



HAZİRAN 2022

Diş DOSTU

Diş Hekimliğinde Dijital Uygulamalar

Uzm. Dt. Nazlı Oğur Bayar & Dt. Ali Bayar

Yemek ya da Yememek, İşte Bütün Mesele Bu

Aile Danışmanı ve Psikoterapist
Pelin Haymana

Spor Diş Hekimliğinin Vazgeçilmezi:

Koruyucu Dişlikler
Dt. Beyza Ünal Görgün

NAZ ÖZGÜLÜŞ & EVRENCAN GÜNDÜZ:

“Sevginin Tüm Dillere Yayılmasını İstedik”

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE



Assistina 301 Plus

30 yıldır doğru bakım için kliniğinizdeki en büyük yardımcınız.

#whturkiye



wh.com

ATR-301004-20.05.2022



HOŞ SOHBET

5 Naz Özgülüş & Evrencan Gündüz:
"Sevginin Tüm Dillere Yayılmasını İstedik"

DIŞINIZI TAKILANLAR

8 Diş Hekimliğinde Dijital Uygulamalar
Uzm. Dt. Nazlı Oğur Bayar & Dt. Ali Bayar

TREND SAĞLIK

12 Yorgun Zihinler

FOKUS

15 Yaza Girerken... Yemek ya da Yememek,
İşte Bütün Mesele Bu...
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

BEGO İLE DIŞINIZI GÖRE

20 Spor Diş Hekimliğinin Vazgeçilmezi:
Koruyucu Dişlikler
Dt. Beyza Ünal Görgün

YAŞAMA AÇILAN PENCERE

22 Herkes Meşgul, Her şey Acil

Naz Özgülüş & Evrencan Gündüz


 **DIŞ DOSTU**

ISSN: 2757-8380

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

Danışma Kurulu
Doç. Dr. Aylin Baysan
Prof. Dr. Betül Kargül
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

Yayına Hazırlayan
KORO Fikir Ajansı
Mevlana Mah. Yıldırım Beyazıt Cad.
Yeşil Ufuk Apt. 9/3
Esenyurt-İstanbul

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

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

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Yaşamı İyileştirmek İçin...

Merhaba,

Baharın geldiği ve doğanın canlandığı şu günlerde eminim hepimizin içi yaşam enerjisi ile doluyor. Zorlu birkaç yılın ardından maskelerin çıkması ve hayatın yavaş yavaş normale dönmesiyle tekrar bir araya gelebilmenin heyecanını yaşıyoruz.

Bu süreçte anladık ki hayatımızın temelinde diğer insanlarla olan iletişimimiz varmış. Bir süre görüşmemek, en sevdiğimiz insanlarla kucaklaşmamak belki de bizi her şeyi yeniden düşünmeye yöneltti. Dünya, hayatımızın ve çevremizdekilerin kıymetini bilmemiz için bir çağrıda bulundu adeta. Bu çağrıyı alanların bundan sonraki yaşamlarını daha farklı devam ettireceklerine inanıyorum. Hayat çok kısa, her an koşullar değişiyor. Anın kıymetini bilmekse elimizden gelen en iyi şey... Daha geçen hafta bir meslektaşımızı son derece üzücü bir olay neticesinde kaybettik. Belki de şu anda tek başına muayenehanelerde daha tedirginiz.

Toplum olarak böyle bir buhrandan geçerken biz hekimlere düşen görev, açılan yaraları onarmak, kopan bağları yeniden kurmak. İletişim çağı olarak adlandırılan bu dönemde birbirimizle olan iletişimimizi yeniden, sağlıklı bir biçimde kurabilmek belki de herkesin ilacı olacak. Pozitif düşünerek dünyayı hep birlikte daha iyi bir yer haline getirebilmek dileğiyle...



Dt. Melis Bircan
Dış Dostu Klinik Üyesi

Naz Özgülüş & Evrencan Gündüz: “Sevginin Tüm Dillere Yayılmasını İstedik”

“Kesso” şarkısıyla ruhumuza tatlı bir bahar esti. Yaz aylarına geldiğimiz bu günlerde Naz Özgülüş’ün sesiyle pop disco tarzında bir esintiye daha hazırlanın. Saf çocuk sevgisinden ilham alıp onu bir şarkıya dönüştüren, tüm ruhlara iyi gelmeyi uman Naz Özgülüş ve Evrencan Gündüz ile yeni teklileri ve müziğe dair konuştuk.

“Kesso” ile ruhumuza tatlı bir bahar esintisi geldi. Elinize sağlık. Bu ilhamın kaynağını sorarak başlamak isteriz...

Naz Özgülüş: “Kesso”nun hikâyesi bir sabaha karşı Evrencan “Yeni bir Şarkı”yı mırıldanırken “Keşke bu şarkının bir yavrusu olsa ve o da çocuklar için olsa...” diyerek başladı. Bu şarkıda bize saf çocuk sevgisi ilham oldu. Bu sevgiyi tüm insanlıkla paylaşmak istedik; içimizdeki kaybolmayan çocuklara seslenmek, dünyayı sevgiyle donatmak, sevginin tüm dillere yayılmasını istedik.

Şarkının nakaratı bir tekerleme gibi, çocukken uydurulan şarkı sözlerini hatırlattı bize. “Kesso” kelimesinin bir anlamı var mı?

N.Ö. Evet aynen söylediğiniz gibi ruhumuzun dili aslında. Sözlerin kelime anlamı olarak her dilde bir karşılığı var aslında ama yok da çünkü tamamen uydurduk diyebiliriz. Kendimizi o an şarkının sevgi dolu akışına bıraktık, içimizden gelen uydurma kelimeleri söyledik. Kesso da öyle ortaya çıktı. İspanyolca’da peynir olduğu iddia ediliyor. (gülüşmeler) Kesse isimli insanlar ve müzik grupları var ama biz genelde bana Kesso diyoruz.

Geri dönüşler, yorumlar nasıl?

N.Ö. Harika. Herkes şarkımızı çok beğendi, daha çalkalı çok az bir zaman olmasına rağmen tepkiler çok güzel. İnsanlar sevgiyle Kesso’yu hem söylüyor hem de paylaşıyorlar. Bir-

çok aileden çocukları Kesso’yu söylerken video aldık, çok mutlu olduk.

Peki, yakında benzer bir proje olacak mı?

N.Ö. Bu yaz birlikte bir şarkı yapıyoruz; bestesi Evrencan’a ait, sözleri birlikte yazdık, aranjisini de Genco Arı yapıyor. Şarkımız haziran sonu temmuz başı gibi çıkacak ve ben seslendireceğim. Pop Disco tarzında çok keyifli bir yaz şarkısı olacak. Biz de merakla bekliyoruz “Kaçmasın Diye”yi...

