



MART 2023

# Diş DOSTU

## Sağlık Ağızda Başlar

Diş Dostu Klinik Üyesi Diş Doktoru Bekir Çılgın

## Aralıklı Oruç

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Roksi Menase

## Hamilelikte Ağız ve Diş Sağlığı

Dt. Beyza Ünal Görgün

## Afet Sonrası Yaşam

Pelin Haymana  
Aile Danışmanı ve  
Psikoterapist

# BUSE ARSLAN

Biz bu diyarın kıymetini bilemezsek,  
diyar bize bildirmesini bilecektir.

FOTOĞRAF:  
KAYRA SERCAN  
ÇANAKÇI

# HAYATI YENİDEN YEŞERTE- CEĞİZ.

Çünkü 133 yıldan beri söylediğimiz gibi;  
**People Have Priority**

# İçindekiler



## BUSE ARSLAN

FOTOĞRAF:  
ENES  
ÜNLÜCAN

- 6 **Hoş Sohbet**  
Biz bu diyarın kıymetini bilemezsek diyar bize bildirmesini bilecektir.
- 10 **Dişinize Takılanlar**  
Sağlık Ağızda Başlar  
Diş Doktoru Bekir Çılgın  
Diş Dostu Klinik Üyesi
- 13 **Trend Sağlık**  
Aralıklı Oruç  
Dyt. Roksi Menase  
Beslenme ve Diyet Uzmanı
- 18 **Bego ile Dişinize Göre**  
Hamilelikte Ağız ve Diş Sağlığı  
Dt. Beyza Ünal Görgün
- 21 **Fokus**  
Afet Sonrası Yaşam...  
Pelin Haymana  
Aile Danışmanı ve Psikoterapist
- 24 **Yaşama Açılan Pencere**  
Dayanışmanın Hayati Önemi

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

#### DIŞ DOSTU DERNEĞİ

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

#### Yayına Hazırlayanlar

Gizem Oktay Tural  
Anıl Seydaoğlu

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





# Birlik ve Dayanışma Zamanı...



■ **Şila Koen**  
İletişim Müdürü

## Değerli Okuyucumuz;

Diş Dostu ekibi olarak; tüm ülkemizi derinden yaralayan deprem felaketinin ardından milletimizin başı sağ olsun diyor ve geride kalan herkese sabır ve şifa diliyoruz. Acımız ve kaybımız çok büyük. Şimdi yaraları sarma ve birlik olma zamanı. İnaniyoruz ki; içinden geçtiğimiz bu zorlu günleri birlik ve dayanışmanın getirdiği destek ve güç ile geride bırakacağız.

Bizler dergimizin bu sayısına hazırlanırken yaşanan bu felaketin ardından hem bilinç yaratmak hem de hayata tekrardan umutla tutunmak adına konularımızı hassasiyetle seçtik. Paylaşarak ve farkındalık yaratarak bir nebze de olsa birlikteliğimizi hissetmek, hissettirmek istedik.

Diş Dostu Derneği; gittikçe artan üyeleri ve derneğe destek veren kuruluşlar ile depremedelere yardım etmek adına birlik olarak

hareket etmektedir. Bu süreçte sosyal sorumluluk bilincini paylaştığımız tüm diş hekimi üyelerimize teşekkür ederiz. Ne mutlu ki genç üniversite öğrencisi diş hekimi üyelerimiz gittikçe artıyor. Onların yarattığı çalışma ve dayanışma ağları gittikçe genişliyor ve çoğalıyor. Ayrıca kurumsal üyelerimize ve dergimizin bu sayısına destek veren tüm kuruluşlara da teşekkür ediyoruz.

Diş Dostu Dergisi'nin bu sayısı; bilinç ve farkındalık yaratacak, konuların uzmanları tarafından özenle yazılmış makaleler ile sizlerle buluşuyor. Derginin yayınlanmasında emeği geçen herkese dernek adına teşekkür ederim.

Her şeyden önce birlik ve beraberlik içinde yaralarımızı sararak ve aynı zamanda geleceğe bilinçli yatırımlar yaparak, ileriye doğru sağlam ve güvenilir adımlar atmayı umut ediyoruz.





FOTOĞRAF: ENES ÜNLÜCAN



# Buse Arslan

“

# Biz bu diyarın kıymetini bilemezsek, diyar bize bildirmesini bilecektir.

Yolculuğunuzu seçimlerinizin belirlediğine inanıyorsanız , o seçimi yapacağınız hikaye de sizi bulacaktır.

**Buse Arslan kimdir, bize biraz kendinizden bahseder misiniz?**

Aramayı seven, multidisipliner olmaya çalışan, adalete önem veren, dengeyi korumaya çalışan biriyim. Dengeyi ve eşitliği çok önemsiyorum. Küçük şeylerle çok mutsuz olabilirim. Enerjik, değişime açık, bilgi sevdalı biriyim. Tüm bunları iki kedi, bir köpek ve sevdiğimle yaptığımda huzurlu ve mutlu biri oluyorum.

**"Benim Hala Umudum Var" ile başladığınız kariyer yolculuğunuzda günümüze kadar birçok yapımda yer aldınız. Bu yolculuğu kısaca bizlere de aktarır mısınız? Liseden beri oyunculuk üzerine çalıştığınız doğru mu?**

Neredeyse kendimi bildiğim zamanların tümünü çalışarak geçirdim. İlkokulda yazıp oynamaya başladım, lisede de devam etti. Evet, ilk oyunum lisede Yiğit Sertdemir'in yazdığı O.B.EB idi. Ardından konservatuarı kazandım.

Konservatuardan önce bir tiyatrodan oynamaya başlamıştım. Bir sahneye ait hissetme, o sahneye koşarak gitme deneyimini yaşama şansı edindim. Konservatuar zamanı tiyatro ile okulu birlikte götürürken dizi teklifi aldım, neyse ki her şey bir uyum içinde ilerledi.

