilmekse çok büyük mutluluk.

Ve yine her zaman olduğu gibi sizin için özenle hazırladığımız yeni sayımızda ağız ve diş sağlığına dair pek çok bilgilendirici, merakla okuyabileceğiniz konular yer alıyor. Ayrıca yazın enerjisine uygun yaşayabilmek için toksinlerden arınmanın sırlarını ve henüz çok yeni bir dal olan 'pozitif psikoloji' konusunu sizler için hazırladık. 'Hoş Sohbet' sayfalarında ise zarafeti ve güzelliği ile bizi büyüleyen Ceren Kaplakarslan ile yaptığımız keyifli röportajı okuyabilirsiniz.

Her zaman sorumlu ve keyifli kalmanız dileğiyle.

**Güniz Acar Balcı**  
Editör



# Oyunculuk Kariyeri Basamaklarını Sağlam Adımlarla Çıkıyor

Henüz oyunculuk kariyerinin başında, ama onu daha çok Rafet El Roman'la kısa zaman önce yaşadığı ayrılıkla tanıdık. Artık geçmişe değil geleceğe baktığını belirten Ceren Kaplakarslan kariyer basamaklarını hızlı ve sağlam adımlarla çıkmaya başlamış bile.



**C**eren Kaplakarslan oyunculuğun onu heyecanlandıran kısmını "takımın parçası olup sanat yaratmak" olarak tanımlıyor. Bu mütevazı duruşu ile, önümüzdeki dönemde iki yeni sinema filmi, tiyatro oyunu ve dizi projeleriyle, kendinden çok söz ettireceğe benziyor.

**Ünlü bir organizatörün kızısınız, babanız Atilla Kaplakarslan pek çok kişiyi şöhrete kavuşturan biri. Şöhretlerin dünyasında büyümek nasıl bir duyguydu? Çocukluğunuz nasıl geçti?**

Çocukluğum her çocuğun olduğu kadar normaldi. Annemle dizi setlerine giderdim yönetmenin yanına oturup annemi kamera karşısında işini yaparken izlerdim. Babamla, podyumda yürüyen mankenleri yönetmesini, koreografi çalışmalarını izlerdim. Zaman zaman beni de podyuma çıkarırlardı. İşleri bitip eve geldiğimizde ben de her çocuk gibi normal hayatıma devam ederdim.

**Kariyerinizde babanızın etkisi oldu mu? Ya da ünlüler dünyasının içinde büyümek kariyerinizi yönlendirdi mi?**

Mutlaka oyunculuğu seçmemdeki en büyük etken kendimi bu sektöre daha yakın hissediyor olmamdı. Bana oldum olası setler, kameralar, ışık, sahne normal geliyor.

**Müjdat Gezen'de oyunculuk, New York Film Akademisinde de yönetmenlik eğitimi aldınız. Eğitime devam etmeyi planlıyor musunuz?**

Eğitim almanın bir oyuncunun hayatında sonu olmamalı. Ümit Çırak ile ileri oyunculuk, Erdeniz Kurucan ile Meisner tekniği çalıştım. Bu sıralar diksiyonum için Sueda Çil ile çalışıyorum. İnsanları gözlemlemeyi ve psikoloji üzerine kitaplar okumayı çok seviyorum. Okuyarak kendimi sürekli geliştiriyorum.

**Sizin için oyunculuk nasıl bir serüven? Zorlukları var mı? Keyifli yanları neler?**

Oyunculuk keyifli olduğu kadar zor da... Mesleği sevmeden bu işin içinde olmak imkânsiz. Uzun set saatleri,

*"Eğitim almanın bir oyuncunun hayatında sonu olmamalı. İnsanları gözlemlemeyi ve psikoloji üzerine kitaplar okumayı çok seviyorum. Okuyarak kendimi sürekli geliştiriyorum."*



ağır çalışma koşulları, şöhretin getirdiği zorluklar gibi bir çok dezavantajı olan bir meslek. Beni en çok cezbeden yanı bir takımın parçası olup sanat yaratmak.

**Kadın olarak bu sektörde var olmak daha da zor olabiliyor bazen. Sizin tarafınızdan bakınca nasıl gözüküyor?**

Bu zamana kadar hiçbir zorlukla karşılaşmadım. Güzel ve dürüst insanlarla çalıştım. Sadece bu sektörün içinde değil, her sektörde kadın olarak var olabilmek zordu. Fakat ben bu ayrımcılığın artık geride kaldığına inanmak istiyorum. Eğitim arttıkça, insanlar bilinçlendikçe kadın-erkek eşitliğinin günümüzde yer edindiğini görüyorum.

**Babanızın bu sektörde önemli bir isim olması size hiç avantaj sağladı mı?**

Babam diye demiyorum ama o gerçekten sektörün duayenlerinden biri. Çok saygı duyulan aynı zamanda korkulan bir isim. İşinde olduğu kadar evde de disiplinli. Bu yüzden ben de her oyuncu gibi audition vererek, seçmelere katılarak işlerimi aldım. Torpil asla söz konusu olamaz.

Bana kattığı en güzel şey beni yetiştirme şekli.

**"Sinema Güzeli" yarışmasında sunuculuk yaptınız. Babanızın organizasyonuydu. Babanızla çalışmak nasıl bir duygu? Genelde aile ile çalışmak biraz zordur.**

Sunuculuk aslında pek sıcak bakmadığım bir meslek. Babamın ısrarlarına dayanamadım artık ve ilk defa büyük bir organizasyonda sunuculuk deneyimi kazandım. Babamla çalışmak benim için zor değil çünkü en az onun kadar disiplinliyim ve titizim. Bu yüzden çok iyi anlaşırız baba-kız. Keşke hep beraber çalışsak.