“Müziğin evrensel bir dil olduğunu savunuyoruz. Hiçbir ayırım yapmadan, sınıflandırmadan her cana, her gönüle hitap etmeyi istiyoruz. Tek bir kişinin bile dinleyip mutluluğunu, hislerini bizimle paylaşması şevkimizi daha da artırıyor.”

Evrencan Gündüz, siz aslında bir sokak müzisyenisiniz. Albüm çıkarıp konserler de verseniz sokağı bırakmazdınız, neden?

Evrencan Gündüz: Çünkü sokak candır, canı cana taşıyandır. Kalpler buluştuğunda sokakta, bu benim için büyük bir heyecandır. Sokakta çalmak büyük bir onurdur. Bu koşulsuz hizmeti severek yapmaya devam edeceğiz.

Anadolu Funk Vol.1’e gelirse...

Siz nasıl girdiniz bu yola? Nasıl şekillendi, hikâyesini dinlemek isteriz?

E.G. Ülkemizde bizi bir araya getiren, tek bir yürekle bizi birbirimize bağlayan şeylerin aslında ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Köy gelenekselliğini ve onun şehirlerde mahalle kültürüne dönüşmesinin de birlik beraberliğimizdeki önemini kavrama şansım oldu. Hep gözümüzün önünde olan, fakat yoksunluğunu hissettikçe aslında ne kadar



önemli olduğunu tekrar hatırladığımız bu kültürel değerleri, hem bizden öncekilere bir nostalji havasında yeni bestelerle yaşatmak, hem de yeni nesle bir kültüre sahip olmanın, bağlamanın havalı bir şey olduğunu hissettirmek istedim. Bu ülkede yaşamının ne kadar özel yanları olduğunu da hatırlamamız gerekiyordu. Ben de hizmetimi müzikle yaptım.

Asım Can Gündüz isminin gölgesinde olmakla onun ismini aşmak arasındaki çizginin neresinde hissediyorsunuz?

E.G. Biz babamla gitar ve amfi, kavunla peynir, Batman ve Robin gibiyiz... Yollar bir, yolcular farklı sadece. Ben babamın gölgesinde zevkle çayımı içerim vallahi, benim için hiç sorun yok.

Bir röportajınızda, yaptığınız müziğin kitleselleşmesindenense gerçekten anlayacak insanlara ulaşmanın öneminden bahsetmişsiniz. Müzisyen olarak hiç büyük kitlelere ulaşma hayaliniz yok mu?

N.Ö. & E.G. Müziğin evrensel bir dil olduğunu savunuyoruz. Hiçbir ayırım yapmadan, sınıflandırmadan her cana, her gönüle hitap etmeyi istiyoruz. Tek bir kişinin bile dinleyip mutluluğunu, hislerini bizimle paylaşması şevkimizi daha da artırıyor.

Naz Özgülüş, siz aslında oyuncusunuz ama müziğe karşı ayrı bir motivasyonunuz var. Kaynağı nedir?

N.Ö. Babam Türk Sanat Müziği sanatçısı, annem de müzik öğretmeni. Küçüklükten beri hep müzikle iç içeydim ama dinleyen taraftaydım. Evrenca ile tanıştıktan sonra şarkı söylemem konusunda onun çok büyük desteği oldu. Bir baktım şarkı sözü yazıyorum, bir baktım söylüyorum. Şimdi de ilk teklim geliyor.

Son dönemde "Varsan Sen de Gel" ismiyle insanları davet ettiğiniz bir alan var. Meditatif tiyatro dersleri veriyorsunuz, biraz açabilir misiniz, nasıl bu yola girdiniz, nasıl çıktı bu fikir?

N.Ö. MSGSÜ Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü mezunuyum. 2008'den beri tüm kalbimle ve ruhumla tiyatroyla iç içeyim. 2017 yılında Deepak Chopra'nın ekolünden meditasyon eğitimi almaya başladım. Beş yıldır alanlarında en iyi hocalarla sertifikalı meditasyon eğitimcisi ve şifacı olarak eğitimlerime devam ediyorum. Aldığım tüm eğitimlerden sonra oyunculuğa olan tutkumu insanlara şifa vermeye duyduğum tutkuyla birleştirip bu yeni hizmet yolculuğunu yarattım. Benim gibi aynı tutkuyu hisseden herkesle tanışabilmek ve deneyimlerimi aktarıp paylaşabilmek için bu alanda bulunmak isteyen her canla buluşuyorum.

Pandemi sürecinde neler yaşadınız?

N.Ö. & E.G. Pandemi herkes için çok zordu. Sağlığımızı koruma telaşından çok psikolojimizi korumaya çalıştığımız bir dönemdi. Hem bu sürece zorunlu olarak adapte olmaya çalışıyor, hem de ciddi bir içsel savaş veriyorduk. Alışkanlıklarımız, işlerimiz, belli rutinlerimiz vardı. Bir çok şey sekteye uğradı, değişti ve dönüştü. Biz pozitif bir gözle pandemiyi



"Bu şarkıda bize saf çocuk sevgisi ilham oldu. Bu sevgiyi tüm insanlıkla paylaşmak istedik; içimizdeki kaybolmayan çocuklara seslenmek, dünyayı sevgiyle donatmak, sevginin tüm dillere yayılmasını istedik."

üreterek geçirenlerdendik. Yeni şeyler denedik , öğrendik. Yeni hobiler edindik, şarkılar yazdık, doğayla iç içeydik ama bir daha öyle bir dönemden geçmek mi? Aman Allah korusun diyelim! (gülüşmeler) Normal şartlarda bu kadar boş zamanı istesek de bulamazdık.

Diş hekimlerinden öğrendiğimiz kadarıyla pandemiden dolayı herkes kontrollerini erteledi, bakımını aksattı. Sizde durum nasıldı?

N.Ö. & E.G. O dönemde değil dişçi, hastaneye veya doktora bile gitmedik. Kendi kendimizin doktoru olduk mecburen. Ama bir noktada sürecin etkisinin azalmaya başladığını ilk hissettiğimizde ikimiz de kontrollerimizi yaptırдық. Dişlerimize sevgi verdik.

Ağız-diş bakımınız için neler yapıyorsunuz?

N.Ö. & E.G. Günde iki kez dişimizi fırçalarız, diş ipi kullanırız. Kontrollerimize gideriz; çürükler bizi yok etmeden biz onları yok ederiz. (gülüşmeler) Bazen hayat koşuşturmasında unutulabiliyor ama genel olarak ikimiz de dikkat ederiz.