Çok güzel bir yolculuk. Yani yolculuğun kendisi çok özel. Karşılaştığın koşullar ve ortam ise bir o kadar zor. Deneye yanıla, göre anla, önce kendin olmanın, sonra rol kişinin keyfini çıkarmanın

alanlarını keşfediyorsun, sonra ise daha başka yollarını arıyorsun. Derya deniz bir alan, çok başka disiplinlerle iç içe... Kendi hayatının, başkalarının hayatlarının bagajlarını taşıyorsun. Hep bir gezginci olma hali... Ve deniz çok güzel. :)

**İlk başrol deneyiminiz Aşk Yalanı Sever'deki Peri Aslan rolüne ait. Bununla birlikte kocaman ailesi, Kertenkele Yeniden Doğuş, Ateşböceği ve kocaman ailem isimli yapımlarda da yer aldınız. Sizi bu süreçte en çok hangi rol etkiledi? İlk başrol deneyiminin sizde özel bir yeri var mı?**

Beni bu süreçte en çok 'Kocaman Ailesi' Gülay karakterinin varlığı



etkiledi. Hayatımın ilk ve en yoğun set günlerini Gülay ile geçirdim. Bir rol ile mündemiç bir bağ kurmak, oynamadan hemen önceki set anları, ilişkiler... O yüzden oradan çok şey öğrendim. 'Kuruluş Osman' Aygül'ün yeri ise başka oldu. O uzmanlık süreci gibiydi. Ben oynadığım karakterin hikayesinden çok kendimin o yolculuktaki deneyimlerinden etkileniyorum. O rolün tüm süreçleri bende neler yaratıyor, neleri dönüştürüyor ona bakıyorum. Hem rolün öğrettikleri hem kamera arkasında akan hayat, yeni rollere hazırlık alanımı genişletiyor.

**Kuruluş: Osman'da Aygül Hatun rolü oldukça zor bir rol olarak karşımıza çıkıyor. Böylesine öngörülü, kararlı ve kadınlara güç aşılayan bu role nasıl hazırlandınız, dizi süreci nasıl başladı?**

Evet, uzun süre eğitim aldık. O süreçte ister istemez "dirençli kalman", güçlü bir karakteri oynamak için kendine iyi bakman önemliydi. Günün ilk saatleri uzunca antrenmanlar, ardından atlar ile yaptığımız ekip çalışmaları, ok eğitimi, kılıç... Bu vesile ile her şey çok organik oldu. Atlar kayıt denince kaşacaklarını, biz bedenimize öğrettiklerimizi düşünmeden çalıştırmayı öğrendik. :) Üstüne karakterin inşası ile birleşince sete çıktık. Setin ilk günleri zordu ister istemez, bugünün akli ile düşünmeye



başlıyorsun. Düşünmeyi bırakınca akıyor her şey.

**Peki oyunculuk hep istediğiniz bir kariyer miydi?**

Oyunculuk hiç yapmaktan vazgeçmediğim tek şeydi. Tüm çilesiyle ve güzellikleriyle arzu ettiğim bir meslek.

**Yakın zamanda bizi sizinle ilgili sürprizler bekliyor mu, dahil olduğunuz bir proje var mı?**

Yakın zamanda beni bir sürpriz bekliyor mu ben de merak ediyorum. O rol ile buluşmak diye bir şey var. Ben kaşınmaya henüz başladım. :) Yolculuğunuzu seçimlerinizin belirlediğine inanıyorsanız, o seçimi yapacağınız hikaye de sizi bulacaktır.

**Genç yaşta istediği kariyeri elde etmiş ve oldukça sevilen biri olarak oyuncu olmak isteyen gençlere, özellikle genç kadınlara neler tavsiye etmek istersiniz?**

Çok teşekkür ederim. Ama ben öyle istediği kariyeri elde ettiğimi düşünmüyorum. Öyle bir yer var mı ondan da emin değilim... İsteklerim, hayallerim çok geniş. Tatmini zor biri olmak ile birlikte mutlu biri olmayı, aileyi, dünya ile uyumlu yaşamayı önemsiyorum. Arzu ettiğim şeyler olur olmaz her ikisinde de mutlu ve huzurlu biri olarak kaldığımda ben arzu ettiğim kariyere ulaşmış olacağım. Öğrendiğim birkaç hüp bilgi paylaşabilirim. :) Kendini sevmek ve değerini meslekten beklememek yolculuğu hafifletebilir. Kendine çok iyi bakmak, sağlıklı beslenmek, araştırmayı bırakmamak ve tüm ilişkilerde dengeyi kaybetmemek, rolün inşasında çocuklar gibi keyifle oynayacak alanı açabilir. En azından bence. :)

**Şu zamana kadar iş dışında gerçekleştirdiğiniz ve "en büyük**

**başarım" dediğiniz şey neydi?**

Öğrenmekten vazgeçmemek. Her yolda olmaya razı olmak. Başarıyı "şeylere" bağlamamak. Bu noktaya gelmiş olmak sanırım evet, en büyük edininimim.

**Yoğun iş temposu içerisinde özel hayatınızla dengeyi nasıl sağlıyorsunuz? Buna yönelik alışkanlıklarınız var mı?**

Emeğe inanıyorum. Çiçeklerimi sularım, kedilerim ve köpeğimle oyun oynayacak zamanım yok ise her gün mutlaka sarılırım. Giderken ne zaman gelebileceğimi anlatırım. :) Onlara alan açarım. Sevgiliyle yapmaktan keyif aldığımız şeyleri yapmaya hiç zamanım yoksa, gelip ezberi tepesinde yaparım. Her gün mutlaka birbirimize günümüzün nasıl geçtiğini oturup anlatma ritüelimiz vardır, birbirimizi keyifle ve merakla dinleriz. Mutluluklarımızdan mutluluk duyarız. Sahip olmak yerine olma halinde olmak dengenin önemli dişlerinden biri bence. Yarın çok geniş zamanlar bize kaldığında keyifle tadını çıkarmanın hayalini kurarız. Yoğunlukların geçici olduğunu, orada olduğumuzun bilgisini hiç bırakmadan yaşarız.