**Sizi daha çok Rafet El Roman'la yaşadığınız ayrılıkla tanıdık aslında... Bu süreçte neler yaşadınız?**

Ayrılık süreci benim için zorlu bir süreçti. Başlangıçta her şey kolay olabiliyor ama ayrılırken bireyler hassas oldukları için istenmeyen durumlar yaşanabiliyor. Bu süreçte ailem yanımdaydı ve bana destek oldular. Ayrıca hiç durmadan çalışmaya başladım, bu da süreci kolaylaştırdı. Tabii ki yaşananlar birer tecrübe.

"Oyuncululuğun beni en çok cezbeden yanı bir takımın parçası olup sanat yaratmak."



Ama yine de her şeyi güzel hatırlamayı tercih ediyorum.

**Özellikle babanızın bu süreçte size çok destek olduğunu gördük. Bu anlamda kendinizi çok şanslı görüyor olmalısınız?**

Şükürler olsun annem, babam ve bir de küçük kız kardeşim var. Onlar benim hayatımın anlamları, nefeslerim ve en büyük destekçilerim. İyi ki varlar.

**Sanırım artık geçmişe değil önünüze baktığınız bir dönemdesiniz. Geleceğe dair neler planlıyorsunuz? Biraz hayallerden, gelecekte bahsedelim... Kariyerinizle ilgili var mı yakın zamanda ya da uzak vadede planlarınız?**

Evet uzak geleceğin neler getireceği bilinmez, onun için plan yapmıyorum. Ama yakın gelecek için sadece işime odaklıyım. Atçalı Kel Mehmet ve Sinyalciler: Son Akşam Yemeği adlı iki yeni sinema filminde rol aldım. Yeni sezona çok keyifli bir tiyatro oyunu hazırlığı içerisindeyim. Bu yaz çekilecek iki sinema filmi projesi daha var. Yine yeni sezonda bir dizi projesi ile ekranlarda olacağım.

**Atçalı Kel Mehmet filminde rol aldınız. İlk sinema deneyiminizdi değil mi? Role nasıl seçildiniz? Nasıl bir süreci ve nasıl bir tecrübeyi anlatabilir misiniz?**

İlk sinema deneyimim "Ayaz" isimli sinema filmiyle oldu. Geçtiğimiz yaz "Atçalı Kel Mehmet" filminde "Fatma" karakteri için yönetmenimiz Hakan Şahin ile görüştüm. Daha sonra yapımcımız Güler Nalbantoğlu ile tanıştık ve inanılmaz güzel bir sinerji yakaladık. Atçalı Kel Mehmet'in hikâyesi hepimizi derinden etkiledi. Fatma'nın Atçalı'ya olan aşkı, saf sevgisi ve azmini canlandırmak, hayatımda tam da kıldığım kendimi zayıf hissettiğim bir dönemde bana ilaç gibi geldi.

**Bir dönem filmde role hazırlanmak daha derin hazırlıklar gerektiriyor mu? Siz nasıl hazırlandınız rolünüze?**

Benim için en büyük sıkıntı Amerika'da büyüdüğüm için İngilizce'den kaynaklı bir aksanımın olmasıydı. Bunun için oyuncu koçum ile çalışmalar yaptım. 1-2 ay öncesinden itibaren binmeyi öğrendim. Geri kalan hazırlık tarih araştırmalarından ibaretti.

**Daha önce Sen Benimsin dizisinde de rol aldınız. Sizi daha sık görebilecek miyiz televizyon ekranlarında?**

Sen Benimsin dizisi de keyifle çalıştığım bir projeydi. Yeni sezon için bir dizi projesi var, hazırlanıyoruz. Süpriz...

**Kariyerinin başında bir oyuncu olarak, örnek aldığınız, beğendiğiniz oyuncular kimler, öğrenebilir miyiz?**

O kadar çok var ki... Ama sanırım son zamanlarda Cate Blanchett'i büyük hayranlıkla izliyorum.

**Okumayı seviyorsunuz. Son dönemde okuyup etkilediğiniz tavsiye edebileceğiniz yazar, kitaplar var mı?**

Son zamanlarda şiir okumaya başladım. Cemal Süreya en sevdiğim şairlerden. Son bir iki senedir en etkilediğim kitap Sarah Jio - Böğürt-

len Kışı. Şiddetle tavsiye edebilirim, çok güzel ve dokunaklı bir hikâyesi var.

**Hayvanlarla aranız pek iyi. Köpek ve kedileriniz var. Onlarla bir evi paylaşmak nasıl?**

Hayvan sevmeyen insanları anlayamıyorum. Bizim evimizde her çeşit canlı var, en saf en temiz olanları insan olmayanlar (gülüyor). Benim bir Bambi'm birde Şila'm var, ayrıca bütün sokak hayvanları. Onlarsız hayatı düşünemiyorum.

**Ceren Kaplakarlar'ın sıradan bir günü nasıl geçiyor?**

Bol kahve, yürüyüş, o köpeği sevip bu kediyi besleme, aileyle vakit, varsa set veya oyun provası, arkadaşlarla telefon görüşmeleri, dedikodular, kahkahalar, güzel yemekler, bol çikolata, kitap veya günümüzün hastalığı sosyal medya ve kapanış, uyku.