Diş Hekimliğinde Dijital Uygulamalar

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi ile, birçok alanda olduğu gibi sağlık alanında da kullanımı giderek artıyor. Özellikle diş hekimliği alanındaki teknolojiler, tedavi aşamasında önemli değişiklikler sağladı. Dijitalleşme sayesinde hasta konforu arttı, hata oranı ve iş yükü azaldı.

Yazan: Uzm. Dt. Nazlı Oğur Bayar & Dt. Ali Bayar

Protetik diş tedavileri, implant planlamaları ve ortodontik tedaviler dijitalleşme ile önemli gelişmeler gösterdi. Biz de hem hastalarımızın hem de hekimlerimizin konforunu artırmak, kliniğimizi bir üste seviyeye taşımak için tedavilerde dijital uygulamalardan faydalanmaya başladık.

Artık üç boyutlu ağız içi kameralardan oluşan ağız içi tarayıcılar ile klasik ölçü yöntemine gerek kalmadan hastanın ağız içi kayıtları alınabiliyor. Kayıtlar bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra hasta için uygun tedavi planlaması bilgisayarda hazırlanıyor ve freze makinesi aracılığı ile lamina, porselen kuronlar, inley ve onley restorasyonlar yapılabilir. Dijital diş hekimliğinde restorasyonların tasarımları bilgisayar yazılımları ile yapıldığından son derece estetik görünüyor ve dişe uyumlanması oldukça başarılı oluyor. Tüm süreç dijital ortamda gerçekleştiği için hata oranı da oldukça düşüyor.

Cad Cam sistemi ile de artık seramik restorasyonlar çok kolay hale geldi. Bilgisayar destekli tasarım teknolojisi olan Cad Cam sistemi ve üç boyutlu yazıcılar yardımıyla eskiden teknisyenlerin elde yaptığı pek çok diş protezi klinik ortamında üretiliyor. Bu gelişmenin hasta açısından önemi ise bulantı refleksi olan hastalarda ölçü alma işleminin ortadan kalkması, böylece tek seferde konforlu bir ölçü alma süreci gerçekleşiyor; geleneksel yöntemlerde defalarca prova yapılırken dijital sistemlerle restorasyonlar tek seferde yapılabilir. Restorasyon planlanırken işlemin son hali bilgisayarda görüntülenebiliyor, dolayısıyla bunu hastaya gösterip renk ve estetik konusunda hastanın fikrini alma imkânı doğuyor. Dijital anestezi cihazları ile de artık ağrısız anestezi yapılabilir. Özellikle iğne fobisi olan hastalar ve çocuk hastalar için oldukça faydalı bir uygulama. Çünkü hasta, tedavinin ilk aşamasına konforlu başladığı için tedaviye daha iyi uyum gösteriyor, özellikle çocuk hastaların ilk dental tedavi deneyiminin travmatik olmamasını sağlayarak önemli bir avantaj sunuyor.

Dijital teknoloji sayesinde tedavi henüz başlamadan dişlerin son halinin nasıl görüneceği hastaya bilgisayar simülasyonu ile gösterilebiliyor. Böylece hastanın tedavi motivasyonu artıyor.

Ortodontik tedavilerde de dijitalleşme sayesinde geleneksel braket tedavisine alternatif olarak şeffaf plak tedavileri uygulanıyor. Şeffaf plaklar tel batması, braket kopması gibi durumlar yaratmadığı ve yeme kısıtlaması oluşturmadığı için hasta açısından kullanımı daha konforlu, ayrıca tedavinin süresini de kısaltıyor. Ağız içi tarayıcılarla hastaların kayıtları alınarak bilgisayar ortamına aktarılıyor ve bilgisayar yazılımındaki üç boyutlu simülasyonlarla her hastanın ihtiyacına özel tedavi planlamaları yapıp plaklar basılıyor ve tedavi süreci başlatılıyor. Bunun yanı sıra tedavi henüz başlamadan dişlerin son halinin nasıl görüneceği hastaya bilgisayar simülasyonu ile gösterilebiliyor. Böylece hastanın tedavi motivasyonu artıyor. Geleneksel tel tedavisine göre seans sayıları da azaldığından özellikle yurtdışından gelen hastalarımız için önemli bir avantaj yaratıyor. Yurtdışında yaşayan hastalarımıza plaklarını teslim edip online kontrollerle, bir sonraki klinik randevuya kadar tedaviyi başarılı bir şekilde ilerletebiliyoruz.

Dental tedavi planlamalarının ideal şekilde yapılabilmesi için şart olan radyografilerde de dijitalleşme ile geleneksel radyografiye göre önemli oranda pratiklik kazanıldı ve radyasyon dozu oldukça azaldı. Düşük dozlu konik ışın hüzmeli bilgisayarlı tomografinin (CBCT) özellikle implant planlamalarında

ve ortodontik planlamalarda önemli bir kullanım alanı var. İmplant tedavilerinde kemiğin kalınlığının ve kalitesinin belirlenmesinde, ilgili bölgenin diğer anatomik yapılarla komşuluğunun değerlendirilmesinde oldukça faydalı bir uygulama. Ortodontik tedavilerde ise gömük dişlerin pozisyonunun, açısının ve komşu anatomik yapılarla ilişkisinin değerlendirilmesinde, havayolu ölçümlerinde, dudak - damak yarıklarındaki yarık hattının incelenmesinde, eklem bölgelelerinin incelenmesinde ve ortognatik cerrahi hastalarının tedavi planlamalarında kullanılıyor. Bu derece ince ayrıntıları görebilmek için kullanılan yöntemlerin dijitalleşmesi pratiklik sunarak tedavi sürecini rahatlatmasının yanı sıra hastalar ve hekimler açısından zaman kaybını önleyerek yaşam konforuna önemli bir katkı sağlıyor.

Sessizlikten gelen güç, hem de çok küçük ayak iziyle Yeni Power Tower View

Yüksek çözünürlük
sunan dokunmatik ekran



1 ya da 2 kompresör
motorlu seçenekleriyle



IoT: Akıllı yazılım, akıllı kontrol



Her ihtiyaca yönelik
22 versiyon



4 kullanıcıya kadar
dental aspiratör
versiyonları



Çok küçük ayak izi:
Yalnızca 64 x 61 cm



Hepsi için tek sistem. Hepsi bir arada. Yeni Power Tower View 0,4 m² ayak izinde dental kompresör ve aspiratörü bir araya getiriyor. Üstelik isteğe bağlı amalgam separatör eklemek de mümkün. Yalnızca 56 db(A) gürültü seviyesinde çalışan Power Tower View, modern dizaynıyla her klinik için en uygun seçenek.

