



# Diş DOSTU

HAZİRAN 2023

## Dijital Diş Hekimliği

Dt. Beyza Ünal Görgün

## Mükemmel Yetişkinlik, Mükemmel Yetişkinler

Pelin Haymana  
Aile Danışmanı ve Psikoterapist

## Aft Hastalık

## Habercisi Olabilir

Dt. Mıgır Gülezyan

## Yaz Mevsiminde Cilt Tipine Göre Bakım Rehberi

Uzm. Estetisyen Pınar Yanar

# İDİL YAZAR

Ne olursa olsun,  
hayattan keyif almaya çalışın.





# Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



# İçindekiler

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 6  | <b>Hoş Sohbet</b>  | 17 | <b>Trend Sağlık</b>   |
|    | "Ne olursa olsun,<br>hayattan keyif almaya çalışın."<br>İdil Yazar |    | Yaz Mevsiminde Cilt Tipine Göre<br>Bakım Rehberi<br>Uzm. Estetisyen Pınar Yanar                   |
| 10 | <b>Dişinize Takılanlar</b>   | 20 | <b>Fokus</b>  |
|    | Aft hastalık habercisi olabilir<br>Yazan: Dt. Mıgır Gülezyan       |    | Mükemmel Yetişkinlik,<br>Mükemmel Yetişkinler<br>Pelin Haymana<br>Aile Danışmanı ve Psikoterapist |
| 14 | <b>Bego ile<br/>Dişinize Göre</b>                                  | 22 | <b>Yaşama Açılan<br/>Pencere</b>  |
|    | Dijital Diş Hekimliği<br>Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün              |    | Tatil Planınızı<br>İlgi Alanlarınıza Göre Planlamayı<br>Düşündünüz mü?                            |

<p>Diş Dostu Derneği Adına İmtiyaz Sahibi Selda Alemdar Dinçer</p> <p>Diş Dostu Derneği Adına Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Şila Koen</p>	<p>Danışma Kurulu</p> <p>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</p>	<p>DİŞ DOSTU DERNEĞİ</p> <p>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</p> <hr/> <p>Yayına Hazırlayanlar Gizem Oktay Tural Anıl Seydaoğlu</p>
<p>DİŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz. DİŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.</p>		



## AKTİF DİŞ MİNESİ KALKANI

### AKTİF OLARAK DİŞ MİNESİNİ GÜÇLENDİRİR VE KORUR

Zayıflamış diş minesini remineralize ederek çürüklere ve mine aşınmasına karşı savunma için geliştirilmiştir.

**TÜM GÜN**  
çürük koruması\*

**OPTİMİZE**  
teknoloji

**X2 DAHA**  
**GÜÇLÜ**  
Koruma\*\*



\*Sağlıklı bir beslenme ile. Korumanın sürekliliği için dişlerinizi günde iki kez fırçalayın.

\*\*Ağzın doğal savunmasına karşı



■ Prof. Dr. Hakan Özyuvacı

### Sevgili okurlar, hepinizi sevgiyle selamlıyorum.

Sizlere daha önce yazmış olduğum editör yazısında ağız sağlığının genel vücut sağlığına ve vücut dengesine (Homeostasis) olan etkilerinden bir nebze olsun bahsetmiştim. Bireyler tabii ki kendi ağız sağlıklarından sorumludur, ancak rahatsızlık hissettiğinde ya da tercihen rahatsızlığın olup olmadığının tespit edilebilmesi için bir diş hekimine mutlaka ihtiyaç duyar. Bu bağlamda konusunda uzman iyi yetişmiş bir diş hekimini devreye girer.

Diş hekiminin iyi eğitim almış, yeteri kadar hasta muayene ederek, yeterli sayıda tedavi planlaması ve yeterli sayıda tedaviler yaparak, neden sonuç ilişkisini görerek, karşılaştığı komplikasyonları çözebilecek bilgi ve tecrübeye sahip olması çok büyük önem taşımaktadır. Başarılı bir sağlık hizmeti sunulması için olmaz ise olmaz noktasıdır eğitim....

Günümüzde dijital teknoloji, gülüş tasarımı, gülüş estetiği gibi bir takım teknolojilerden yararlanarak insanlar mutlu edilmeye çalışılmaktadır. Bütün bu işlemler yapılırken ne yazık ki gerçek sağlık ve altyapı gözden

kaçabilmekte, estetik uygulamaların altında kaybolmaktadır.

Diş hekimini muayene ettiği bireyi bütünsel bir şekilde muayene etmeli ve gerekiyorsa tedavisini planlamalıdır.

Diş hekimliği fakültelerinin ihtiyaçtan fazla bir şekilde açılması ve yeterince bilgili ve tecrübeli akademisyen hocaların bulunamaması, eğitim kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Gerek temel diş hekimliği eğitimi, gerekse meslek sonrası dediğimiz uzmanlaşma eğitimlerinde kalite, ne yazık ki eski değerini gün geçtikçe yitirmektedir. Kontrolsüz şekilde artan fakülteler diş hekimliği eğitimini olumsuz yönde etkilemekte, hekimlerin bilgi ve tecrübelerinin yetersizliği de halk sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Tıp fakültelerinin ya da tıbbın ayrılmaz bir parçası olan diş hekimliği ya da **ağız doktorluğu** tabii ki diğer alanlar ve uzmanlıklarda olduğu gibi bir

bütünün parçasıdır. Eğitim sistemi de mutlaka bu kurgu üzerinden ilerletilmelidir. Bir dolgu ya da basit bir protez yapmak için temel tıp bilgisinin çok mu iyi olması gerekir diye sorabilirsiniz, burada bizlerin cevabı "evet, çok iyi olması gerekiyor" olacaktır. Neden mi? Çünkü diş çürüğü temizlenecek ise ve diş pulpası canlı ise hastamızı ağrı hissedecek ve bu, acı olarak algılanacaktır. Tedavinin tamamlanabilmesi için lokal ya da rejyonel anestezi yani iğne yapılması gerekecektir. İşte bu nokta çok önemlidir. Bir canlının vücuduna girişim yapan, hele ki operatif işlemler yapan bir hekimin tıbbi bilgisi çok iyi olmalıdır ve çalıştığı bedeni çok iyi tanıması gerekir.

Ağız sağlığının genel sağlığa etkilerinin unutulmadığı mutlu, şanslı ve huzur dolu günler dilerim.