**Ekran önünde olmak bakımlı olmayı da beraberinde getiriyor. Günlük bakımınız için neler yapıyorsunuz?**

Çok makyaj yapmayı sevmiyorum. Yapmam gerekiyorsa hafif bir makyaj yapıyorum. Ama en önemlisi gece yatmadan mutlaka cildimi temizleyerek ve ardından nemlendiricimi sürerek uyuyorum. Kremlerim, nemlendiricilerim çantamdan hiç eksik olmuyor.

**Oldukça formdasınız. Bunun için yaptığınız belli şeyler var mı?**

2-3 günde bir en az 2 saat tempolu yürüyüş yapıyorum. Yediklerime dikkat etmeye çalışıyorum, lakin tatlı aşığı olduğum için arada kaçırabiliyorum.

**Dişlerinizin sağlığı ve bakımı için neler yapıyorsunuz?**

Maalesef çok kahve tükettiğim için dişlerim çabuk sararabiliyor. Bu yüzden 6 ayda bir dişlerimi temizletiyorum ve gün içinde her yemekten sonra fırçalamaya özen gösteriyorum. Şanslıyım çünkü tatlı mı tatlı bir dayım var, kendisi diş hekimi, imdadıma yetişiyor. 🦷



# DIŞ DOSTU AİLESİ BÜYÜYÖR



DIŞ DOSTU

**Sakız ve Şekerlemeler** ✓

**Diş Macunu** ✓

**Doğal Tatlandırıcılar** ✓

**Diş Dostu Onaylı Klinikler** ✓

Diş Dostu uluslararası bir kalite markasıdır.  
Üzerinde bulunduğu ürünlerin ağız ve diş sağlığına dost olduğunu gösterir.  
Diş Dostu klinikler hijyen ve sterilizasyon konusunda  
denetlenmiş ve onaylanmıştır.



[www.disdostu.org](http://www.disdostu.org)

# Yaza Hazırlanın, Toksinlerden Arının!



Yaz gelirken her bahar döneminde, zayıflattığı iddia edilen yeni yeni karışımlar, ilaçlar, çaylar gündeme geliyor. Fakat çoğu bilinçsizce ortaya çıkmış uygulamalar olduğu için sağlığı da tehdit ediyor. Detoks diyetleri ise kilo vermekten öte kendinizi daha sağlıklı hissetmenizi sağlıyor. Toksinlerden arınarak, sağlıklı bir şekilde yaza başlamak mümkün.

## Yazan: Uzm. Diyetisyen Büşra Totan

“Diyet” denince akla ilk gelen “zayıflamak” oluyor. Öncelikle bu yanlış algıyı düzelterek başlayalım. Çünkü diyet, kişinin sağlık durumu, beslenme düzeni, sosyal ve psikolojik hâli, fiziksel aktivite düzeyi gibi pek çok faktör göz önüne alınarak planlanan kişiye özel bir beslenme düzenidir. Bilimsel olarak en çok önerilen kombine tedavi, düşük kalorili diyet, fiziksel aktivite ve davranış tedavisi ile kilo kaybıdır.

Son dönemde popülerliği artan detoks diyetleri ise hızlıca kilo verdiren şok diyet uygulaması anlamına gelmiyor. Detoks, vücudu sağlıklı bir düzene kavuşturmak için gerekli alt yapıyı oluşturmak anlamına gelir. Zayıflama prog-

ramlarına başlamadan önce ve sağlıklı bir yeme düzenine geçişte ilk basamak olarak uygulanabilir. Bu da vücudu toksinlerden arındırılarak yapılıyor. Çünkü vücudu yaza hazırlamak, bikiniye hazırlamak değil. Dış güzellik kadar, vücudun iç güzelliğe yani toksinlerden arınmaya da ihtiyacı var. Bu toksinleri temizlemenin yolu da antioksidan almaktan geçiyor.

### Neden detoksa ihtiyacımız var?

Zaman içerisinde hem yediğimiz besinlerden, hem de çevresel etmenlerden dolayı vücudumuzda toksinler artar. Bu durum vücutta oksidatif stres dediğimiz bir takım metabolik sonuçlara neden olur. Metropol yaşantısı, stres ve kötü

doğa koşulları da eklendiğinde; vücuttan atamadığımız ve sürekli maruz kaldığımız toksinler zamanla, karaciğer ve böbrekler başta olmak üzere sağlığımızı olumsuz etkiler. Beraberinde de bağışıklık sisteminin zayıflaması, halsizlik, cildin dejenerasyonu, sindirim sistemi sorunları, kronik baş ağrısı, sıkıntılı ruh hâli, uyku problemleri gibi sıklıkla karşılaştığımız ve nedenini bilemediğimiz semptomlar ortaya çıkar. Bu nedenle zaman zaman detoks besinlerden zengin beslenme programlarına ihtiyacımız da artar.

### Detoks programları ne kadar uygulanmalı, nelere dikkat edilmelidir?

Detoks programları 1 günlük, 3 gün-

lük, 7 günlük, 1 aylık sürelerle yapılabiliyor. İlk başlangıçta önemli olan ayın 1-2 günü dahi olsa detoks yapmak. Aktivite düzeyi çok düşük olan kişiler, kötü beslenme alışkanlıkları olan, zamanının çoğunu toplantı/seyahat gibi yeme düzeyini olumsuz etkileyecek durumlar içerisinde geçirenler özellikle ayda 1-2 gün de olsa detoks programları uygulayarak hem bedenlerini hem ruhlarını arındırabilirler.