Daha fazlası için websitemizi ziyaret edin: www.duerdental.com/tr/TR/

Çocuklar ve gençler, Invisalign ile daha güzel bir gülüşe sahip oluyorlar

Dünyanın en gelişmiş şeffaf plak sistemi Invisalign ile çocuğunuzun gülüşünü şekillendirmenin tam zamanı. Çocuklar ve gençler, tel ve braketler olmadan, en güzel yıllarını gülüşlerinden emin bir özgüvenle geçiriyorlar.

➤ En güzel gülüşünüzü keşfetmek için tıklayın:
[Invisalign.com.tr](https://www.invisalign.com.tr)

 **invisalign**® | made to move





Yorgun Zihinler

Yaptığınız işe bir türlü odaklanamıyor musunuz? Unutkanlığınız arttı mı? En basit şeyleri bile hatırlamakta güçlük mü çekiyorsunuz? Eskiye oranla daha mı tahammülsüzsünüz? Zihninizi biraz dinlendirmenin vakti gelmiş olabilir.

Geçtiğimiz iki yıl hepimiz için zordu. Hem fiziksel hem mental olarak yıprandık; çoğumuz covid-19 geçirdi, geçirmese bile pandeminin stresi yetti... Bu iki yılın bizde bıraktığı izleri daha yeni yeni fark ediyoruz, anlıyoruz. Artık bitti, özgürüz derken farklı sorunlarla karşı karşıya gelmeye başladık. Her zaman bildiğimiz şeyleri bir çırpıda hatırlayamaz olduk, eski konsantrasyon performansımızın yarısını ancak yakalamayı başarabiliyoruz, odaklanmak eziyete dönüştü, unutkanlık bazen şaşırtıcı seviyelere ulaştı. Bu yaşadıklarımızın sorumlusunun koronavirüs olabileceğini uzmanlar söylüyor; covid-19 geçiren çoğu kişide beyin sisi görülme olasılığı çok yüksek. Fakat covid-19 geçirmeyenlerde de aynı durumun olduğunu düşünürsek durumun hem fizyolojik hem de psikolojik tarafı var. Öyle ya da böyle sonuç olarak hepimiz aynı dertten mustaribiz: Zihnimiz yorgun.

Yoğun fiziksel aktiviteler sonrasında nasıl ki vücudumuz yoruluyorsa zihnimiz de aynı şekilde yoğun çalışma sonrasında yorulabiliyor.

Zihin yorgunluğu ne demek?

Yoğun fiziksel aktiviteler sonrasında nasıl ki vücudumuz yoruluyorsa zihnimiz de aynı şekilde yoğun çalışma sonrasında yorulabiliyor. Çok yoğun çalışmak, birden fazla işle uğraşmak zihinsel yorgunluğu tetikleyen en önemli etkenler olsa da bu durumda stres ve kaygının da göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir payı var. Peki, zihnimizin yorulduğunu nasıl anlayacağız?

Tahammülsüzlük

Zihin yorgunluğu kendini en çok tahammülün azalması ve öfke olarak gösterir. Daha önce takılmadığınız şeylere takılırsınız, sabrınız azalır. Çünkü yorgun bir zihinle duyguları yönetmek kolay değildir.

Fiziksel yorgunluk

Eskiye oranla daha yorgun, halsiz ve isteksiz olursunuz.

Çünkü zihinsel yorgunluk fiziksel yorgunluğa da neden olur. American Physiological Society tarafından 2009 yılında yapılan bir araştırmaya göre, zihinsel yorgunluk fiziksel olarak da yorgunluk hissine yol açabiliyor. Hatta fiziksel yorgunluğa çeşitli ağrıların da eşlik ettiği biliniyor.

Odaklanamama

Odaklanma problemi zihin yorgunluğunun en önemli belirtilerinden... İşin başına oturduğunuzda yaşadığınız kısa süreli odak kaymaları normal ama sürekli aklınız başka yerdeyse, kafanızı toplamak imkansızlaştıysa bir de üstüne motivasyonunuz düşüyor, işiniz aksıyorsa zihninizi dinlendirmeniz gerekebilir.

Karar almada zorlanma

En önemli bilişsel becerilerimizden biri karar almak. Hayatımızı devam ettirebilmemiz için bu bilişsel beceriyi doğru kullanabilmeye ihtiyacımız var. Ancak zihinsel yorgunluk doğru karar alma becerimizi deforme edip günlük hayatımızdan tutun kritik durumlara kadar sağlıklı karar alma performansını düşürebilir.

Aşırı iştah ya da iştahsızlık

Zihin yorgunluğu stresi artırarak yeme içme alışkanlıklarınızın değişmesine neden olabilir. İnsan stresli olduğu zamanlarda da daha fazla ya da daha az yeme eğilimi gösterebilir.

Neler yapabilirsiniz?

Basit şeyler yaparak dinlenmiş bir zihinle hayatınıza devam etmeniz mümkün. Yeter ki kendinize zaman ayırın.

Hareket edin

Bulabildiğiniz her fırsatta hareket edin. Hareketsizlik beyin ve zihin sağlığının baş düşmanı. Gün içinde evde yapacağınız küçük egzersizlerin yanında her gün yarım saat yürümek kan dolaşımını hızlandıracak ve zihninize iyi gelecek. Ayrıca yürümenin beyin hafıza bölgesi olan hipokampusun boyutlarını artırdığı dolayısıyla beyin fonksiyonları için çok faydalı olduğu biliniyor.

Uyku düzeninize dikkat edin

Uyumak zihin yorgunluğunu önlemede önemli bir etken ama daha önemlisi, kaçta uyuyup uyandığınız. Çünkü gece salgılanan melatonin hormonu bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilediği ve stresi azalttığı bir gerçek. Melatonin hormonunun salınımı akşam 21.00 ile 22.00 saatleri arasında artmaya başlar ve saat 02.00-04.00 gibi en yüksek seviyeye ulaşır. Bu sebeple melatonin en yüksek seviyede yararlanabilmek için en geç 23.00'te uykuya geçmeniz de fayda var.



İşin başına oturduğunuzda yaşadığınız kısa süreli odak kaymaları normal ama sürekli aklınız başka yerdeyse, kafanızı toplamak imkansızlaştıysa bir de üstüne motivasyonunuz düşüyor, işiniz aksıyorsa zihninizi dinlendirmeniz gerekebilir.

Nefes egzersizleri yapın

Günün belli saatlerinde birer dakikalık nefes egzersizleri biraz ara vermek için iyi bir çözüm. Ayrıca doğru nefes almak beyne yeterli oksijen gitmesini sağlayarak beyin fonksiyonlarını olumlu yönde etkiliyor.