İdil Yazar

“

## Eğitimler, yeni bilgiler, denemediğim yollar benim için hep bir motivasyon kaynağı.

Ne olursa olsun,  
hayattan  
keyif almaya çalışın.

**İdil Yazar kimdir, bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?**

Bir yemek tutkunu diyebiliriz :) Üretmeyi, fayda sağlamayı seven, hayatını olabilecek en keyifli şekilde yaşamaya çalışan bir iş kadını ve anne diyebiliriz.

**Mutfakla ve mutfak sanatlarıyla hep ilgili miydiniz, bu başarılı kariyer yolculuğunuz nasıl başladı, nasıl ilerledi?**

Hep ilgiliydim. Çocukken anneannemi mutfakta izlemeyi çok severdim. Damak zevkimin daha çocukluktan gelişmiş olduğunu söylerlerdi. Bu yolculuğumda en büyük ilhamım anneannem ve

mutfağın bende uyandırdığı sıcak hisler oldu.

**İçerik üretimi dışarıdan kolay görünse de oldukça emek ve bolca planlama isteyen bir uğraş. Bu yoğun tempoya nasıl ayak uyduruyorsunuz, kendinizi nasıl motive ediyorsunuz?**

Yetiştirildiğim değer yargıları her zaman çalışmak, üretmek ve başarmak üzerinedir. Bu sebeple aksini hiç deneyimlemedim, yoğun tempo beni zinde tutuyor. Aynı zamanda güzel geri dönüşler almak, kendi sınırlarımı genişletmek her zaman için beni çok motive ediyor. Eğitimler, yeni bilgiler, denemediğim yollar benim için hep bir motivasyon

kaynağı.

**Mutfaktaki en başarılı ve en gülünç 2 anınızı bizimle paylaşabilir misiniz?**

Çekimlerde komik anlarımız çok oluyor, hangi birini anlatsam? :) Alanında çok başarılı insanlar ile mutfak sayesinde bir araya geldim. Bunun dışında yaptığım projeler benim için motive eden başarılar.

**Geçtiğimiz aylarda spor ve meditasyon odaklı "21 Gün Challenge" ismindeki çalışmanız oldukça dikkat çekti. Bu çalışmanızdan biraz bahsedebilir misiniz? Genel olarak sporun hayatınızda nasıl bir yeri var?**



Spor, hayatı keyifli yaşamak için elimin altında olan araçlarımdan biri. 21 Gün Challenge kurgusunu da bizi takip eden insanlarda güzel alışkanlıklar oluşturabilmek için başlattık. Gördüğü ilgiden çok memnun oldum :) Challenge bitti ancak umarım kalıcı tohumlar atmayı başarabildik.

**Yakın zamanda gerçekleştirmeyi planladığınız ve bizleri bekleyen farklı sürprizler var mı?**

Evet var. :) Ama sürpriz kalsın. :) Dijital dünyanın doğası gereği sürprizler her zaman oluyor.

**İş koşturmacalarınız dışında vaktiniz nasıl geçiyor, özellikle son dönemde ilgi duyduğunuz ve sizi ekstra motive eden şeyler neler?**

Oğlum ile vakit geçiyorum. Fırsat buldukça seyahat ediyorum. Seyahatlerimin işime de çok katkısı oluyor.

**İdil Yazar'ın özel bir gücü olsa, bu ne olurdu?**

Galiba pratiklik olurdu. Bu konuda baya iyiyim :)

**Ağız ve diş sağlığını, oluşturduğunuz bunca lezzetli tarife rağmen korumayı nasıl başarıyorsunuz, günlük rutinleriniz arasında olağan ağız ve diş bakım pratiklerinin yanında uyguladığınız farklı bir şey var mı?**

Günde 2 kere dişlerimi fırçalıyorum. Haftada 2-3 kere oil pulling yapıyorum. İhtiyaç duydukça da gargara.

**Yaz aylarına girerken bizlerle sağlıklı beslenmeye dair ipuçlarınızı paylaşır mısınız? Sizce bu aylarda nasıl besinler tercih edilmeli?**

Genel olarak beslenmenin yüzde 70'ini sebze ve meyve üzerine kurmanızı

tavsiye ederim. En kolay, pratik ve sağlıklı beslenme önerim bu olabilir. Bunun dışında güne büyük bir bardak su ile başlamak da pratik ve etkili bir çözümdür.

**Bizimle Diş Dostu Dergisi takipçilerine özel, yaz aylarına uygun ve sağlıklı özel bir tarif paylaşır mısınız?**

### **Malzemeler**

#### **Tahinli Sos için:**

- 1/2 bardak Tahin
- 1/4 bardak Su
- 1 çay kaşığı Paprika
- 1 küçük diş Sarımsak
- Limon Kabuğu Rendesi
- Tuz

#### **Dolgu için:**

- 1 adet Kaliforniya Biber
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1/2 Soğan
- 1 diş Sarımsak
- 1/4 bardak doğranmış Domates
- 1/2 bardak haşlanmış Karabuğday
- 2 yemek kaşığı Maydanoz
- 1 yemek kaşığı Dereotu
- 1 yemek kaşığı Taze Kişniş
- 1/2 Limonun Suyu ve Limon Kabuğu Rendesi
- 50 gram Lor
- 1 yemek kaşığı Kuş Üzümü (suda beklemiş)
- Tuz, Karabiber

### **Adımlar**

tahin, su, paprika, sarımsak, limon kabuğu rendesi ve tuzu çırpın. biberi ocakta közlen. ortadan 2'ye kesin ve çekirdeklerini çıkartın. zeytinyağında soğan ve sarımsağı soteleyin. domatesi ekleyin ve 5 dk pişirin. haşlanmış karabuğday, maydanoz, dereotu, taze kişniş, limon kabuğu rendesi ve suyu, lor, kuş üzümü, tuz ve karabiberi kaseye alın. domates sosu ekleyip karıştırın. karışımı biberlerin içine doldurup fırın tepsisine alın. önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin.

tahinli sosu gezdirip dereotu ile süsleyin.



**Son olarak takipçilerinizle, özellikle sizi takip eden gençlere özel bir mesajınız var mı?**

Ne olursa olsun, hayattan keyif almaya çalışın.