**Hayatta karşılaştığınız zorlukları nasıl aşıyorsunuz, zorluklarla nasıl mücadele ediyorsunuz?**

Aşırı kaygının beni koruduğunu düşünüp kaygılanarak. Önceden başıma geleceklere kendime yaşatarak. Aşamam :) Çok sonra aynı deneyim tekrar karşıma çıkmasın diye bunu aşmam lazım der ve kendimde bir şeyler değiştiririm.

**İş dışında ilgilendiğiniz, uğraşmaktan keyif aldığınız hobileriniz var mı?**

Psikoloji alanıyla ilgileniyorum. PsikeArt dergisinin bazı seminerlerinde sinema ve psikoloji üzerine paneller yapıyoruz.

**Yakın zamanda dahil olacağınız bir**



### tiyatro oyunu var mı?

Evet, bir tiyatro oyununa hazırlanıyorum. Schrödinger'in Öteki Kedisi. Ayşegül Aydemir yazdı, Çağrı Şensoy yönetiyor. Tek kişilik bir oyun.

### Dış sağlığı özellikle oyuncular ve ekran başındaki kişiler için oldukça önemli. Siz diş ve ağız sağlığınızı nasıl koruyorsunuz?

Diş fırçama her daim yanımda taşıyorum. Mümkün olduğunca yediklerimden sonra fırçalıyorum. Özellikle tatlı yedikten sonra uzun süre geçmemesine dikkat ediyorum. Renksiz, alkolsüz ağız bakım suyu ve diş ipi kullanıyorum. Sevgili dişçim Deniz Yılmaz ile bakımlarını ve takibini aksatmıyorum. Yönlendirmelerine uyuyorum. :)

### Bildiğiniz üzere kısa bir süre önce yıkıcı bir deprem felaketi ile karşılaştık. Bu süreci nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok üzgünüm, içim, aklım, kalbim orada atıyor. Bu üzüntü geçecek gibi değil, şehirlerle birlikte ailemden birini kaybetmişim gibi canım yanıyor . Dünyaya, eşyaya, insana olan inancımızı derinden etkiledi. Kıymet bilmenin, minimalizmin, eşit yaşam haklarının, sevdiklerimize sarılmanın önemini kavrayacağımıza inanmak istiyorum. Yaraya çare olamadık, merhem olmaya çalışıyoruz. Tekrarlanmaması ve başka felaketlerin dünyayı bulmaması için çaba gösterip tüm canlıların yaşam hakkına ve doğaya saygı duyduğumuz bir atmosfer yaratamazsak maalesef kuraklık ve iklim krizi de kapıyı açtı. Biz bu diyarın kıymetini bilemezsek diyar bize bildirmesini bilecektir.



# Sağlık Ağızda Başlar

## Yazan: Diş Doktoru Bekir Çılgın Diş Dostu Klinik Üyesi

Ülkemiz son zamanlarda maalesef pandemi ve deprem gibi yıkıcı etkilerini tolere etmekte ciddi güçlükler çektiğimiz süreçler yaşıyor. Bu zorlu zamanlarda hepimizin üzerine düşen en büyük sorumluluklardan biri de hem kamuyunda hem çalışmalarımızda halk sağlığını öncelemek olacaktır.

Öncelikle şunu bilmeliyiz ki halk sağlığı kısır bir alan olmaktan çok uzun zaman önce WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından çıkarıldı, dolayısıyla günümüz dünyasında toplumun sıhhatini ilgilendiren her olay artık halk sağlığının uğraşı ve gündemini oluşturuyor. Bu gündeme ne kadar ciddiyetle yaklaşırsa toplumun genel sağlık düzeyinin yükseltilmesi de bir o kadar hızlı ve kolay olacaktır.

Halk sağlığı yalnızca tıp doktorlarının, diş doktorlarının, eczacıların, hemşirelerin ilgilendiği bir alan olmamakla beraber multidisipliner ve müteharrik bir bilim dalıdır. Bu bağlamda mühendisler, avukatlar, eğitimciler, işçiler ve hatta tarımcılar da sağlıkçıların önemli paydaşlarındandır.

Diş doktorları da son dönemlerde çocuk hastalarla yaptıkları çalışmalarla toplum ağız ve diş sağlığı sürecinin öncüsü olmuşlardır. Ülkemiz çocuklarında çürük prevalansı, ağız hijyeni motivasyonu, bireysel florid uygulamaları, diş çürüğünden ve hipoplazilerden korunma yolları toplum ağız ve diş sağlığının temel meselelerindedir.

Özellikle koruyucu diş hekimliği adına çalışan diş hekimlerinin halk sağlığı odaklı çalışmalarının esas prensipleri **7 madde ile özetlenebilir:**

**Koruma, tedaviden üstündür:** Sağlık hizmetlerinin birinci amacı ve sağlık personelinin temel sorumluluğu, kişilerin sağlıklı yaşamaya devam etmelerini sağlamak ve hasta olmamaları için çalışmaktır.

**Kişi çevresi ile bir bütündür:** Kişiler fiziksel, biyolojik ve sosyal çevrelerinden etkilenirler ve bu çevreden ayrı tutulamazlar. Sağlık hizmetlerinin her kademesinde, hizmet verilen kişinin içinde yaşadığı çevre bilinmeli ve bu kişilere verilen sağlık hizmetinde çevreye de dikkat edilmelidir.

**Hastalıkların nedenleri sosyal, biyolojik ve fiziki nedenlerdir:** Hastalıkların ortaya çıkışlarında bu faktörlerin yanında özellikle eğitimsizlik, yanlış inanışlar, maddi yetersizlik gibi sosyal ve ekonomik faktörler de rol oynarlar. Hastalıkların kontrolünde ve hastaların tedavilerinde bu faktörler de dikkate alınmalıdır.