Ancak detoks sadece sebze suları, bitki çayları ile beslenmek anlamına gelmiyor. Vücudun vitamin ve mineraller kadar karbonhidratlara, proteinlere ve hatta yağlara da gereksinimi var. Bu gereksinimleri göz ardı ederek neredeyse açlık rejimi diye tabir edilen detoks diyetleri bu durumda önerilen beslenme tarzının tamamen dışında kalıyor.

### Peki detoksa nereden başlamalıyız?

Öncelikle vücuda toksin alımını azaltmamız gerekiyor. Fazla miktarda fast food, kızartma, fütme tarzı yiyecekler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tatlandırıcı, alkol, sigara, gazlı içecek, işlenmiş gıdalar ve yüksek miktarlarda hayvansal besin tüketimi vücutta toksik yükü artırır. Öte yandan, hareketsiz bir yaşam ve stres de toksinlerin vücutta artmasına, bağırsıklık sisteminin yeterince çalışmamasına neden olur. Bu nedenle ilk aşamada zararlı gıdaları hayatınızdan çıkarmalısınız, su tüketiminizi artırmalı, sularınıza limon, zencefil, zerdeçal, nane gibi metabolizma hızlandıran bileşenler eklemelisiniz. Günlük 15-30 dakikalık hareketler ile fiziksel aktivitenizi çoğaltmalı ve günlük sebze tüketimini 5 porsiyona çıkarmalısınız.

### İdeal bir detoks diyeti nasıl olmalıdır?

Öncelikle detoksun arınma olduğunu hatırlayalım. Bu nedenle zararlı toksinlerin alınmasını engellemek detoks diyetinin birinci kuralı. Yani sigara ve alkolden uzak durmalı, tuz, kahve, çay bir süre kullanmamalı, mangalda pişirilmiş ve kızartılmış besinleri yememe-


li, içeriğini bilmediğiniz çok fazla katkı maddesi içeren gıdaları almamalısınız. Bunun yanında dört temel besin grubundan (et/süt/ekmek/sebze-meyve) ihtiyacınız doğrultusunda yeterli ve dengeli olarak tüketmelisiniz. Ayrıca bol su içilmeli, yeterli miktarda diyet lifi almalısınız. Sebze/ meyveler ve su karışımları detoks diyetlerinin vazgeçilmez besinleridir.

İdeal bir detoks programında mutlaka olması gereken antioksidan kapasitesi yüksek besinler vardır. Tariflerde mutlaka bu besinlere yer vermeniz gerekir. Özellikle önerdiğimiz detoks besinlerin başında koyu yeşil yapraklı ıspanak, karalahana, maydanoz, tere, roka gibi sebzeler, mevsime göre karaciğerde detoks enzimlerini aktifleştiren pancar, havuç, enginar ve yine mevsime

göre yeşil elma, kivi, ananas, çilek, böğürtlene ek olarak, yeşil çay, beyaz çay, zencefil, zerdeçal, kefir ve probiyotik yoğurt gelir.

### Su olmadan detoks olmaz!

Bir detoks programının olmazsa olmazı ise sudur. Su vücuttaki toksinleri uzaklaştırmanın en güzel yoludur. Detoks programları su içme alışkanlığınızı geliştirmenize de yardımcı olur. Detoks programlarında içeceğiniz aromalı sular metabolizmanızı hızlandırır, antioksidan içerikleri ile sağlığını korur. Yağ yakıcı bileşenler ile de zayıflamanızı destekler.

Unutmayın ki sağlıklı beslenme bir yaşam tarzı olmalıdır. Bunun yanında detoks programları dönemsel uygulanması gereken beslenme yöntemlerinden biridir. 



## Sizi Toksinlerden Arındıracak Detoks Tarifleri

### Ara Öğün veya Kahvaltıda Tüketebileceğiniz Detoks Smoothie

Yeşil çayın detoks etkisi içeriğindeki kateşinden geliyor. Kateşin vücutta toksik etki yaratan serbest radikallerin temizlenmesini sağlar. Ayrıca yeşil çay metabolizma hızlandırıcı etkisi ile yağ yakımını da destekler.

#### Malzemeler

Yarım fincan (100 ml) demlenmiş yeşil çay, 1 fincan (200 ml) badem sütü, 1 adet kivi veya 2 dilim ananas, 3-4 dal kereviz sapı veya 1 avuç ıspanak, 1 adet elma veya 1 armut, 1 tatlı kaşığı keten tohumu, 1 çay kaşığı toz zencefil

#### Hazırlanışı

Tüm malzemeleri ekleyip blender'dan geçirin. Smoothie'niz hazır!



# Diş Hekimi Korkusu: Dental Fobi

Siz de diş hekimine gitmekten çekiniyor musunuz? Ağrınız dayanılmaz hâle gelene kadar diş hekiminizden randevu almayı sürekli erteliyor musunuz? Yalnız değilsiniz.

**Yazan: Dr. Engin Aksoy, M. Sc. | Master of Science in Oral Implantology**

Diş Dostu Onaylı Kinik Üyesi

Ülkemizde en yaygın fobilerden biri olan dental fobi neredeyse ilk sıralarda yer alıyor. Yazının başlığını okuduğunuzda bile kalbiniz atmaya, karnınıza ağrılar girmeye başlıyorsa yazının devamını okumanızı tavsiye ederiz.