# Aft hastalık habercisi olabilir

## Yazan:

Dt. Mıgır Gülezyan

Ağızda oluşan "aft"; Behçet hastalığı, kansızlık, vitamin eksikliği, mide bağırsak hastalıkları, alerji, stres ve beslenme bozukluklarının habercisi olabilir ve bu nedenle ağızda aft çıkabilir. Bu yüzden mutlaka hastaların hekimlerine gidip, neden aft çıktığının bulunması ve o hastalığın tedavi edilmesi gerekir. Zaten hastalık tedavi edilirse aft da iyileşecektir.

Özellikle yetişkin hastalarda aniden aft görülmeye başlanırsa daima muhtemel sistemik sebebinin akla getirilmesi gerekebilir. aftın teşhisinde özel laboratuvar testleri olmadığı için bazen aftlar ağız kanseri ile karışabilir. Bu nedenle uzun süreli ve yer değiştirmeyen yaralarda ağız kanserinden şüphelenilmesi gerekebilir.

Ayrıca aft tedavisinde esas amaç semptomları, tekrarları ve yaraların ağızda kalma süresini azaltmaya yöneliktir.

## Aft Neden Çıkar?

Aftın neden olduğu tam olarak bilinmemektedir. Bununla birlikte, bazı hastalıklar ve çevresel bazı faktörlerin afta neden olduğu düşünülmektedir. Afta neden olabilecek faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- \* Vitamin ve mineral eksikliği (Folik asit, B12, demir, çinko)
- \*Yanağı ısırma
- \*Ağza darbe almak
- \*Ergenlik, regl veya hamilelik döneminde görülen hormonal değişiklikler
- \*Sert veya çok sıcak yiyecekler tüketmek
- \*Stres ve kaygı
- \*Genetik faktörler
- \*Gıda hassasiyeti (gluten, çikolata, süt, fıstık, fındık, badem, domates, incir, limon, çilek, inek sütü, sirke, turşu, tuzlu, baharatlı ve acılı yiyecekler)
- \*Asitli içecekler
- \*Ağza tam oturmeyen takma dişler
- \*Diş teli kullanımı
- \*Kırık diş
- \*Uçuk virüsü
- \*Ağız kanseri
- \*Çölyak hastalığı
- \*Behçet hastalığı
- \*Mide mikrobu
- \*Sigara içmek
- \*Bağımsızlık sisteminin zayıf olması

## AFT Nasıl Geçer ?

Aft, genellikle 7 ila 10 gün içinde kendiliğinden geçen lezyonlardır. Aftın



sebepler olduğu ağrı ya da rahatsızlıktan daha kısa sürede kurtulmak için uygulanabilecek basit yöntemler ise şu şekildedir:

- \*Tahriş edici, sıcak, baharatlı, acı ve asitli yiyecek/içeceklerden uzak durmak
- \*Vitamin ve mineral takviyesi almak
- \*Stresten uzak durmak
- \*Tuzlu ya da karbonatlı su ile gargara yapmak
- \*Yemeklerden önce ağız üzerine ağız için kullanılan anestezi kremi sürmek
- \*Doktor kontrolünde antibiyotik kullanmak

#### **Aft Oluşumu Nasıl Engellenebilir ?**

Aft oluşumunu engellemek için evde alınabilecek önlemler ise şu şekilde sıralanabilir:

- \*Sert, kabuklu ve tahriş edici yiyeceklerden uzak durmak
- \*Ağız bakımına özen göstermek
- \*Düzenli olarak diş doktoruna gitmek
- \*Dengeli ve sağlıklı beslenerek bağışıklık sistemini güçlü tutmak
- \*Sigara içmemek
- \*Diş ipi kullanmak
- \*Ağıza tam oturmeyen takma diş kullanmamak

#### **Aft için Ne Zaman Doktora gidilmelidir ?**

Aftın alınan önlemlere rağmen 7 ila 10 gün içerisinde geçmediği durumlarda doktora başvurmak gerekir.



**Aft görünürdeki yaralar, ağız kanserinden iyi ayırt edilmediği takdirde tedavi için çok geç kalınmış olabilir.**



# ÜSTÜN SONUÇLAR İÇİN LISTERINE'İ MEKANİK TEMİZLİK RUTİNİNE EKLEYİN



# HER YÖNDEN PLAĞA SALDIRI

## YENİ ARAŞTIRMALAR GÖSTERİYOR Kİ;



LISTERINE® DIŞ ETİ SINIRININ ÜSTÜNDEKİ İNTERPROKSİMAL  
PLAĞI ÖNLEMENDE DIŞ İPİNDEN **4.6 KAT** ETKİLİDİR\*\*2



FIRÇALAMA & DIŞ İPİ KULLANIMINA LISTERINE® EKLENMESİ İLE  
İNTERPROKSİMAL PLAKTA **%28** DAHA ETKİLİ AZALMA SAĞLANIR\*1



FIRÇALAMA & DIŞ İPİ KULLANIMINA LISTERINE® EKLENMESİYLE  
GİNGİVİTTE **%49** DAHA ETKİLİ AZALMA SAĞLANIR\*\*\*1



\*Dental temizliği takiben 12 hafta boyunca günde 2 kez kullanım ile diş eti sınırının üstündeki plağı uzun süreli önleme. Diş ipi, haftalık günde 1 kez uzman gözetimi altında uygulanmıştır.

\*\*Dental temizliği takiben 12 hafta boyunca günde 2 kez kullanım ile diş eti sınırının üstündeki plağı uzun süreli azaltma. Diş ipi, dental hijyenist tarafından uygulanmıştır. Listerine®'i 3 aşamalı rutinin bir parçası olarak kullanın.

\*\*\*Diş ipi haftalık günde 1 kez uzman gözetimi altında uygulanmıştır.

Listerine; diş fırçalama, diş ipi kullanımı ve ağız bakım suyundan oluşan 3 aşamalı günlük temizlik rutininin bir parçası olarak önerilmektedir.

1. Millemann J, Bosma ML, McGuire JA, et al. Comparative effectiveness of toothbrushing, flossing and mouthrinse regimens on plaque and gingivitis: a 12-week virtually supervised clinical trial. J Dent Hyg. 2022;96(3):21-34. Includes unpublished data. J&J data on file 2022.

2. Bosma ML, McGuire JA, Sunkara A, et al. Efficacy of flossing and mouthrinsing regimens on plaque and gingivitis: a randomized clinical trial. J Dent Hyg. 2022;96(3):8-20.