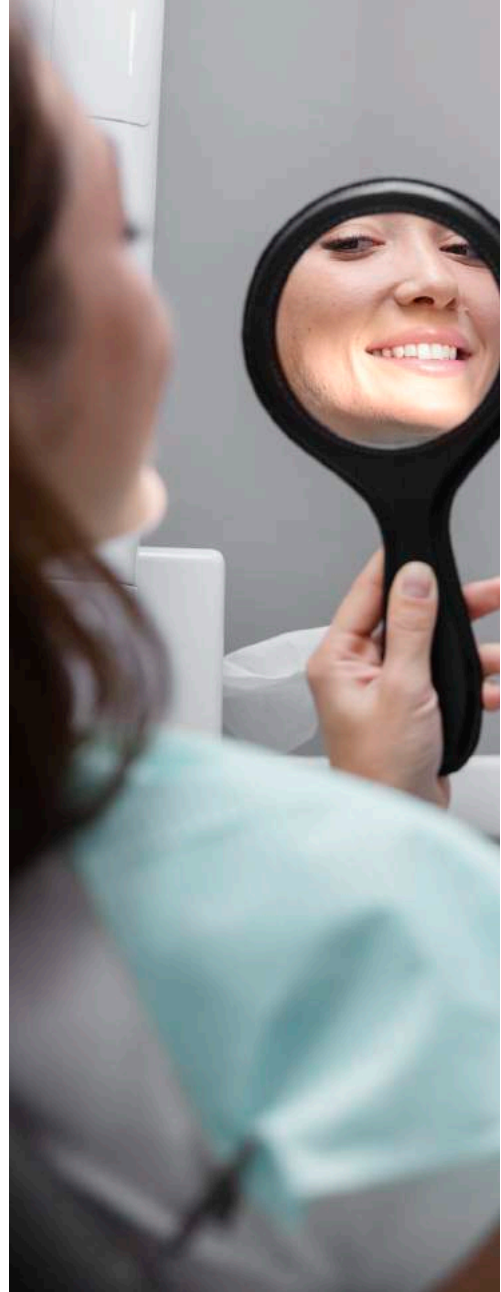
**Kişinin hastalığı, aynı zamanda ailenin sorunudur:** Aile bireylerinden birisinin hastalığı, ailenin düzenini, huzurunu, ekonomik ve sosyal durumunu olumsuz etkiler. O nedenle yalnızca hasta olan ile ilgilenmek yetmez. O kişiyi tedavi ederken ailenin bütününe ele almak gerekir.

**Sağlık hizmeti bir ekip işidir:** Hiçbir meslek üyesi sağlık hizmetlerini tek başına veremez. Çünkü bu hizmetler çok boyutludur, yoğundur, karmaşıktır, sürekli olmalıdır ve giderek daha da teknik uzmanlık gerektirmektedir. Bu nedenle, sağlık ekibinin her üyesi önemlidir ve değerlidir.

**Sağlık hizmetleri çok sektörlüdür:** Sağlık hizmetleri yalnızca "Sağlık Sektörü" (Sağlık Bakanlığı) tarafından verilemeyecek kadar geniş boyutludur. Sağlık hizmetlerinin sunulmasında sağlık, eğitim, tarım, iç işleri, yerel yönetimler, finans kuruluşları, ulaştırma ve sanayi gibi sektörlerin eşgüdüm içinde hareket etmeleri kaçınılmazdır.

**Halkın sağlık hizmetlerine katılımı esastır:** Sağlık hizmetlerinin planlanmasında ve sunulmasında, hizmeti verenler kadar hizmeti alanların (halkın) da dikkate alınması gerekir. Eğer halk, hizmetleri benimsemez ve tatmin olmazsa, hizmetlerde başarıya ulaşılamaz. Bu nedenle, sağlık hizmetlerinin planlanması ve sunulmasında halk ile iş birliği yapmak, onların katılımını sağlamak gerekir.

Toplum ağız ve diş sağlığı bağlamında diş hekiminin esas görevi halkın ağız sağlığını korumak, gerekli dental işlemleri yapmak ve toplum gerçeklerini analiz etmektir. Yaşadığımız pandemi ve deprem gibi olaylar bir kez daha göstermiştir ki bir toplumda göz ardı edilen diş sağlığı sorunları, diş çürüğü, periodontal hastalıklar yaşanan felaketlerden bir süre sonra toplumun ana sorunlarından biri haline almaktadır. Bu sebeple var olan veya ertelenmiş ağız ve diş sağlığı sorunlarının hızla tedavi edilerek çözüme kavuşturulması vazgeçilmezlerimizden olmalıdır.



—

**Unutulmamalıdır ki  
"Sağlık Ağızda Başlar".**



**R.O.C.S.**<sup>®</sup>  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

SMART ORAL CARE

**BIO**  
friendly  
FORMULA

ÖZEL DİŞETİ BAKIMI  
DİŞ HASSASİYETİNİ AZALTIR



YENİ



**R.O.C.S.<sup>®</sup> PERIODONT DİŞ MACUNU**

**2 SORUN = BİR ÇÖZÜM**

• **DİŞ ETİ BAKIMI:**

DİŞ ETİ İLTİHABINA KARŞI KORUMA  
(Kavak ağacı ekstratı ve hanımeli özleri ile).

DİŞ ETİ ÖDEMİNE KARŞI KORUMA  
(Sodyum Bikarbonat ile).

• **DİŞ HASSASİYETİNE KARŞI:**

DİŞ HASSASİYETİNİ AZALTIR (%25 kalsiyum hidroksiapatit solüsyonu ile).

DİŞ MİNESİ RE-MİNERALİZASYONU (Kalsiyum gliserofosfat ile).

ÇÜRÜKLERE KARŞI KORUMA (Ksilitol ve kalsiyum gliserofosfat ile).