Çocukluğunuzda dişiniz çekilirken, dolgu yapılırken ağrınız oldu mu? Kötü bir tecrübe yaşadınız mı? Eğer diş hekimi korkunuz varsa bu konuda yalnız değilsiniz. Türkiye’de 2015 yılında yapılan bir araştırmaya göre 19 milyon kişi dişçi koltuğundan korkuyor. Yani bu da her 6 kişiden 5’inin

*Türkiye’de 2015 yılında yapılan bir araştırmaya göre 19 milyon kişi dişçi koltuğundan korkuyor.*

dişçiden korktuğu anlamına geliyor. Aslında bu fobi dünya genelinde de çok yaygın bir fobi türü. Yani sorun evrensel...

## **Peki nedir dental fobi?**

Diş tedavileri ile ilgili her türlü işlem-den, uyarılarla orantılı olmayan şiddette ortaya çıkan anksiyete olarak tanımlanır. Bu abartılı anksiyete tepkisinin mantıksız olduğu bilinmesine rağmen birey kaçınma davranışla-

rını engelleyemez ya da belirgin bir sıkıntı ile bu duruma katlanır.

## **Dental fobi sebepleri nelerdir?**

Dental fobi için birçok neden mevcuttur. En yaygın olanları şöyle sıralayabiliriz:

- Ağrı korkusu, diş hekimine gitmek istememenin en yaygın olan sebebidir.
- Geçmişte yaşanan kötü tecrübeler (ağrılı tedavi veya diş çekimi

sirasında yaşanan travmatik durumlar).

- Başkalarından "ağrı ve korku" içerebilen hikâyeler dinlemek.
- İğneden korkmak veya iğnenin işe yaramayacağını düşünmek.
- Lokal anestezinin yan etkisinden korkmak. Örneğin bazı hastalar, baş dönmesi, bitkin hissetmek ya da mide bulantısı gibi olası anestezi yan etkilerden korkabilir.
- Lokal anestezinin sebep olduğu uyuşukluk hissinden hoşlanmamak.
- Tedavi sırasında ağız açık bir hâlde koltukta oturup ne olduğunu görememenin verdiği savunmasız kalma ve kontrol kaybı korkusu.
- Utanma ve kişisel alan ihlali. Birçok hasta ağız özel bölge olduğunu düşünerek ürolog ve jinekologdan kaçmaya benzer duyguyu taşır.
- Hastası ile empati yapmayan doktorlar ile edinilmiş kötü tecrübeler.
- Anne veya babaların iğne ve doktor ile çocukları korkutmaları.
- Bazı hastaların dişlerinin görüntüsünden ya da olası ağız kokusundan dolayı diş hekiminden utanmaları.

### Dental fobisi olan hastalarda ilk randevuda neler yapılabilir?

Biz bu konu ile ilgili ilk muayenede hastaların güvenini kazanmaya çalışıyoruz. Yaptığımız uygulamaları şöyle sıralayabiliriz:

- İlk muayenede hasta ile görüşme odasında, önce yüz yüze konuşup diş hekiminden beklentilerini ve varsa şikâyetlerini dinleyip kısa notlar alıyoruz.
- Muayene odasına girdiğinde yapacağımız işlem hakkında bilgi veriyoruz.
- Hastanın dişini ağrıtabilecek ya da canını acıtabilecek hiçbir uygulama yapmıyoruz. Genel ağız içi kontrolünü yapıyoruz.
- Panoramik röntgenini çekiyoruz.
- Gerekirse ağız içi bölgesel röntgenlerini çekiyoruz.
- Ağız ve dişlerin resmini çekiyoruz.
- Hastayı görüşme odasına alıp ağız ve diş sağlığı ile ilgili röntgen-

*Diş tedavileri ile ilgili her türlü işlemde, uyarılarla orantılı olmayan şiddette ortaya çıkan anksiyete, dental fobi olarak tanımlanır.*




ler ve resimler eşliğinde yapılacak olan tedavi hakkında uzunca bilgilendiriyoruz.

### Dental fobi ile nasıl başa çıkılır?

- Hastaların diş hekimlerine soru sormalarını, tedavi hakkında konuşmalarını sağlayacak bir ortam sunarak.
- Hastaların korku ve endişelerini hekimleri ile paylaşmalarını sağlayarak.
- Klinikte özel ışıklandırılmış odalarda hastalara istediği filmi izleme ya da istediği müziği dinleme imkanı sunarak.
- Sedasyon yöntemi ile hastaları sakinleştirerek.
- Ağrısız lokal anestezi uygulayarak.
- Genel anestezi ile hastaları uyuşturup tedaviyi uygulayarak.
- Hipnoz tekniği ile hastaları uyutup tedaviyi uygulayarak.

### Diş hekimi korkusunu yendikten sonra ne yapılmalı?

Hastanın güvenini kazandıktan ve tedavisi bittikten sonra, hasta ağız ve diş sağlığını korumak için, periyodik diş bakımı ve diş temizliğine yönlendirilir. Ömür boyunca sağlıklı dişlere sahip olmak için ortalama 6 ayda 1 diş temizliği önerilir. Böylece hastalar diş eti hastalıklarına ve diş çürüklerine karşı korunacakları bilgisini edinirler.

Yılda 2 kez diş hekimini ziyaret etmek ve diş bakımını yaptırmak bundan sonra ihmal edilmemesi gereken bir alışkanlık olarak hastaların yaşamında yer almalıdır. Bu bilinci kazandırmak diş hekimi korkusunu yendikten sonra atılması gereken en önemli adımdır. 