# Dijital Diş Hekimliği

## Yazan:

Dt. Beyza  
Ünal Görgün



Dijital diş hekimliğinde hekimler olarak; teşhis, planlama ve tedavide tamamen veya kısmen bilgisayar destekli cihazlardan destek alarak hareket ediyoruz.

Bu sayede çalışma süresi kısılırken, insan kaynaklı hatalar indirgenip üretim hassasiyeti de artıyor.

Dijitalleşmenin en güzel özelliklerinden biri de; dolgu, implant tedavileri, gülüş tasarımı, ortodonti veya gece plakları, çeşitli protez uygulamalarının üretim datalarını veri tabanlarında saklanabiliyor oluşu. Herhangi bir nedenle tekrar üretilmesi gerektiğinde de hastadan yeni

bir ölçü almadan aynı veri ile üretim yapılabiliyor.

Verilerin kayıtlı olması zaman içerisinde hastadaki diş ve çevre dokuların nasıl değiştiğini değerlendirip karşılaştırmak adına da oldukça büyük önem taşıyor.

Kişinin dişleri saniyeler içinde kamera ile taranarak üç boyutlu bir şekilde bilgisayara aktarılabilir. Bu sayede birçok hastanın zorlandığı, bulantıya neden olan ölçü alma işlemi de ortadan kalkmış oluyor. Sonrasında da restorasyonların bilgisayarda tasarlanması işlemine başlanılıyor. Kuronlar, köprüler ve birçok çeşitte kaplama modelleri bu yöntem ile bir günde dahi bitirilebilir.

Peki nedir bu çokça duyduğumuz Cad/Cam?

Yapılacak tedavinin ve bu tedavide kullanılacak restorasyon, aparat ya da benzeri ürünlerin dijital ortamda 3 boyutlu olarak tasarımının yapılması ve tasarlanan bu ürünlerin yine bilgisayar kontrollü üretim cihazlarında insan eli değmeden üretilmesi anlamına geliyor.

Bu yöntemle uygulanan tedavilere örnek verecek olursak :

- Porselen lamineler
- İnlay-Onlay dediğimiz porselen dolgular
- İmplant rehber plakları
- Zirkonyumlar
- Ortodonti plakları
- Geçici kaplamalar gibi birçok çalışma yapılabilir.



### Gülüş Tasarımı da Dijitalleşti!

Bunun için kişinin görüntüsü sanal bir ayna gibi bilgisayara yansıtılıyor ve kayıtlı diş modellerinin yüzde nasıl durup durmadığı işlem öncesi değerlendirilebiliyor.

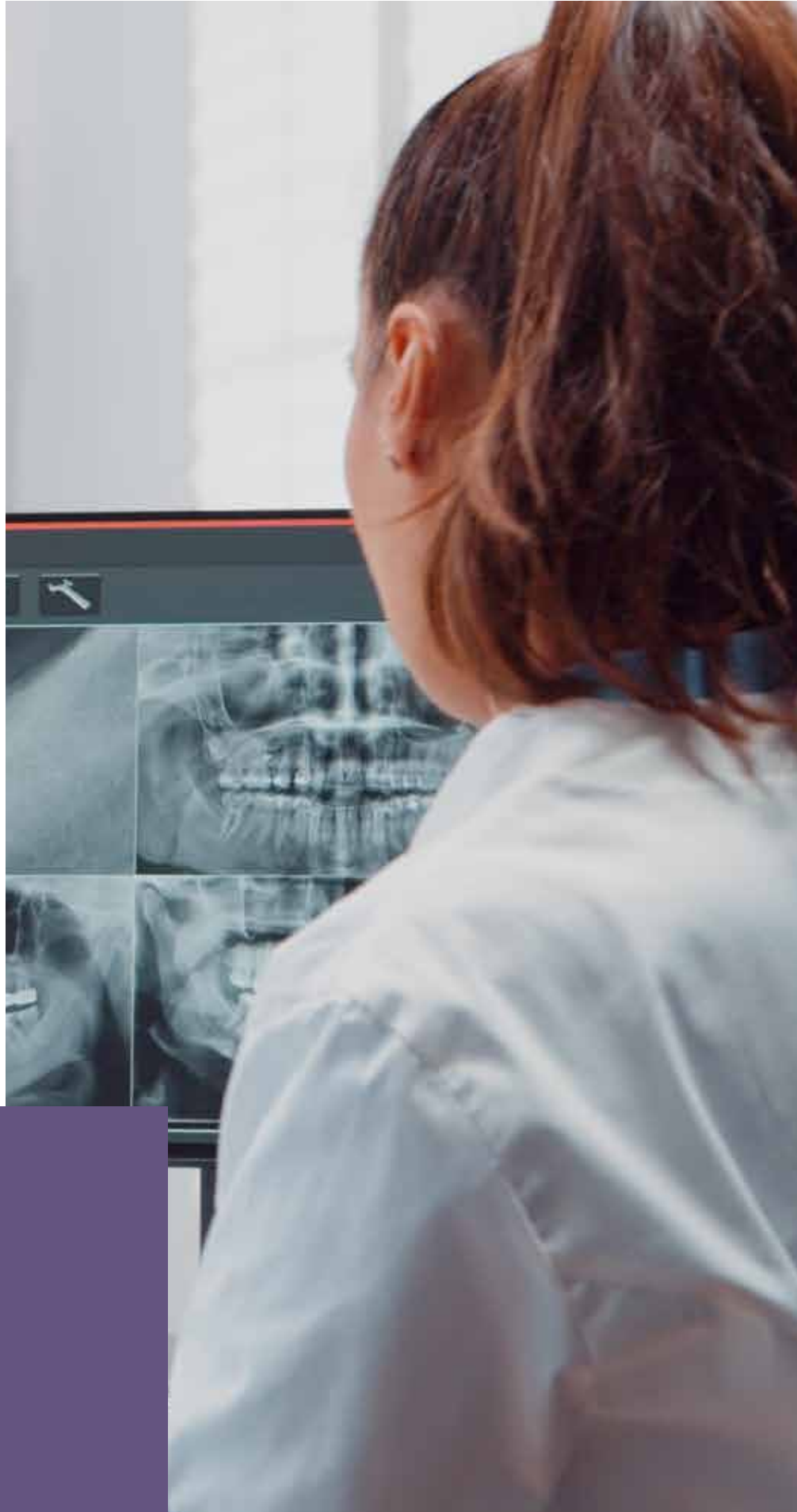
Seçilen dişlerin rengi ve boyutu ile oynanılarak ideale en yakın olan görüntü oluşturulmaya çalışılıyor. Amaç, kişinin gülüşünü mevcut durumundan daha iyi bir noktaya taşımak.