TCS  
FREE

TRIKLOSAN  
İÇERMEZ

CHG  
FREE

KLORHEKSİDİN  
İÇERMEZ

SLS  
FREE

SLS  
İÇERMEZ

Ca

AKTİF  
KALSİYUM

# Aralıklı Oruç

Yazan: Dyt. Roksi Menase  
Beslenme ve Diyet Uzmanı



# Intermittent Fasting (Aralıklı Oruç) ve Beslenme İlişkisi

## Intermittant Fasting Nedir?

Birçok beslenme şekli 'ne' yediğinize odaklanırken aralıklı oruç 'ne zaman' yediğinize odaklanır. Aralıklı oruçta belirli bir saat aralığında vücudunuzu gönüllü olarak yoksun bırakırsınız. Üstelik şimdilerde kilo verme veya sağlıklı beslenme adına dillendiriliyor olan bu yöntem eski dönemlerden beri bilinmekteydi. Aralıklı oruç ve ketojenik diyetin vücutta antikonvülsan (nöbet önleyici) mekanizmaları epilepsi hastalığının önlenmesinde kullanılıyordu.

Çoğunlukla 16:8 yöntemini kullandığımız aralıklı orucun; alternatif gün orucu ve 5:2 diye daha az bilinen yöntemleri de vardır. Kısaca bahsetmek gerekirse; alternatif gün orucu bir gün yemekten yoksun olmayı, diğer gün ise serbest olmayı benimseyen bir diyet şeklidir. Yemekten yoksun olunan gün boyunca kalori içeren hiçbir gıda tüketilmez, diğer gün ise istenilen her şey sınırsızca tüketilebilir. 5:2 yönteminde ise haftanın ard arda olmayan 2 gününde enerji ihtiyacınızın yüzde 20-25'i tüketilir, geriye kalan 5 gününde ise her zamanki gibi beslenmeniz önerilir. Kısıtlı olan 2 günde nerdeyse sadece 1 öğünde aldığınız kalori miktarını alırsınız. Yaygın olarak kullanılan 16:8 yönteminde ise kendi belirleyeceğimiz ilk öğününüzün saati ve son öğününüzün saati arasında 8 saat olmalı ve geriye kalan 16 saat boyunca enerji değeri olan hiçbir şey tüketmemelisiniz. Açlık saatinizin

aralığını kendi düzeninize göre belirleyebilirsiniz ve uyku sürenizi açlık aralığınıza dahil edebilirsiniz. Örneğin; 8:00'de kahvaltınızı yapıyorsanız, son öğününüzü 16:00'da bitirmelisiniz veya 12:00'de ilk öğününüzü yiyorsanız, son öğününüzü 20:00'de bitirmelisiniz. Bir gece çalışanı ise öğün başlangıç saatini 19:00, bitiş saatini ise 3:00 olarak ayarlayabilir. Özellikle gece çalışanları ya da düzensiz çalışma saatlerine sahip bireyler bu aralığı günlük çalışma dilimlerine göre düzenleyebilir. Fakat yapılan çalışmalar gece açlığının gündüz açlığına göre daha sağlıklı olduğunu göstermiştir. Bunun sebebi biyolojik saatimizin havanın kararmasıyla beraber uykuya hazırlanmasıdır. Yaşamsal fonksiyonlarımızı sürdüren hormonlar, fiziksel koordinasyonunuz, uykunuzun optimal düzeyde çalışması biyolojik saate bağlıdır. 8 saat yiyecek tüketme aralığınızı hava karardktan sonra başlatıyorsanız biyolojik saatinize aykırı bir durum oluşturuyor olabilirsiniz. Bu nedenle eğer keyfi bir nedenle gece yemeyi seçmiyorsanız belirleyeceğimiz yeme aralığını gündüz zamanına denk getirmenizi öneririm.





## Intermittant fasting yaparken her istediğimi yiyebilir miyim?

Intermittant fasting yaparken her istediğinizi yiyebilme durumunuz hangi amaçla yaptığınıza bağlı değişir. Örneğin kilo verme isteği olan bir birey için kalori açığı yaratmak kaçınılmazdır. Belirli bir saat diliminde kalınsa dahi gün içerisinde harcadığınız enerjiden fazlasını alırsanız kilo kaybı yaratamazsınız. Bu nedenle kilo kaybı isteğiniz varsa aralıklı oruca kalori kısıtlaması da eşlik etmelidir. Eğer amaç sağlıklı beslenmek ise kalori kısıtlaması gerekli değildir. İhtiyacınız olan enerji gereksinimini alıyor olmanız kilonuzu korumanız adına yeterlidir. Bunların yanı sıra hepimiz için geçerli olan dengeli ve çeşitli beslenme unutulmamalıdır. Kas kütlelerinizi ve yağ oranınızı ideal seviyelerde tutmak veya kilo verirken minimum kas kaybı ve daha fazlasıyla yağ kaybı yaratmak için karbonhidrat, yağ ve protein ihtiyaçları da dengeli bir şekilde alınmalı. Her istediğimizi yiyebiliriz diyerek paketli gıda, hamurışı veya yüksek miktarda et tüketirsek bu dengeleri elde edemeyiz.

## Intermittant fasting faydaları nelerdir?

Aralıklı orucun bilinen faydalarına gelecek olursak kalori kısıtlaması ile beraber uygulandığında kilovermeye yardımcı olduğunu söyleyebiliriz. Ancak yapılan çalışmalarda kalori kısıtlı diyet ile intermittant fasting diyeti yapan grup karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı

fark görülmemiş. Buna göre aralıklı orucun kilo vermeye yardımcı olduğunu ancak kalori kısıtlı standart bir diyetin yanında kilo verme amacı için bir mucize olmadığını belirtmek gerekir. Kişilerin yaşam tarzlarına hangi tür beslenme tarzı daha uygunsa en efektif onu sürdürürler dolayısıyla en etkili de kendilerine en uygun olandır. Bir diğer faydası ise aralıklı oruç uygulandığında insan büyüme hormonu seviyelerinin artıp, insülin seviyelerinin düşmesidir. Vücudunuzun gen ekspresyonu değişir ve hücreyel onarım süreci başlar. Fareler üzerinde yapılan bir çalışmada ise aralıklı oruç ile beslenen farelerin yaşam sürelerinin %36-83 uzadığı görülmüştür. Ayrıca vücuttaki leptin hormonu seviyelerini düşürür ve adiponektin hormonu seviyelerini artırır. Bu hormonlar kan şekeri metabolizmasında görev alır. Leptin hormonu seviyelerinin düşmesi yağ yakımını artırır. Adiponektin hormonu ise insülin direnci ve vücuttaki yağ kütlesi ile ters orantılıdır. Yani adiponektin seviyelerinin artması insülin hassasiyetini artırarak kan şekeri seviyelerini olumlu etkiler ve yağ yakımına katkı sağlar. Bu yöntemin en sevdiğim yanı sıra sizi daha düzenli biri yapıyor olması. Yemek saatlerinizi bu yöntemde göre düzenlemek zorunda kalıyorsunuz ve farkındalığınız gelişiyor. Geç saatte ağızınıza attığınız, belki de zararsız diye düşündüğünüz o minik atıştırmaların farkına varıyorsunuz. Bir diğeri ise yediklerinizden daha fazla tatmin oluyorsunuz. Bunun sebebi; öğün sayınız düşünce bir öğünde yiyebileceğiniz miktar daha dolu ve doyurucu oluyor.

Bu yöntemde ister 2 ana öğün ister 3 ana öğün yiyin, farketmez.



## Intermittant fasting kimler uygulamamalıdır?

Herhangi bir nedenden dolayı tedavi görenler, hamileler, emzirenler, kemoterapi gören hastalar, diyabet veya hipoglisemi tanısı olanlar, hipotansif bireyler, yeme bozukluğu öyküsüne sahip bireyler doktoruna danışmadan uzun saatler aç kalınan bu beslenme tarzını denememelidir.

### Kaynaklarım:

<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31601019>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4516560/pdf/nihms663671.pdf>



# AKICI GÜÇ

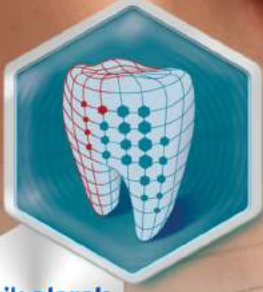


MyLunos  
uygulama videosu

Bu güçlü takım her renge hitap ediyor: Lunos® Sistemi farklı aromalara sahip profilaksi tozları ve rengarenk MyLunos® hava-su-toz jeli ile birlikte geliyor. Lunos® maksimum gücüyle profilaksi işlemlerini güvenle uygulamanızı sağlar ve kliniğinize renk katar. Ayrıntılı bilgi için: [www.lunos-dental.com](http://www.lunos-dental.com)



Colgate®



klirik olarak  
kanıtlanmış

# Anında\* ve uzun süreli rahatlama\*\*



\*Anında rahatlama için direkt olarak hassas dişe parmak ucu ile 1 dakika boyunca nazikçe masaj yaparak uygulayınız.

\*\*Günde iki kez fırçalama ve düzenli kullanım ile uzun süreli rahatlama



# Hamilelikte Ağız ve Diş Sağlığı

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

**Hamilelik dönemi vücutta pek çok şeyi etkilediği gibi ağız ve diş sağlığını da etkileyen özel bir dönem. Hormonal sebeplerin de katkısı olduğu düşünülünce, olabilecekleri bilip hareket etmek, tedbir ve tedaviyi de ona göre belirlemek gerekiyor.**

Bulantı ve kusmanın fazla görüldüğü hamilelik durumlarında ağız içi asiditesi arttığından dişler için çürümeye hazır bir ortam oluşuyor. Yine benzer şekilde, hamilelik öncesi diş eti problemi olan bir hasta dikkat etmediğinde, hormonal değişimlere bağlı olarak artan diş eti problemleri ile karşılaşabiliyor. Diş eti kanamalarından korkan ve çekinen hamilelerin yaptığı en büyük hata diş etleri kanadığı için dişlerini fırçalamaktan çekinmeleri. Oysa bu durum yeterli temizlik sağlanamadığı için plak birikiminin daha da artmasına, beraberinde diş etlerinde şişlik, kızarıklık, kanama gibi sonuçların görüldüğü hamilelik gingivitisinin oluşumuna sebep oluyor.

Bu dönemde görülebilecek bir diğer diş eti rahatsızlığı ise "hamilelik tümörü". İltihaba bağlı gelişen diş eti büyümesi



**Hamilelik dönemi vücutta pek çok şeyi etkilediği gibi ağız ve diş sağlığını da etkileyen özel bir dönem. Hormonal sebeplerin de katkısı olduğu düşünülünce, olabilecekleri bilip hareket etmek, tedbir ve tedaviyi de ona göre belirlemek gerekiyor.**



olan hamilelik tümörü genellikle müdahale gerektirmeden doğum sonrasında kendiliğinden geçiyor. Bazı durumlarda ise aşırı ağrı ve çiğneme problemlerine neden olabildiğinden bu gibi durumlarda hekim kontrolünde hareket etmek önemli bir hâl alıyor.

### **Hamileliğin hangi döneminde işlem yapılabilir?**

Hamilelik dönemi tedavileri 3 döneme ayrılıyor: 0-3 aylık, 3-6 aylık, 6-9 aylık dönem.

İlk 3 aylık dönem hamileliğin en hassas olduğu dönem olduğundan gerekmediği durumlarda ağız içi müdahaleler yapılamıyor. İkinci 3 aylık dönem ise dental işlem yaptırmak için en uygun dönem. Son 3 aylık dönemde yine ilk 3 aylık dönemde olduğu gibi acil durumlar dışında herhangi bir müdahale yapılamıyor. Bu nedenle anne adaylarının yapması gereken en önemli şey hamilelik öncesinde bir diş hekimine görünmek, yapılması gereken tedavi ve bakımları yaptırmak.

### **Hamilelerde ilaç kullanımı ve röntgen**

Çok zorunlu durumlarda anne adaylarına kurşun gömlek giydirilerek röntgen alınabiliyor. İlaç kullanımında özellikle hamilelik döneminde dişlerde renklenmeye de sebep olan tetrasiklin grubu antibiyotiklerden uzak durmak gerekiyor.