Hayatınızı minimalleştirin

Yaşamda çok seçeneğe sahip olmak avantaj zannedildiğinden çoğu zaman hayatı zorlaştırdığını fark etmiyoruz. Çok seçenek demek çok fazla karar vermek anlamına geliyor. Gün içinde karar verdiğiniz anların sayısını azaltmak sizi rahatlatır. Seçenek azaltmaya gideceğiniz kıyafetlerden başlayabilirsiniz. Burada önemli olan, daha önce karar verip başarıyla sonuçlananları tekrar ederek hayatınıza devam etmek.

#whturkiye



wh.com



Yeni Lina Her Şey Dahil 5 Yıl Garanti Seçeneğiyle*



W&H Dental Tic. Ltd. Şti.

Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60

Masaldan İş Merkezi C Blok D:6

Üsküdar/İstanbul

+90 216 505 88 40

service.tr@wh.com

*Ek garanti seçenekleri için bize ulaşınız.

ATR-304002-20.05.2022

Yaza Girerken...
Yemek ya da
Yememek,
İşte Bütün
Mesele Bu...





Sıkıntı veren, bireyin kendine bakışını olumsuz yönde etkileyen hatta obeziteye varan kilo problemleri, kalp rahatsızlıkları gibi birçok fiziksel rahatsızlığa da neden olan “duygusal yeme”, olumsuz duyguları bastırmak, baş etmek ya da yüzleşmekten kaçınmakla ilgili gelişen bir yeme bozukluğudur.

Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Biyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı hissedebilmenin, kalitesi yüksek bir hayat sürmenin en önemli koşulu dengeli beslenmedir. Bilincinde olmadan yaptığımız çoğu davranış gibi yemek yeme davranışı da bilinçli yapılmadığında organizmamıza ciddi zarar verebilir. Özellikle insanın akış hızına yetişmekte zorlandığı metropol yaşamında, baş etmekte zorlanılan kaygıdan, stresten ve duygulanımlardan kaçmak için ihtiyaç dışı yemek tüketme davranışı daha çok ortaya çıkmaktadır. Gereğinden fazla, ihtiyaç dışı yemek tüketme davranışlarından birisi de “duygusal yeme” olarak tanımlanmaktadır. Sıkıntı veren, bireyin kendisine bakışını olumsuz yönde etkileyen hatta obeziteye varan kilo problemleri, kalp rahatsızlıkları gibi birçok fiziksel rahatsızlığa da neden olan “duygusal yeme”, olumsuz duyguları bastırmak, baş etmek ya da yüzleşmekten kaçınmakla ilgili gelişen bir yeme bozukluğudur.

Her şey duygusal...

Üzüldüğümüzde, endişelendiğimizde, öfkelendiğimizde, korktuğumuzda, utandığımızda kendimizi baskı altında hissettiğimizde ruh halimizi korumak amaçlı yiyecek tüketimine yönelebiliriz. Kısa vadede psikolojik olarak rahatlatsa bile, aşırı yemek tüketme davranışı psikolojik yapıyı korumak için bir davranış biçimi haline geldiğinde uzun vadede hem psikolojik hem de fizyolojik yapıya ciddi zarar verebilmektedir. Esasında sağlıklı beslenme ihtiyacı dışında, acımadan oluşan yeme davranışlarına, çeşitli olumsuz duygulara karşılık gelen, sağlıksız bir duygu düzenleme, kendini uyuşturma çabası da denilebilir.

Duygusal yeme ile baş edebilmek için bireyin kendi duyguları ve iç dünyası ile ilgili bir farkındalık geliştirmesi gerekir.

Duygusal yeme, sadece hayatın getirdiği anlık yaşam olaylarının yarattığı, insanın baş etmekte zorlandığı yoğun duy-

gulanımlar sonucu olmayabilir. Erken çocukluk döneminden bugüne yansıyan duygusal yoksunluk, sorunlu kişiler arası ilişkiler, bireyin kendine dair olumsuz değer ve yeterlilik algısı, özgüven sorunları da duygusal yeme problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Duygusal yeme ile baş edebilmek için bireyin kendi duyguları ve iç dünyası ile ilgili bir farkındalık geliştirmesi gerekir. Kişi, gerçekten ihtiyacı olan fiziksel açlığı doymak için gereken sağlıklı yeme davranışı mı gösteriyor yoksa baş etmekte zorlandığı duygularını bastırmak, hafifletmek ya da kontrol edebilmekle ilgili anlık ortaya çıkan, acele ve sonrasında genelde pişmanlık duyulan bir yeme davranışına mı yöneliyor. Bu sağlıksız yeme davranışına neden olan uyarıcının farkında olmak bu davranışı yönetmeyi kolaylaştırır. Birden ortaya çıkan yeme isteği ile iç dünyada hissedilen duygular arasındaki örüntü çözülmelidir. Yeme farkındalığı geliştirilirse yemek yeme isteği ortaya çıktığında durmak, düşünmek mümkün olur ve ne yenildiği, neden yenildiği, ne kadar yenildiği, nasıl ve hangi hızda yenildiği bilinçli olarak fark edilebilir.

Sağlıklı ve dengeli yaşam bir bütün olarak ele alınmalıdır. Uyku düzeni, günün belli saatlerinde ve fiziksel ihtiyaç dahilinde sağlıklı besin tüketimi, fiziksel aktivite, bireyi motive eden hayat amacı, dengeli çalışma saatleri, keyif veren sosyal bağlar ve paylaşımlar, günün sonunda yaşam doyumu bireye stres yaratan yaşam olayları ve olumsuz duygularla baş etme gücü verir. Biyopsikososyal bir varlık olan insan canlısı fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını sağlıklı ve dengede doyuramadığında ya da bu ihtiyaç ve yoksunluklarının bilincinde bile olmadığında, temel yoksunluklarının gidermek için çeşitli davranış dönüşümleri yaşayabilir. Örneğin aşırı yeme ya da benzeri yeme bozuklukları, işlevsel olmayan psikolojik iyilik halini veya fiziksel sağlığı bozan, organizmasına zarar veren farklı alışkanlıklar bunlardan birkaçıdır. Bireyin kendini yargılamadan iç ve dış dünyadaki

Erken çocukluk döneminden bugüne yansıyan duygusal yoksunluk, sorunlu kişiler arası ilişkiler, bireyin kendine dair olumsuz değer ve yeterlilik algısı, özgüven sorunları da duygusal yeme problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Üzüldüğümüzde, endişelendiğimizde, öfkelendiğimizde, korktuğumuzda, utandığımızda kendimizi baskı altında hissettiğimizde ruh halimizi korumak amaçlı yiyecek tüketimine yönelebiliriz.

deneyimlerine dikkatini vererek, kendisiyle bağlantı kurması ve gerektiğinde psikolojik destek alması ihtiyaçlarını fark edebilmesi ve daha işlevsel baş etme davranışları geliştirebilmesi açısından çok önemli olabilmektedir.