Daha sonra hazırlanan bu tasarımın mock-up çalışması ile kişinin ağzında gerçek bir provası yapılıyor. Prova sonrasında tasarım onaylandıysa üretimi CAD-CAM sistemleri ile dijital yöntemlerle yapıyor ve kişinin ağızına uyguluyor.

### Dijital Ortodonti

Diş çapraşıklıklarının tedavileri yakın zamana kadar sadece teller ile yapılabiliyordu. Şimdi ise dijital ortodonti veya telsiz ortodonti dediğimiz plaklarla da dişleri tedavi etmek mümkün.

Konuşma mesafesinde görünmeyen plak diyebilecek kadar estetik duran, yemek yerken çıkarılabilen, estetik kaygıyı ortadan kaldıran bir tedavi. Dişlerin analizinin ve tedavi planının bilgisayar yazılımları ile yapıldığı, tedaviye başlamadan önce ve tedavi bitiminde dişlerin nasıl olacağını üç boyutlu simülasyonlarla göstermek de mümkün.



“

**Adı dijital olsa da dönüşümün odağında insan var.**

YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım  
rahatla



Diş sağlığını  
korumaya  
yardımcı olur.\*

\*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.  
Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir.  
Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.

# Yaz Mevsiminde Cilt Tipine Göre Bakım Rehberi

**Yazan:** Uzm. Estetisyen Pınar Yanar



Pınar Yanar

**Her cilt birbirinden farklıdır ve cilt problemleri de farklılık gösterebilir. Cilt tiplerine ve problemlerine göre balonlar değişkenlik gösterir. Tıpkı mevsimler gibi. Öncelikle cilt tiplerini kısaca inceleyelim;**

**Karma ciltler;** en fazla karşılaşılan cilt tipi olan, genellikle T bölgesinde yağlanma ve parlama görülen cilt tipidir. Yanaklar diğer bölgelere göre kurudur.

**Yağlı ciltler;** cildin her yerinde aşırı sebum üretimi sonucu aşırı yağ ve parlama görülen ciltlerdir. Özellikle güneşli havalarda sebum üretimi daha da hızlanır. Kişi güneş kremi kullanıyorsa terleme ile yanlış seçimle yağlanma artar.

**Kuru ciltler;** cildin bütünü kurudur, herhangi bir yağlanma olmayacağı gibi tam tersi ciltte pul pul dökülmeler ve gerilmeler meydana gelir.

Cilt tipleri birbirinden farklı olduğu için uygulanacak bakımlar da değişiklik gösterecektir. Her cildin kullanacağı bakım ürünleri aynı değildir. Tek bir ürünle her cilt problemlerini çözülemez. Bu, cilt için sorun teşkil edebilir çünkü

her cildin ihtiyacı farklıdır. Her cildin isteği aynı olamaz. Kozmetik dünyasında birbirinden farklı ürünler mevcuttur.

Peki yaz mevsiminde cilt bakımı nasıl olmalıdır? Herkesin korkulu rüyası tabii ki güneş lekeleri! Güneşin cilt üzerinde olumlu olumsuz pek çok etkisi vardır. Cilde ve vücuda D vitamini bakımından gayet sağlıklı bir etkide bulunan güneş ışınları, lekelenmelere neden olabileceği gibi erken yaşlanma gibi istenmeyen bir olumsuzluk da oluşturabilmektedir. Bunun için yaz mevsiminde daha fazla maruz kalınan güneş ışınlarından korunmak gerekir ve her mevsime uygun bakım rutinini yapmak önemlidir. Cildin ihtiyacı ona verilmezse istenmeyen kırışıklıklar, sarkmalar, lekelenmeler gibi durumlardan kaçmak fazlasıyla zorlaşacaktır. Yazın fazla üretilen sebum,





özellikle yağlı ciltleri fazlasıyla etkilemektedir. Güneşin sebum üretimi üzerinde etkisi büyüktür. Bunun için yağlı ciltler için yaz mevsimi bakımı biraz daha farklıdır. Yağlı ciltler için özel olarak üretilen yağ dengeleyici cilt bakım ürünleri, bu mevsimde en fazla tercih edilecek ürünlerden olmalıdır. Fazla sebum üretimini azaltmak ve yağlanmayı kontrol altında tutmak için özel olarak üretilen tonikler, yüz yıkama jelleri, cilt bakım ürünleri tercih edilmelidir.

Kuru ciltler için yaz mevsimi bakımı, yağlı ciltlere nazaran daha kolaydır. Ancak güneşin kuru ciltleri daha erken yaşlandırdığı da bir gerçektir. Bunun için yaz mevsiminde cildin özellikle güneşten korunması birinci kuraldır. Yüksek koruma faktörlü güneş kremi kullanmadan dışarı çıkılmamalı, bunun yanında cildin bakımı nemlendirme içeriği yüksek olan ürünler ile yapılmalıdır. Güneş sebum üretimini kuru ciltlerde de artıracaktır ancak kuru ciltler ekstra neme ihtiyaç duyduğu gibi cilt temizleme ürünleri ve bakım ürünleri nemlendirme özelliği göstermelidir.

Karma ciltler için yaz mevsimi bakımı, kuru ve yağlı ciltlere göre daha basittir. Birçok ürün üzerinde her cilt tipi için ibaresi bulunur. Bu durum aslında karma ciltler için de daha uygundur diye yorumlanabilir. Karma ciltler, aynı anda yağlı ve kuru bir cilde sahip olduğu için dengeleme oranı yüksek ürünler ile cilt bakımını yerine getirmelidir. Yaz mevsiminde karma ciltler, fazla sebum üretimini dengelemek adına daha su bazlı ürünler tercih etmelidir. Tonik ve temizleme jelleri de yine yağlı dengelemek üzerine hazırlanmış ürünlerden oluşmalıdır. Aksi halde T bölgesinde yaz mevsiminde daha fazla yağlanma ve parlama meydana gelecektir.