### **Hamilelik diş kaybına neden olur mu?**

Bebek kalsiyum ihtiyacını anneden karşılıyor ama tamamen annenin yediği besinlerden... Anne yeterli beslenmiyorsa bebek bu ihtiyacını annenin kemiklerinden karşılıyor. Dişlerden ise kalsiyum çözünmesi olmuyor. Zaten bu konuyu destekleyen yani annenin dişlerinden kalsiyum çözünmesi olduğunu gösteren herhangi bir bilimsel kanıt da bulunmuyor.

### **Hamilelerde ağız bakımı nasıl olmalıdır?**

Günlük rutinlerde diş hekiminiz ne öneriyorsa aynı şekilde bakımınıza devam edebilirsiniz. Günde en az iki defa olmak üzere dişler fırçalanmalı ve beraberinde diş ipi kullanılmalı. Bu rutin dışında gargara kullanma gibi bir zorunluluk yok, ama tercih edilirse alkolsüz gargara kullanımı öneriliyor. Ve tabii en önemlisi, altını çizerek tekrar belirtmekte fayda var; kanama oluyor diye dişlerinizi fırçalamaktan korkmayın. Çünkü fırçalamadığınız taktirde daha çok kanamaya ve diş eti problemlerinin oluşumuna sebep olursunuz. Bu nedenle günlük diş bakım rutininizi aksatmayın, diş sağlığınıza dikkat edin.





**meridol®** 

Diş etlerinizi her gün koruyun

HIZLI  
VE UZUN  
SÜRELİ\*\*



**Diş eti problemlerine  
karşı koruma sağlar.\*\***



Sadece eczanelerde.



\*Colgate Palmolive hesaplaması, Ocak 2021-Ocak 2022 Diş eti Diş Macunu Kategorisine göre satış verilerini boz almaktadır. Kozmetik diş macunu ağız sağlığını korumanıza yardımcı olur.

\*\*Günlük ve düzenli kullanım ile.





# Afet Sonrası Yaşam...

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



Ülke çapında yaşanan deprem felaketinin artçıları hem sosyal, hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde etkisini göstermeye devam ediyor. Özellikle toplumsal travma dediğimizde "birincil travma" depremi birebir

yaşayanlar ve "ikincil travma" bu travmayı birebir deneyimlemese de travmadan etkilenerek öfke, acı, sürekli deprem olacakmış korkusu yaşayanlar bu süreçte günlük hayatlarına devam etmekte bir hayli zorlanabilirler. Özellikle bu tür doğal afetler bireyler üzerinde olağanüstü kontrol kaybı hissi yarattığı için beraberinde kapalı ve sosyal ortamlara girmek ile ilgili kaçınma davranışları ortaya çıkabilmektedir.

İster travmayı birebir yaşamış ister travmayı birebir yaşamasa da gözlemlemiş ya da yakınına kaybetmiş, kurtarma çalışmalarına katılmış, olayı doğrudan değil dolaylı deneyimlemiş kişiler çevrelerinde gerçekleşen; örneğin sıradan bir ambulans aracının sesi, asansörün titreşimi, fırının alarmı gibi uyarılara karşı tetiktedirler. Dış dünyaya karşı güven duygusu fazlasıyla zedelendiği için ruhsal ve

zihinsel dengeyi bulmakla ilgili travma öncesinde kullandığı ve sahip olduğu bilgi yeterli gelmemektedir. Burada dikkat edilmesi gereken bu dengenin yeniden kurulabilmesi için zihinsel ve ruhsal anlamda yeni bilgilerin ve kendini koruma becerilerinin edinilmesidir. Travmatik süreç devam ederken daha fazla yara almamak adına öncelikle olabildiğince fizyolojik bakıma öncelik verilmesine, sağlıklı ve düzenli sıvı ve besin alımına, uyku düzenine zarar verebilecek sigara, kahve, çay, alkol tüketimine dikkat edilmelidir.

Psikolojik iyileşmenin temelinde güvenli sosyal ilişkiler, doğru ve gerektiği kadar bilgilendirme ve ruhsal dengenin yeniden

yapılanması yatar. Hissedilen ve yaşananların bastırılmadan güvenilen yakınlarla paylaşılması, anlaşılma, paylaşım hissi yaratan ilişkiler içerisinde olmak, sosyal destek alabilmek ve günlük rutinlere olabildiğince devam edebilmek travmanın etkisini hafifletebilir. Süreç içerisinde deprem korkusunun yarattığı kapalı ve sosyal ortamlara girmek ile ilgili ortaya çıkan kaçınma davranışları var ise korku ve endişe duygusu hafifleyene kadar destek verebilecek ruh sağlığı profesyonellerinden ya da yakın çevreden bu tür ortamlara girerken eşlik etmeleri istenebilir. Travmatik süreçte insan zihni belirsizliğe tahammül etmekte fazlası ile zorlandığı, olayın detayları ile ilgili bilgi edinmeye

aşırı ihtiyaç duyduğu için kendilerine zarar verici düzeyde olayla ilgili görsel ve yazılı bilgiye maruz bırakabilirler. Yaranın iyileşmesine engel olacak, yaşanan travmatik olayı sürekli hatırlatacak, zarar verecek sıklıkta ve boyutta yazılı, sözel, görsel haberlerden uzak durmak iyileşebilmenin ön koşullarındandır.

Deprem gibi doğal afetler sonucunda yakınların kaybindan sonra yaşanan yas ile doğal bir sürecin sonucunda yakın bir kişinin kaybindan sonra yaşanan yas aynı olmayabilir. Kaybın ani ve beklenmedik olması, travmatik yası da beraberinde getirebilir. Geleceğe dair anlamsızlık, tepkisizlik, hayattan kopukluk, hayatın boş ve anlamsız olduğu,

## Doğa yürüyüşleri, nefes ve beden egzersizleri, konu ile ilgili uzmanlardan psikoeğitim almak kaygının azalmasına yardımcı olabilecek etkinliklerdir.

dünyada emniyette olmama, güvensizlik hissi, ölümle ilgili aşırı öfke, acı, huzursuzluk, mevcut durumu kabul edememe hali, sosyal, mehsleki, aile hayatı ve yaşamın önemli diğer alanlarında ciddi aksamalara neden olan ve uzun süren belirtiler olduğunda profesyonel destek ve tedavi gerekmektedir.