Pelin Haymana

#whturkiye



wh.com



ProService

Dinamik El Aletlerinin

Sterilizasyon, Bakım ve Hijyen Rehberi

01 Ön Hazırlık

Başlamadan önce: Aletleri kullanım alanlarına göre sınıflandırın.

Yarı kritik öğeler



Mukoza, dış veya bütünlüğü bozulmuş deri ile temas eden tıbbi cihazlar:

Aeratör, angldrüva, havalı motor, kuplingler.

Kritik öğeler



Kan, doku veya organlarla temas eden tıbbi cihazlar:

Cerrahi angldrüva ve piyasemenler, testere piyasemenler, implant motoru vs.

02 Temizlik

Başlamadan önce: Lütfen uygun kişisel koruyucu donanımızı giyin.

Dış Temizlik



- Aletler akan suda yıkayın,
- Distile su ile durulayın,
- Uygun şekilde kurutun.

İç Temizlik



- Sökülebilen kritik cerrahi aletleri parçalarına ayırarak temizleyebilirsiniz.

Otomatik Temizlik



- Termal dezenfektörler ile iç ve dış yıkama yapılabilir.



- Otomatik yağlama makineleri ile aletlerin iç spray kanalları temizlenebilir.

03 Dezenfeksiyon

Başlamadan önce: Aldehit ve klor içermeyen alkol bazlı dezenfektanlar kullanın.

Manuel Dezenfeksiyon



Aldehit ve klor içermeyen alkol bazlı bir dezenfektanlı mendille silin.

Otomatik Dezenfeksiyon



Termal yıkayıcı dezenfektörler ile aletlerin içi ve dışı dezenfekte edilebilir.

#whturkiye



wh.com



ProService

Dinamik El Aletlerinin Sterilizasyon, Bakım ve Hijyen Rehberi

04 Yağlama

Başlamadan önce: Doğru sprej kapağını kullandıktan emin olun. Aeratorleri mutlaka hava girişinden yağlayın.

Manuel



- Sprey şişesini çalkalayın.
- 2 saniye boyunca yağlayın.

Otomatik



- İç sprej kanallarını temizler.
- Aktarma parçalarını yağlar.
- Basınçlı havayla kurutur.

05 Paketleme

Başlamadan önce: Doğru boyutta poşetler kullanın. Poşetleri tepsiye üst üste koymayın.

Poşetleme



- Cihazın kenarlarından 2 parmak boşluk kalacak şekilde kapatın.

Tepsi Dizilimi



- Poşetler kağıt yüzeyleri yukarı gelecek şekilde tepsiye dizilmelidir.

Kasetler



- Bazı ürünler üreticilerin kasetleriyle poşetli veya poşetsiz olarak otoklava atılabilir.

06 Sterilizasyon

Başlamadan önce: Otoklavınızın sorunsuz çalıştığına emin olun. Nemli poşetler sterilizasyonun olmadığına göstergesidir.

B Sınıfı



- Poşetli ve oluklu cihazların steril edilmesi için 3 kere vakum yapar.

S Sınıfı



- Sadece hemen kullanılacak poşetsiz cihazların sterilizasyonu için önerilir.



Spor Diş Hekimliğinin Vazgeçilmezi: Koruyucu Dişlikler

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

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Spor kazalarında, çene ve yüz bölgesindeki dental yaralanmalar en görülen yaralanmalar arasında yer alıyor. En sık travmanın görüldüğü vakalarda yakın dövüş sporları, futbol, basketbol, kayak ve raket-sopa kullanılan spor dallarıdır. Spor aktivitelerinde oluşabilecek travmalardan korunmak için "ağız koruyucusu - koruyucu dişlik" adlı aparatlar kullanılır. Bu aparatlar özellikle spor aktivitelerinde oluşan üst çene kırıkları, üst kesici dişlerin zarar görmesi, dentoalveoler yapılar da yaralanma, yüz kemiklerinde kırık, kafa içi basıncında artma, boyun-beyin yaralanmaları gibi kazaları engellemek için üretilmiştir. Ağız koruyucuları (koruyucu dişlikler - sporcu plakları), dişleri, dil - dudak ve yanak yaralanmalarını engeller. Ön bölgeden alınan darbelerde ön dişleri, alt çeneye gelen darbelerde ise posterior (arka bölgedeki) dişleri korur ve çene kırıklarını azaltır. Ayrıca alt ve üst dişler arasında oluşturduğu aralık nedeniyle beyin sarsıntısını, yaralanma ve olası ölümü engeller.

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

Kimler Sporcu Koruyucu Dişliği (Mouthguard) Kullanmalı?

- Sokak oyunu oynayan, kapalı saha antrenmanı yapan ve maçlarda oynayan tüm amatör veya profesyonel sporcular,
- Üst kesici dört dişin sürmesi tamamlanmış çocuklar (8-9 yaşından itibaren),
- Üst ön kesici dişleri fazla dışa doğru olan sporcular,
- Ortodontik tedavi gören, dişlerin üzerine sabit yapıştırılmış braket bulunan sporcular koruyucu dişliği mutlaka kullanmalı.

Koruyucu Dişlik (Mouthguard) Kullanırken Dikkat Edilmesi Gereken

- Dişlikler sadece spor yaparken kullanılmalıdır.
- Bu plaklar diş tedavi edici veya diş sıkıma (bruksizm) karşı yapılan plaklardan değildir.
- Plak kullanımına alışmak zaman alacaktır. Alıştıktan sonra maçlara plakla çıkılmalıdır.
- Plaklar ilk takıldığı andan itibaren rahatsızlık hissi, tükürükte artış, konuşmada bozukluk yaratabilir ve alışma süresi kullanıma bağlı olarak bir haftadan başlayıp birkaç ayı bulabilir.
- Dişlerde ve yanak kaslarında rahatsızlık, ağrı olabilir.
- Plak ağza tam oturmalı, konuşurken ağızdan çıkmamalıdır.
- Dişlik tüm dişleri örtmelidir. Gerekli durumlarda en arka azı dişleri hekim tarafından plak dışında bırakılabilir.
- Plaklar mutlaka kutularında saklanmalıdır.
- Kullanımdan sonra kutuya kaldırılmadan mutlaka yıkanmalıdır.
- Plakın evde temizlenmesi su ve sabunla yapılabilir. Daha hijyenik çözüm isteyenler özel üretilmiş suda eriyen toz veya sıvı sprey dezenfektanlar kullanılabilir.
- Sporunun ortalama yılda bir plağı yenilenmesi tavsiye edilir.