Biraz da Bakım Ürünlerinde Olan İçeriklerden Bahsedelim!

## Hyalüronik Asit

Bu asidi duymayan kaldı mı? Ağırlığının yaklaşık 1000 katı nem tutan hyalüronik asit, kuru ciltlerin aradığı cevap. Hele ki şu dönemlerde her cildin ihtiyacı diyebiliriz.

Aslında vücutta doğal olarak bulunan hyalüronik asidin ismindeki asit kelimesi sizi yanıltmasın. Hücre üretimini hızlandıran bu içerik cildin bağ dokusunun kayganlığını artırıyor ve cildin nemini, elastikiyetini korumasını sağlıyor. Tüm cilt tiplerinin kullanabileceği bir yapıya sahip olan hyalüronik asidi mutlaka kışın krem ve serumlarınızda tercih etmelisiniz

## Peptitler

Peptitler, diğer adlarıyla kolajen peptitler, cildin yaşlanmasını geciktirerek kollajen miktarınızı arttırmaya yararlar.

Daha çok anti-aging ürünlerde bulunan bu madde, hücre içine sızarak kollajen üretimini uyarıyor, kızarıklığı gideriyor ve kasların rahatlamasını sağlayarak ince kırışıklıkların oluşumunu engelleyerek iyileşme sağlıyor.

## AHA/BHA

Detay verecek olursam kendileri alfa hidroksi asit ve beta hidroksi asit. Evet yine asitlerle karşınızdayız! AHA'ların olduğu grupta meyve ve süttten elde edilen glikolik, laktik ve malik asit bulunurken kozmetik sektöründe BHA'lar ismini sıkça duyduğunuz salisilik asidi içeriyor. Peki bu ikilinin önemi ne? Cildi derinlemesine arındıran bu iki asit, cildin alt tabakalarına kadar inerek kiri çözüyor, tıkalı gözenekleri açıyor ve cilt yüzeyindeki ölü hücreleri kaldırıyor. AHA'ların cilt yüzeyinde BHA'ların ise akneye meyilli ciltler için daha çok cildin altında faaliyet gösterdiğini belirtelim.

## Retinol

Retinol aslında hayatımızda hep var; kendisi aktif yapılı bir A vitamini molekülü. Ciltte güçlü bir peeling yapıcı ölü hücreleri atmaktan cildi içten dışa yeniden yapılandırmaya, hyalüronik asit üretimini hızlandırıp cilt elastikiyetini ve gençliğini geri kazandırmaya kadar birçok cilt problemine iyi gelen retinol, son birkaç sezonun en hit içeriklerinden.

Çıktığı ilk dönemlerde hassas ciltlerde ve gün ışığı gördüğünde ortaya çıkan yan etkilerinden dolayı retinole ön yargılı bakılsa da, son gelişmelerle bu etkiler en aza indirgenmiş ve retinol aktif ve etkili olarak günlük hayatta kullanılacak mucizevi bir içerik haline getirilmiş durumda.

⚠️ Retinol yazın şehir içi kullanım için önerilmektedir. Güneşlenen kişilerin kullanımından kaçınılması gereken güçlü bir içeriktir. Gece kullanımına uygundur.

## Ceramid

Benim en sevdiğim cilt bakım ürünlerinde bulunan bir içeriktir kendileri. Özellikle kış günlerinde ceramidleri oldukça çok duyacaksınız. Hücre duvarlarında oldukça çok bulunan ve birer lipid molekülü olan ceramidler hücre kümelerini bir arada tutarak cilt dolgunluğunu koruyor ve cilde nem bariyeri oluşturuyor.

Yoğun çevresel faktörlere maruz kalan ve bunun sonucunda kuruluk, hassasiyet ve doku eşitsizliklerinden

şikayet eden cilt, ceramidlerle yeniden yapılanıyor. Cilde kaybettiği nemi geri kazandıran ve sert etkenlere karşı bariyer oluşturan ceramidlerin egzama tedavisinde de etkili olduğunu belirtelim

## Kollajen

Kollajen, cildimizin yapı taşlarındandır. Cildimizin sıkı, dolgun görünmesini sağlar. Ancak zaman içerisinde cildimizdeki kollajen miktarı azalmaya başlar. Böylece ciltte sarkmalar, kırışıklıklar, çizgiler ortaya çıkar. Kollajen seviyesini artırarak kırışıklıklarını engelleyebilir, cildinin çok daha genç, ışıltılı ve esnek olmasını sağlayabilirsiniz.

## Salisilik Asit

Son yıllarda cilt güzelliğinde öne çıkan salisilik asit, pek çok cilt bakım ürününde yer alıyor. Yağda çözünebilen bu asit, gözeneklere nüfuz ederek, tıkanmış görünümü yok etmeye yardımcı oluyor. Ayrıca sahip olduğu antibakteriyel fonksiyonlarıyla da önemli bir yere sahip. Yani bu asit, cilt sağlığı için oldukça gerekli. Bu asit akneli ciltlerin olmazsa olmazı. Gözeneklere nüfuz edip sebum oluşumunu dengeleyen bu bileşen aynı zamanda cilt tonunu da dengeliyor.

## Laktik Asit

Yine bir AHA olan laktik asit, süt ürünlerinden elde ediliyor. Bu bileşenin cildi ölü hücrelerden arındıran etkisi, Kleopatra'nın meşhur süt banyolarına da ilham vermiş. Hassas ciltlerin kullanımına da uygun olan bu içerik, mandelik asitten daha güçlü bir sonuç arayanlar için ideal.

## Ferulik Asit

Ferulik asit serbest radikallerle savaşır ve cildinizi kirden ve radyasyondan korur. İnce çizgilerin ve kırışıklıkların oluşumunu azaltır, gevşek ve sarkık cildi önler. Güçlü bir antioksidan olan ferulik asit, genellikle E ve C vitaminli ürün kokteyllerinde bulunuyor. Ferulic asidi mutlaka C vitaminiyle kullanmayı denemenizi öneririm. Tabi bir uzmana danıştıktan sonra.