Bilinçli sedasyon ile hastanın uyutulması

## Uyurken Dişinizi mi Gıcırdatıyorsunuz?: Çağımızın Hastalığı Diş Sıkma (Bruksizm) ve Tedavi Yöntemleri

Günümüzde pek çok kişide görülebilen diş sıkma/ diş gıcırdatma alışkanlığının birden fazla nedeni olabilir. Bu rahatsızlığın tedavisinde önemli olan bunu fark edebilmektir. Çünkü genelde uyurken yapılan bu eylem kolay fark edilebilen bir rahatsızlık değildir.

**Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün**

**D**iş sıkma/diş gıcırdatma alışkanlığı bruksizm olarak adlandırılır. Toplumun büyük bir kısmında diş sıkma/diş gıcırdatma alışkanlığı olmasına rağmen, farkında olanların sayısı çok azdır. Uykuda bilinç altında olduğu için kişi, diş sıkığının farkında olmaz, sadece sonuçlarını fark edebilir.

Özellikle sabah şakaklarda yoğunlaşan baş ağrıları, kulak önlerinde ve yanaklarda ağrı, diş gıcırdatmaya bağlı diş yüzeylerinde anormal aşınma, yüzde yorgunluk hissi, dişlerde hissedilen hassasiyet, dil kenarları ve yanak içlerinde diş izlerinin belirgin olarak izlenmesi bruksizme bağlı olabilir.

### **Bruksizmin nedenleri nelerdir ?**

Stres, beslenme yetersizliği, alerjik ve endokrin hastalıklar, santral sinir sistemi bozuklukları, genetik faktörler, ilaç kullanımı, maloklüzyon, yanlış dental tedavi uygulamaları bu rahatsızlığın nedenleri arasında sayılabilir.

### **Bruksizmin tedavi yöntemleri nelerdir?**

#### **• Davranışsal Tedavi**

Bruksizm, sigara, alkol, kafein ve ilaç bağımlılığı gibi risk faktörlerinden kaçınma, eğitim düzeyinin artırılması, rahatlatma teknikleri, uyku hijyeni, hipnoterapi, bilişsel davranışsal teknikler gibi davranışsal stratejilerin uygulamaya konması ile kontrol edilebilir.

#### **• Dental Tedavi**

Bruksizm tanısı konmuş hastalar iyi bir ağız hijyeni, uyku düzeni ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelidir. Ağız ve yüz yapılarının daha fazla zarar görmesini engellemek için düzenli kontrol, tedavide önemli bir rol oynar.

Bruksizmin tedavi edilmesinde diş hekimine büyük görev düşmektedir. Diş gıcırdatma problemi için hastanın ağız ve diş yapısına göre gece plağı (dental splint) yapılabilir. Bu diş plakları çene fonksiyonuna göre değişiklik gösterebilir. Dental splintler dişlerin aşırı kapanışını önler ve böylece kasların aşırı çalışmalarına izin verilmemiş olur.




Dışler arasındaki uyumsuzluğu ve diş aşınmalarını önleyen, sert akrilden yapılan hareketli apareylerdir. Bruksizmdeki kas hassasiyeti, baş ağrısı, kulak ağrısı, çiğneme kaslarında hassasiyet, kaslarda ağrılı spazmlarla ilişkilidir. Aşırı çalışan kasların dinlenmeleri ve iyileşmelerini sağlamak amacıyla dental splint uygulamaları ortak tedavi yaklaşımlarından biridir. Ancak splintler hastayı iyileştirmez, sadece onlara kendilerini iyileştirme şansı sağlar.

#### • Fizik Tedavi Uygulamaları

Burada ağrı kesici elektrik akımları, yüzeysel ve derin doku ısıtıcıları kullanılır. Kullanılan metodlar akupunktur, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), ultrason, masaj, soğuk ve sıcak uygulamaları, enjeksiyon ve egzersiz gibi metodlardır. Böylece hastanın ağrısı azalır, kasılmış bulunan kaslar gevşer, kısalmış dokuların gerilmesi için iyi bir zemin hazırlanmış olur.

#### • Bruksizm Tedavisinde

##### Hipnoz Kullanımı

Klinik hipnoz bruksizmin tedavisinde oldukça etkilidir. Hipnozla hastanın rahatlaması sağlanır ve oto hipnoz yöntemiyle de kontrolü kendi eline alma olanağı hastaya verilir. Hipnozun kaslar üzerinde de rahatlatıcı bir etkisi vardır. Bu sayede bruksizmin kaslar üzerindeki yıkıcı etkisi de azaltılabilir. 

# İyiye Hazırlanın! Pozitif Psikoloji Geliyor...

Psikolojinin negatifi veya pozitifi mi olur demeyin. Çünkü insanın iyi ve güçlü özelliklerine odaklanan psikolojinin bu alt dalı ile ilerleyen dönemlerde çok sık karşılaşacağınızı temin ederiz.





**P**ozitif psikoloji, bildiğimiz psikolojinin insanın olumlu özelliklerini ve güçlü yönlerini araştırmayı ihmal ettiği izleniminden yola çıkarak oluşmuş bir dal. Biz de bu konuda merak ettiklerimizi Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Tayfun Doğan'a sorduk.

### “Pozitif psikoloji” Türkiye için çok yeni bir kavram. Biraz içeriğinden bahsedebilir misiniz?

Pozitif psikolojiyi, psikolojinin yeni çocuğu olarak nitelendiriyoruz. Pozitif psikoloji, insanların olumlu yönlerine ve güçlü özelliklerine odaklanan bir yaklaşım. Temel olarak bireylerde yaşam sevincini, mutluluğu, yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşu artırmaya çalışan bir psikoloji alt dalıdır. Bu amaç doğrultusunda, mutluluk, iyimserlik, umut, affedicilik, yaşamın anlamı ve amacı, cesaret, şükran duyma, özgünlük ve psikolojik sağlamlık gibi konuları ve daha fazlasını bilimsel yollarla araştıran bir bilim dalıdır diyebiliriz.