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

Kaç Çeşit Koruyucu Vardır?

3 çeşit ağız koruyucu vardır:

- 1. Standart Ağız Koruyucular - Koruyucu Dişlikler:** Hazır olarak satılırlar, çeşitli büyüklükte ve genellikle pvc bazlı materyallerden oluşur. (Avrupa Birliği tarafından pvc bazlı ağız koruyucuları yasaklanmıştır.)
- 2. Isıt-Isır Yöntemi İle Hazırlanan Koruyucular:** Termoplastik bir materyal ile hazırlanan koruyucunun zamana bağlı olarak uyumu ve adaptasyonu azalır.
- 3. Model Üzerinde Kişiyeye Özel Hazırlanan (Custom Made):** Diş hekiminiz tarafından üst çenenizden ölçü alınır. Alınan ölçü modellenir. Modellenen ölçüye göre yaklaşık 5 mm kalınlığında yumuşak essix plağı hazırlanır. Bu yöntem ile hazırlanan diş koruyucu - ağız koruyucu kişiyeye özeldir.



Herkes Meşgul, Her şey Acil

Sürekli “çok yoğunuz”, “meşgulüz” ve asla durmuyoruz. Bu yetmezmiş gibi bir de tüm işlerin acil olduğuna ikna olduk. Her şey acil. Acil toplantı yapmamız gerekiyor, acil o işin yetişmesi gerekiyor, e-postaların konu başlıkları bile “acil”. İşleri, en acilden biraz acile, sıraya koymaya çalışıyoruz. Fakat bu durumun normal olmadığı ve insana epey zarar verdiği de bir gerçek. Peki herkes meşgul ve her şey acilken hayatı kim yaşıyor? “Acilen” zaman yönetimine ihtiyacımız var.

Hayatımızda epeyce alan kaplayan meşguliyet kültürünün bizdeki yansıması sürekli “çok yoğun” olmamız. Hatta bu öyle bir boyut aldı ki yapacak bir şeyimiz yoksa kendimizi suçlu hissediyoruz. Bu daha çok çalışma hayatında kendini gösteren bir durum olsa da özel yaşantımızda da durum çok farklı değil. İşin aslı meşgul olmak bir statü haline geldi. Peki sürekli meşgul olmanın üretkenlikle bir ilgisi var mı gerçekten, tartışılır. Nedense çok meşgul olsak bile işler bir türlü yetişmiyor. Yetişmeyen her iş de “acil” butonuna basmamıza neden oluyor.

Oysa biraz ara verip salim kafayla bir değerlendirme yaparsak sürekli meşgul olmanın ve her zaman acil işlerimiz olmasının normal olmadığını görebiliriz. Gerçek şu ki, sürekli işimiz varsa ve işlerimiz yetişmiyorsa zamanı doğru yönetemiyoruz demektir.

Zamanınızı yönetin

İddia ediyoruz ki iş hayatında herkes zamanını etkin şekilde kullanmayı bilse aciliyetlerin ve aşırı meşguliyetlerin çoğu azalacak. Bunu yapabilmek belli adımlardan geçiyor ve aslında o kadar da zor değil.

Gerçek şu ki, sürekli işimiz varsa ve işlerimiz yetişmiyorsa zamanı doğru yönetemiyoruz demektir.

- Ulaşılabilir hedefler koyun. Her işiniz yarına yetişmek zorunda değil. Rasyonel davranın ve yakın zamanlı hedeflere odaklanın. Önce günlük hedeflerle başlayın, sonra haftalık ve iki haftalık hedeflerle devam edin.
- Hedef koyarken önceliklerinizi belirleyin. En acil olandan en az acile bir sıralama yapın. Aciliyetleri belirlerken de rasyonel olmayı unutmayın; en acil işler çoğu zaman zannedildiği kadar acil olmayabilir. Yapmanız gereken aciliyet ve önem sırasını doğru belirlemek. Bir iş hem acil hem de önemliyse listenizdeki ilk sırada yer alabilir.
- Yapılacak işler için hedef koyarken işin yapılma süresini de belirleyin. Bir işin ne kadar zamanınızı alacağını bilerseniz sıradaki işin teslimini de rahatlıkla planlayabilirsiniz.
- İşinizi zamanlarken plana molalar eklemeyi unutmayın. Ara vererek çalışmak verimliliğinizi artırır.
- Zamanı doğru yönetebilmenin en önemli prensibi odaklanarak çalışmaktır. Çalışmaya başladığınızda tek bir işe odaklanın. İnanın, aynı anda birçok iş yapmaya çalışmak sanılanın aksine verimden çok verimsizlik yaratır.



Evde çalışmanız 7/24 çevrimiçi ve işin başında olacağınız anlamına gelmiyor. Özel bir durum olmadığı sürece her acil konuya en acil şekilde dönüş yapmak zorunda değilsiniz.

- Saatler boyunca çalışmak için çabalamayın. Önce, yarım saat çalışarak başlayın, sonra molalar vererek sürenizi artırın.

Kurallarınızı belirleyin, sınır koyun

Acil işlerin sadece zamanı doğru yönetmekle çözülemeyeceğini biliyoruz. Ama bu durum sizde baskı oluşturuyorsa ve etraftan gelen acil baskısı çığırından çıktıysa sınırlarınızı çizerek süreci yönetebilirsiniz.

Öncelikle, her talebi anında yanıtlamak zorunda olmadığınızı bilin. İnsanlar belki de, her gelen e-postaya ya da mesaja hemen cevap verdiğiniz için bu kadar talepkârdır. Ama işin aslının öyle olmadığını biliyoruz. Taleplerle aranızda mesafe koyun. Gelen e-postalara otomatik yanıt, aramalara da sesli mesajla cevap vermek iyi bir adım olabilir. Böylece günün belli zamanlarında e-postalara, mesajlara ve aramalara dönüş yaparak üzerinizdeki baskıyı azaltabilirsiniz.

Evde çalışmanız 7/24 çevrim içi ve işin başında olacağınız anlamına gelmiyor. Özel bir durum olmadığı sürece her acil

konuya en acil şekilde dönüş yapmak zorunda değilsiniz. Gelen taleplere nazikçe gerçekçi bir zamanlama verip “aciliyetler”i gerçek bir zemine çekebilirsiniz. Unutmayın, karşı tarafın da üzerinde rasyonel olmayan “aciliyet baskısı” olabilir. Sağduyu ve nezaket her zaman işe yarar.