## Niasinamid

Cilt bakım ürünlerinde çoğunlukla niasinamid olarak da geçen B3 vitamini, ciltteki gözeneklerin görünümünü azaltan ve gözenekleri sıkılaştıran, cilt tonunu eşitleyen, ince çizgi ve kırışıklıkları yumuşatarak görünümünü azaltan, hasar görmüş cilt bariyerini güçlendiren ve donuk bir cilde sahip olanların daha canlı ve parlak bir

cilt tonu elde etmesine yardımcı olan suda çözünen bir vitamindir. Ayrıca niasinamid, cilt bariyerini onarma özelliği sayesinde güneş ışınları gibi çevresel faktörlerin sebep olduğu hasarın azalmasına da yardımcı olur.

## Sitrik Asit

Turuncgillerden elde edilen sitrik asit de cilt yüzeyini yenilemek ve arındırmak için tercih edebileceğiniz bileşenlerden. Kendisi tıpkı malik asit gibi hassas ciltlerle oldukça uyumlu

## Arbutin

Benim en sevdiğim içerik herkesin gözdesi olan genosys bbcc içeriğinde de bulunur kendileri. Cildin aydınlatılması ve parlatılmasında iyi sonuçlar verir. Ayrıca güneşten gelen UV ışığının pigmentasyona neden olduğu süreci de yavaşlatır. Arbutin, melanin (pigment) üretiminde rol oynayan anahtar bir enzim olan tirozinaz enziminin bir inhibitörü olarak hareket etmesine izin verir. Lekeyi baskılar ve oluşumunu engeller.

Her zaman önerim uzmanlar eşliğinde profesyonel cilt analizi sonucunda kişiye özel bakım protokolleri ev devam ürünleri belirlenmesi yönündedir. Cildinizi ne kadar iyi tanırsanız cildinize uygun ürünleri de daha doğru seçebilirsiniz. Bu yüzden cilt bakım ürünleriniz seçerken mutlaka bir uzmana danışınız. Unutmayın cildiniz çok değerli. Cildinize iyi bakın. Size genç kalmanın sırrını veriyorum not etmeyi unutmayın! Güneş kremi kullanıyorsanız her zaman genç kalırsınız, tecrübeyle sabittir.





# Mükemmel Yetişkinlik, Mükemmel Yetişkinler

**Yazan:** Pelin Haymana  
Aile Danışmanı ve Psikoterapist



Pelin Haymana

Yetişkinlik kavramı, sözlük anlamıyla olgun, gelişmiş, büyümesi sona ermiş kimse olarak tanımlanmaktadır. Tamamen büyümüş erkek ve kadın anlamına da gelmektedir. Yetişkinliğin bir

yanı bedensel büyüme olarak algılansa da psikolojik faktörler bireyin kendisini nasıl bir yetişkin olarak gördüğünü belirlemektedir. Yetişkinliğin sınırları konusunda öznel değerlendirmelere bakıldığında herkesin ortak noktada birleşmediği görülmektedir. Bu faktörlerin en önemli belirleyicisi bireyin içinde yaşadığı ortam yani sosyal bağlamıdır. İşe başlama, ekonomik gelir elde etme, evlenme, okul bitirme, çocuk sahibi olma hep başarma, hedeflerin peşinden koşma... psikolojik iyi hissetme, yaşam doyumu elde etmenin en önemli unsuru kendini gerçekleştirme serüveni ve hayatı anlamlı ve yaşamaya değer kılan bir serüven

Peki ya standartlarımız çok yüksekse ve bu standartlara ulaşmak için çok çaba sarf ederken kendimizi yıpratıyor ve günün



sonunda mental ve ruhsal sağlığını kaybediyor, yaşamı değersizleştiriyorsak , mükemmel yetişkin olma tuzağına düştüysek...

Mükemmeliyetçilik, ayrıntılardan çıkamama, kendi performansını her zaman hafife alma, kültürel, dinsel, yaşantısal tüm kuralları da içine alan meli, malılar, hep daha fazlasının olması gerektiği bilinci ve en önemlisi de çaba içerisinde olmak...mükemmeliyetçilik ulaşılması imkansız ya da tam ufukta sınır çizgisi gözüktüğünde her atılan bir adımda sınıra bir adım geride kalma hissi , hep bir kusur, eksiklik arama , hep yetişememe durumu... En temel duygu kızgınlık, elde edilen yeteri kadar iyi değil . İşkoliklik, dış görünüm, okul başarısı, sağlık, kurallara bağlılık, mükemmel ebeveynlik ve daha birçok yaşam alanında kusursuzluk arayışı...

Neden mükemmeliyetçi oluruz. Her kişilik özelliğinde olduğu gibi genetik yatkınlık önemli olsa da , büyüme ve gelişim döneminde gözlemlenerek, öğrenerek geliştirilen tutum. Aile de çok eleştiren anne veya baba varsa çocuk sürekli en iyisini yapma, en iyisine odaklanma gibi bir davranış geliştirebiliyor. Her hatada kendinize aşırı yükleniyor, hayatınızda bütünü kaçıırıyorsanız ve beklentileriniz hem kendiniz hemde başkaları içinse aşırı kaygı, sosyal problemler, değersizlik , çaresizlik hissi ile mücadele etme olasılığınız yüksek demektir. Mükemmeliyetçi kişiler de mide sorunları, migren, iş ve özel hayatta tükenmişlik sorunları, aşırı yorgunluk sıklıkla görülmektedir.

### **Mükemmeliyetçilikle baş etmek için neler yapılabilir?**

Öncelikle matematikte olduğu gibi kar

ve zarar dengesini hesaplamak bireye esnemenin neden gerektiğini fark ettirecektir. Güçlü ve güçlendirilmesi gereken yönleri kabul etmek, özellikle güçlü yönlere odaklanarak bize iyi gelen ihtiyaç ve isteklere odaklanılmaya çalışılmalıdır. Hata olarak değerlendirdiğimiz noktalara , daha farklı nasıl yapabiliriz sorusuyla yaklaşım odaklı bir yaklaşım seçmek ya hep ya hiç düşüncesinden vaz geçilmeye çalışılmalıdır. İnsanın kendi mükemmeliyetçiliğinin farkına varması mükemmeliyetçi tutum, duygu ve düşüncelerin tanımını yapması,bunları aşmak için kendine uzun ve kısa vadeli ulaşılabilir hedefler belirlemesi, alternatif düşünce ve davranış becerisi geliştirmesi önemli adımlardır.