### Pozitif psikolojiyi duyan insanların ilk tepkileri nasıl oluyor? Mesela biz ilk duyduğumuzda “pozitif düşünce” ile bir ilgisi var mı diye düşünmüştük...

Pozitif düşünce bu yaklaşımın konularından birisi olarak değerlendirilebilir. Ancak pozitif psikoloji yalnızca olumlu düşünme değildir.

### Pozitif psikolojinin çıkış noktasından bahsedebilir misiniz?

Pozitif psikoloji yaklaşımı 1998 yılında Prof. Dr. Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığı yaptığı dönemde başlamıştır. Temel gerekçesi ise psikoloji biliminin, psikolojik hastalıklara, insanın olumsuz yönlerine ve zayıflıklarına çok fazla odaklandığı ancak insanın olumlu özelliklerini ve güçlü yönlerini araştırmayı ihmal ettiği şeklindedir. Pozitif psikoloji hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin neler olduğu ile de ilgilenmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Bunu da önemli ölçüde başarmıştır diyebiliriz. Çünkü psikoloji alanındaki

## Doç. Dr. Tayfun Doğan Kimdir?

Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğretim üyesi olan Tayfun Doğan akademik olarak, pozitif psikoloji alanında çalışmalar yapıyor. Mutluluk, psikolojik iyi oluş, yaşamın anlamı ve amacı gibi konularda araştırmalar yürütüyor. The Journal of Happiness&Well-Being (Mutluluk ve İyi Oluş) adlı derginin kurucusu ve editörü. Üsküdar Üniversitesi TV'de “Pozitif Psikoloji” adlı bir program yapıyor. Ayrıca kişisel web sayfasında da ([www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net)) pozitif psikoloji ile ilgili düzenli yazılar yazıyor.



bilim insanlarının ilgi ve dikkatlerini insanın olumlu ve güçlü özelliklerine çekebilmeyi başarmıştır.

### Temel felsefesi nedir?

Pozitif psikolojiyle ilgili konferans ve seminerlerimde anlatmayı sevdiğim, pozitif psikolojinin temel felsefesini anlatan bir anekdottan bahsedeyim. Zamanın birinde bir psikoloğun ofisinin kapısının üzerine şöyle bir yazı astığı söylenir. “Sorunlarınız varsa gelin bize anlatın; sorunlarınız yoksa yine gelin ve bunu nasıl başardığınızı bize anlatın.” Pozitif psikoloji bir yönüyle ruh sağlığı yerinde ve mutlu insanların bunu nasıl başardıklarını ve hangi özelliklere sahip olduklarını da araştırır.

### Siz nasıl tanıştınız pozitif psikoloji ile?

Ben doktora sürecinde Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmıştım. O süreçte bu konuya ilgi duymaya başladım. Özellikle mutlulukla ilgili okumalar yaptıkça bu alanı sevmeye başladım. İlerleyen süreçte de çalışmam ve derinleşmem gereken alanın bu olduğuna karar verdim. Şu an geldiğim nokta itibarıyla de bu seçimimden dolayı çok mutluyum.

### Size bireysel katkıları oldu mu peki bu alanın?

Evet, pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar yapmak benim kişisel gelişimime ve mutluluğuma da önemli katkılar yaptı diyebilirim. Bundan dolayı da bu yaklaşımdan daha çok kişiyi haberdar etmeyi kendime görev edindim. Konu ile ilgili konferanslar ve seminerler yoluyla

insanlara ulaşmaya ve pozitif psikolojiyi anlatmaya çalışıyorum.

### Pozitif psikoloji bir terapi yöntemi olarak kullanılıyor mu?

Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkması ve gelişmesiyle pek çok psikoterapi yöntemi de geliştirilmiştir. Pozitif psikoterapi, iyi oluş (well-being) terapisi, yaşam kalitesi terapisi, affedicilik terapisi ve anlam odaklı terapi bunların en çok bilinenleridir diyebiliriz. Yani pozitif psikoloji yaklaşımı bilimsel araştırmaların yanı sıra uygulama anlamında da önemli işler başarmıştır.

### Pozitif psikolojiyi kişisel gelişim yöntemlerinden ayıran fark nedir?

Bugün herhangi bir kitapçıya gittiğinizde kişisel gelişime ilişkin çok sayıda popüler kitapla karşılaşılıyorsunuz. Bu durum öncelikle böyle bir talebin olduğunun göstergesidir diye değerlendirilebilir. Ancak bu alandaki kitaplar çoğunlukla kişilerin bireysel deneyimlerine dayalıdır. Bir nevi “ben yaptım sen de yapabilirsin” tarzında. Pozitif psikolojinin ayrıldığı nokta ise tamamen bilimsel araştırmalara ve deneylere dayalı olmasıdır. Bu anlamda pozitif psikoloji asla pop psikoloji ya da kişisel gelişim gibi yaklaşımlarla ilişkili değildir.