Son olarak cihazlarınızı “rahatsız etmeyin” moduna alın. Bir işe konsantre olmaya çalışırken telefona gelen WhatsApp mesajlarının, bilgisayar ekranında üstte çıkan e-posta bildirimlerinin size faydası yok. Ulaşılabilir olacağınız zamanları kendiniz belirleyin.

Yavaş yavaş acele edin

Aciliyetlerle başa çıkmakta zorlanıp telaşa kapıldığınızda bu kadim bilgiyi hatırlayın. Hızlı ama telaşlanmadan, sakin kalarak iş yapmayı anlatan “yavaş yavaş acele edin” tavsiyesi hata yapmanıza engel olacaktır.



sunsorb
POWDER

Dişler şimdi Toz Sorbitol ile güvende

Türkiye’de de tüm dünyada olduğu gibi diş sağlığını korumaya yönelik ürünlere ve uygulamalara talep hızla artıyor. Bu konuda ülkemizde yeni uygulamalar var mı?

Günümüz yaşam trendleri insanları beslenme alışkanlıklarında doğal içerikleri talep etmeye, sağlıklı ve zinde kalabilmek için kullandıkları tüm ürünlerin içeriklerinde de bu amaçla araştırmalar yapmaya yöneltmektedir. Diş sağlığı dendiğinde de en önemli unsurlardan biri ağız flora dengesini korumak, böylece dişleri bakterilerin oluşturacağı çürük vb sorunlara karşı güçlendirmektir. Çürüklere neden olan bakterilerin metabolik faaliyetlerini engelleyen, sakız, şekerleme, ilaç ve diş macunlarında kullanılan mısır bazlı doğal bir bileşen olan “sorbitol” ise yıllardır tüm dünyada önemli bir tercih olarak öne çıkmıştır. Şimdi de Türkiye’de ilk defa 2022 yılında Sunar Mısır tarafından toz sorbitol üretimine başlanmış, diş sağlığını destekleyen bu önemli bileşen artık ithalat bağımlı olmaktan çıkmış, Türkiye’de sektör profesyonellerinin ve üreticilerin kolay erişimine sunulmuştur.



Peki bu düşük kalorili, doğal tatlandırıcı Sunsorb® Sorbitol Powder nedir?

Sunsorb® toz sorbitol, sorbitolün kristalize toz şeklidir. %100 mısırdan elde edildiği için tamamen doğal bir bileşendir. Düşük kalorisi, şeker içermeyen doğal tatlılığı, ağızda diş çürüten bakterilerin çoğalmasını engelleyici özelliği (karyojenik değildir) sayesinde özellikle şeker içermeyen sakız ve tatlı ürünlerinde tüketici dostu bir çözümdür. Şeker içermeyen uygulamalarda tatlandırıcı olarak kullanımı diyabet hastalarının tüketimi için uygundur.

Birçok meyvede de doğal olarak bulunan sorbitol, hoş bir tada sahip olup, tüketildiğinde ağızda ferahlık hissi oluşturmaktadır. Geniş kullanım alanı düşünülerek, AR-GE çalışmaları ve stratejik yatırımlar sonucunda dünyanın önde gelen gıda bileşenleri üreticisi Sunar Mısır tarafından yenilikçi bir teknoloji ile üretilen Sunsorb® Sorbitol Powder, serinletme etkisi sayesinde, şekerless sakıza güçlü ferahlık kazandırması ile öne çıkmaktadır. Ayrıca hem şekerleme hem de ilaç uygulamalarında optimal doku sağlamakta ve tabletlenebilirlik özelliğini arttırmaktadır. Sunsorb® Sorbitol Powder, farmasötik sınıf efervesan, çiğnenebilir ve yutulabilir tabletlerde kullanım için istenilen ölçüde tabletleme özellikleri sunmakta, ayrıca pastiller ve peletlerde dolgu/bağlayıcı olarak da kullanılmaktadır.

Dişlerinizin favorisi Toz Sorbitol, dişlerinize zarar vermez, sizi üzmez...

Dişlerde oluşacak tahribatın önüne geçen toz sorbitol, ağız ve diş sağlığı açısından kritik önem arz etmektedir. Ağız içerisinde bulunan mikroorganizmalar şekerleri parçalayarak ağızda asit oluşturmakta bu asit zamanla diş minesini aşınmalarına ve çürümelerine yol açmaktadır. Tüm bunların aksine toz sorbitol, ağızdaki bakteriler ve diğer mikroorganizmalar tarafından çoğunlukla metabolize edilemez ve asit oluşmadığı için ağızdaki pH seviyesi düşmez. Bu sayede, diş çürümesi gibi ağız ve diş sağlığı açısından olumsuz durumlar önlenir. Ek olarak dişlerde meydana gelebilecek aşınma ve asit kaynaklı, diş yüzeyi lekeli oluşumu da engellenir.

Uygulama Alanları

Gıda Uygulamaları

Sakız, şekerleme, sert şeker, unlu mamuller.

Farma Uygulamaları

Çiğnenebilir tabletler, efervesan tabletler, yutulabilir tabletler, granül ya da pelet formatındaki ürünler



Yeniliklerin
Öncüsü

Sunar Mısır Entegre Tesisleri San. ve Tic. A.Ş.

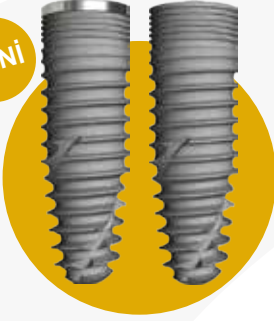
www.sunarmisir.com.tr marketing@sunarmisir.com.tr

*Shuman, RCharles; Kemp, Robert L.; Coyne, Richard, Clinical Use of Sorbitol as Sweetening Agent in Diabetes Mellitus, The American Journal of Clinical Nutrition, 4(1), 61-67.

*Burt, Brian A, The use of sorbitol- and xylitol-sweetened chewing gum in caries control. The Journal of the American Dental Association, 137(2), 190-196, (2006).

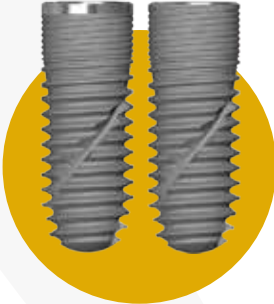
SİZİN TERCİHİNİZ HANGİSİ?

YENİ



RS / RSX^{Pro} İMPLANTLARI

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



SC / SCX İMPLANTLARI

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



S İMPLANTLARI

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

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

+90 850 441 1890

www.bego.com.tr

info@bego.com.tr