**Ama en önemlisi mükemmeliyetçilikten kurtulmak için çok kararlı ve istekli olunmalıdır.**



# Tatil Planınızı İlgi Alanlarınıza Göre Planlamayı Düşündünüz mü?

Günümüzde tatiller sadece güneşlenme ve plajda vakit geçirme anlamına gelmiyor. Seyahat ederken deneyimlerimizi genişletmek, yeni kültürler keşfetmek ve unutulmaz anılar biriktirmek için birçok farklı tatil türü mevcut. İşte sıradışı tatil deneyimleri için bazı ilham verici seçenekler:

## **Doğa Yürüyüşü ve Kamp:**

Şehrin stresinden uzaklaşmak ve doğanın kucağında huzurlu bir tatil yapmak istiyorsanız doğa yürüyüşleri ve kamp tatilleri mükemmel bir seçenek olabilir. Yürüyüş rotaları boyunca nefes kesici manzaraları keşfederken doğayla iç içe olma fırsatı yakalayabilirsiniz. Ayrıca, kamp yaparak yıldızların altında uyuyabilir ve şehir hayatının koşturmacasından uzaklaşabilirsiniz.

## **Kültürel Geziler:**

Yeni kültürlerin tadını çıkarmak ve tarihi yerleri ziyaret etmek istiyorsanız, kültürel geziler tam size göre olabilir. Bir şehri veya ülkeyi keşfederken yerel festivallere katılabilir, müzeleri gezebilir ve yerel mutfağı deneyebilirsiniz. Farklı bir dil öğrenmek veya yerel halkla etkileşimde bulunmak da size unutulmaz deneyimler sunabilir.

## **Dalış Tatilleri:**

Sualtı dünyasını keşfetmek ve renkli mercan resiflerini görmek için dalış tatili yapabilirsiniz. Eğitimli bir dalış rehberi eşliğinde dalış yaparak balıkları, deniz kaplumbağalarını ve hatta batık gemileri gözlemleyebilirsiniz. Bu tatil türü, doğanın sınırlarını zorlamak ve dünyanın gizli hazinelerini keşfetmek isteyenler için idealdir.

## **Yoga ve Meditasyon Retirosu:**

Zihinsel ve bedensel dinginliğe ihtiyaç duyuyorsanız, yoga ve meditasyon rotaları tam size göre olabilir. Harika doğal manzaralara sahip sessiz bir mekanda yoga ve meditasyon seanslarına katılarak iç huzuru bulabilirsiniz. Bu tür bir tatil, stresi azaltmak, zihni sakinleştirmek ve kendinizi yeniden şarj etmek için mükemmel bir fırsattır.

## **Macera Sporları:**

Adrenalin tutkunları için macera sporları tatilleri harika bir seçenektir. Dağ bisikleti, rafting, kaya tırmanışı, sörf, paraşüt gibi çeşitli sporları deneyimleyerek heyecan dolu anlar yaşayabilirsiniz. Bu tatil türü, sınırlarınızı zorlamak, yeni beceriler öğrenmek ve unutulmaz anılar biriktirmek için harika bir fırsattır.

## **Gönüllü Turizmi:**

Tatilinizi anlamlı bir amaçla birleştirmek isterseniz, sosyal sorumluluk odaklı tatil planları mükemmel bir seçenek olabilir. Gönüllü olarak bir topluluğa veya projeye katılarak yardım edebilirsiniz. Yerel okullarda öğrencilere İngilizce öğretebilir, doğal yaşamı korumak için çalışmalarla katılabilir veya sosyal projelerde destek olabilirsiniz. Bu tatil türü sadece sizin için değil, aynı zamanda başkaları için de anlamlı bir deneyim olacaktır.



**Gastronomi Turları:**

Yemeklerin ve yeni lezzetlerin peşindeyseniz, gastronomi turları size göre olabilir. Bir ülkenin veya bölgenin mutfağını keşfederek yerel yemekleri tadabilir, mutfak derslerine katılabilir ve yerel pazarları gezebilirsiniz. Bu tatil türü size farklı kültürlerin yemek alışkanlıklarını ve geleneklerini deneyimleme fırsatı sunar.

**Yaratıcı Atölyeler:**

Kendi yaratıcılığınızı keşfetmek ve yeni beceriler öğrenmek istiyorsanız, yaratıcı atölyeler sizin için idealdir. Resim, seramik, fotoğrafçılık, dans veya müzik gibi farklı sanat formlarında atölyelere katılabilirsiniz. Farklı bir yetenek geliştirirken aynı zamanda yeni insanlarla tanışma ve ilham alma şansını da yakalayabilirsiniz.

**Şehir Kaçamakları:**

Büyük metropollerin enerjisinden etkilenmek ve şehir hayatının tadını çıkarmak istiyorsanız, şehir kaçamakları harika bir seçenektir. Moda başkentlerini gezebilir, müzik festivallerine katılabilir, yerel restoranlarda yeni lezzetler deneyebilir ve etkileyici mimari yapıları

keşfedebilirsiniz. Şehirlerdeki müzeler, sanat galerileri ve tiyatrolar da kültürel deneyimler için harika birer kaynaktır.

**Spa ve Wellness Tatilleri:**

Vücudunuz ve zihniniz için tam bir rahatlama tatili isterseniz, spa ve wellness tatilleri tam size göre olabilir. Şımartıcı masajlar, yoga seansları, termal suların keyfi, sağlıklı beslenme ve meditasyon gibi aktivitelerle bedeninizi ve ruhunuzu yenileyebilirsiniz. Bu tür bir tatil size stresi azaltmak, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını edinmek ve kendinizi şımartmak için mükemmel bir fırsat sunar.

Bu yazıda sadece birkaç farklı tatil türünü ele aldık, ancak seçenekler tabii ki ilgi alanlarınıza göre sayısız olabilir. Tatil planlarken ilgi alanlarınıza, enerji seviyenize ve keşfetmek istediğiniz deneyimlere odaklanarak size en uygun tatil türünü seçebilirsiniz. Unutmayın, tatil sadece dinlenmek değil, aynı zamanda yeni şeyler denemek ve dünya üzerindeki güzellikleri keşfetmek için bir fırsattır. İyi tatiller!





# ÜLKER yıldız



DIŞ DOSTU





# BEGO'yla Köklü Geçmiş Sağlam Gelecek

- 133 Yıllık Tecrübe
- Üstün Alman Teknolojisi
- Geniş Servis Ağı