### Pozitif psikolojinin ilgilendiği konulardan en önemlisi mutluluk. Mutluluğu nasıl tanımlıyor pozitif psikoloji?

Alanda mutlulukla ilgili iki temel yaklaşım vardır. Birincisi “hazza dayalı (hedonik) mutluluk” olarak da nitelendirilen öznel iyi oluştur. Bu



yaklaşımına göre, bir birey yaşamında neşe, sevinç, onur ve kararlılık gibi olumlu duyguları daha sık yaşıyorsa; öfke, korku, kaygı ve tedirginlik gibi duyguları daha az yaşıyorsa ve yaşamından genel olarak memnuniyet duyuyorsa o bireyi mutlu olarak kabul ediyoruz. İkinci mutluluk yaklaşımı ise "psikolojik iyi oluş" olarak tanımlanmaktadır. Buna göre de, daha erdemli ve anlamlı bir yaşam sürme bu mutluluk anlayışının temelini oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, kişilerarası ilişkilerinin iyi olması, yaşamda bir anlam ve amaçlarının olması, bağımsız olmaları, stresle ve yaşam sorunlarıyla etkili bir şekilde baş edebilmeleri, bireysel gelişimlerini sağlayabilmeleri ve kendilerini kabul etmeleri ve sevmeleri temel kriterler olarak kabul edilmektedir. Benim sevdiğim tanım ise, pozitif psikoloji alanında çalışmalar yapan Dr. Tal Ben Sahahar'a aittir. Kendisi mutluluğu, hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamak olarak tanımlamaktadır.

### **Pozitif psikolojinin ilgilendiği diğer konular nedir, biraz bahsedebilir misiniz?**

Pozitif psikoloji genel anlamda şu

sorulara cevap bulmaya çalışır. Ruh sağlığı yerinde insan kimdir? Hayatı yaşamaya değer kılan şeyler nelerdir? Daha mutlu yaşamak mümkün müdür? İnsanların güçlü özellikleri nelerdir? Bu sorulara cevap bulabilmek amacıyla da özel olarak pek çok konuyla ilgilenir.

### **Türkiye'de bu konuya ilgi nasıl?**


Türkiye için pozitif psikoloji henüz çok yeni bir yaklaşım. Ancak ilgi gayet memnun edici düzeyde diyebiliriz. Uluslararası bir pozitif psikoloji kongresinin ikincisini düzenledik. Pozitif psikolojiye asıl ilgiyi de burada gözlemleme imkânı bulduk. İnanıyorum ki önümüzdeki yıllarda bu ilgi artarak devam edecektir.

### **Farklı yaklaşımlar, tartışmalar, eleştiriler var mı?**

Pozitif psikolojiye genel olarak getirilen eleştiriler var tabii ki. Örneğin, bu yaklaşımın yeni bir şey olmadığı, zaten hümanist psikolojinin bu konularda çalıştığı eleştirisi var. Doğrudur hümanist psikoloji güçlü bir akımdır ve bu konuları çalışır ancak araştırma odaklı değildir. Daha ziyade kuramsal çalışmalara odaklıdır. Bunun dışında pozitif

psikolojinin "bencil bir psikoloji" olduğu yönünde eleştiriler vardır. Ancak yine pozitif psikoloji toplumun tüm katmanlarının mutluluk ve yaşam kalitesini artırabilme yönünde çalışmalar yapar. Bir de pozitif psikolojinin olumlu duygulara çok fazla odaklandığı, yaşamdaki olumsuzlukları ve acıları yok saydığı şeklinde eleştiriler gelmektedir. Şahsen bunu da çok gerçekçi bulmuyorum çünkü pozitif psikoloji hayatın olumsuzluklarını yok saymaz. Hatta psikolojik sağlamlık (kendini toparlama gücü) ve travma sonrası gelişim gibi konularla ilgilenir. Önleyici işleviyle de bireylerin psikolojik sorunlar yaşamamasının önüne geçmeye çalışır.

### **Pozitif psikolojinin geleceğini nasıl görüyorsunuz?**

Pozitif psikoloji de artık alt alanlara ayrılmış durumdadır. İş yaşamında pozitif psikoloji, eğitimde pozitif psikoloji gibi. Gelecekte bu alanlarda önemli gelişmeler olacağını düşünüyorum. Ayrıca pozitif psikolojinin nörobilim, ekonomi ve felsefe gibi farklı disiplinlerle iş birliği içerisinde insanı anlama konusunda önemli işler başaracağını düşünüyorum. 

Black Whitening.  
Beyaz Dişler için  
Siyah Kömür!

**megasmile**

BLACK WHITENING® LOOP

Megasmile, aktif kömür tanecikleri (Activated Charcoal Polishing - ACP) içeren beyazlatıcı diş fırçası markasıdır.

İsviçre'de geliştirilen yüksek teknoloji diş fırçası kılları, aktif kömür tanecikleri (ACP) ile diş plağının etkili temizliğini sağlar ve diş aşındırmadan beyazlatarak parlattır.

Ultra hafif ve Reddot Tasarım Ödüllü fırça sapı dişe uygulanan gereksiz basıncı azaltır.

3 günün sonunda gözle görünür beyazlık ve diş parlaklığı!



 swiss dental aesthetics



reddot award 2016  
winner



GRATIS MAĞAZALARI VE ECZANELERDE

## BEGO Semados S- Line' in Evrimi



**YENİ**  
**2017**

BEGO Semados®  
S-İmplantları artık yenilenmiş  
SC ve SCX İmplantları  
olarak karşınızda

- Platform Switch
- Cilalı/ mikro- yapılı implant boyu
- Mükemmelleştirilmiş yiv tasarımı
- Mükemmel kesici oluk açısı
- %100 Alman üretimi