# Dayanışmanın Hayati Önemi

Bir tür olarak insanlar, yıllar boyunca sosyalleşme ve iç dayanışma dinamiklerini geliştirecek şekilde evrimleşmiştir. Kişilerarası bağlantılar geliştirmek ve oluşturmak için doğuştan gelen, biyolojik olarak yönlendirilen bir yeteneğe sahibiz. Yaşamın erken dönemlerinde oluşan bu sosyal bağlar, aynı zamanda insanların gruplar içinde ve gruplar arasında bir arada yaşaması için temel oluşturur ve hayati önem taşır.

Dayanışma, insan deneyiminin önemli bir parçasıdır. İlişkilerin kişisel refahımızda oynadığı rolü anlamak, gelecek nesillerin ve aslında bir bütün olarak toplumun refahını iyileştirmeyi amaçlayan daha geniş sosyal ve eğitim politikalarına bilgi sağlamak için gereklidir. Hızla değişen sosyo-ekolojik iklimlerde barışçıl toplulukları teşvik etmeyi ve geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler, öncelikle insanların sosyal varlıklar olduğu gerçeğini benimsemektedir. Dahası, sosyal etkileşimlerimiz genellikle olumlu ya da olumsuz yoğun duyguları deneyimlememizin temelidir.

İnsan topluluklarının muhtemelen en çarpıcı özelliklerinden biri de, akraba olmayan bireyler arasındaki kapsamlı işbirlikçi davranışların oynadığı büyük roldür. İşbirlikçi davranış ve dayanışma, gelecekte tekrar karşılaşma olasılığı düşük olan tamamen yabancı kişiler arasında bile bulunur. Modern insan toplumları, bireyler arasındaki yüksek düzeyde işbirliğine güçlü bir şekilde bağlıdır. Örneğin insanlar, köprüler veya evler inşa etmek ya da bir senfoniye hayat vermek kadar karmaşık hedeflere ulaşmak için karşılıklı yarar sağlayan işbirlikçi etkileşimlere girerler. Ek olarak,

insanlar günlük olarak birçok farklı durumda başkalarına doğal bir dürtü ile yardım eder. Birkaç örnek vermek gerekirse, bir arkadaşın kutuları taşımasına, bir meslektaşın kapısını açık tutmasına, kör bir kişinin karşıdan karşıya geçmesine veya kan bağışlamasına yardım edebilirler. Günümüzde birçok araştırma, dayanışma ve yardımlaşmanın günlük hayatımızın oldukça büyük bir bölümünü oluşturduğunu kanıtlar niteliktedir.

Koordineli gruplar halinde birlikte yaşamak, sosyal bir hayvan olmanın temel tanımlayıcı özelliklerinden biridir. İşbirliğini sağlamak iyi gelişmiş bir sosyal bilişsel beceri seti gerektirir. İşbirliği, karmaşık bir zihinsel görevler dizisi gerektirir: Birey, diğer insanların ayrı benliklerini tanıyabilmeli, zihinsel durumlarını ve niyetlerini anlayabilmeli, gerçek davranışlarını izleyebilmeli, geçmiş etkileşimlerini takip edebilmeli ve aldatmacayı tespit edebilmelidir. Ayrıca, işbirliği yapmaya karar verilerse, işbirliğine dayalı bir eylemde bulunmanın ve kendi davranışlarını dizginlemenin maliyetlerini ve potansiyel faydalarını hesaplamaları gerekir. Bütün bunlar muazzam bir bilişsel kapasite gerektirir ve bu yeteneğe ulaşmak, sosyal bir tür olarak evrimleşen insanoğlunun karşılaştığı temel zorluklardan biri olmuştur. Bunca bilişsel zorluğa rağmen günümüzde bu karmaşık sistemi

—

**Günümüzde yaşanan herhangi bir felakette küresel destek örneklerini de görebilmek mümkün.**

içselleştirmiş, normalleştirmiş ve yardıma ihtiyaç duyan birine otomatik olarak yardım etme dürtüsünü edinmiş bulunmaktayız.

Dayanışma kavramı özellikle Türkiye coğrafyasının oldukça yakından tanıdığı bir kavram. Örneğin 1919-1923 tarihleri arasında yaşanan Kurtuluş Savaşı, geniş bir coğrafyada yaşanmasına rağmen halkın kendi içinde oluşturduğu dayanışma ağı ve seferberlik ile kazanılmıştır. Bu dayanışma, savaş sonunda da devam etmiş ve günümüz Türkiye'sinin temellerinin atılmasını sağlamıştır.

Teknolojinin gelişmesi ve iletişimin anlık kurulabilmesi sayesinde dayanışma, küresel bir birlik ve beraberlik noktasına doğru evrilmektedir. Toplumsal ve toplumlar arası dayanışma, uzun vadede insanlığa oldukça faydalı olacak gelişmelere ön ayak olabilecek potansi-

yele sahip olmakla birlikte toplumsal psikolojiyi destekleyen en önemli etkenlerden biridir. Yakın zamanda yaşadığımız Covid-19 salgını, küresel dayanışmanın en iyi örneklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Dünyanın her yerindeki sağlık çalışanları büyük bir özveri ile çalışmış, bilim insanları bir araya gelerek çözüm noktasında ortaklaşmıştır. Kısacası Covid-19 bizlere, birlik ve beraberliğin ortak bir amaç uğruna insanlığı ileriye taşıyabileceğini gösteren önemli bir dönüm noktasıydı.



Dünyanın her yerindeki sağlık çalışanları büyük bir özveri ile çalışmış, bilim insanları bir araya gelerek çözüm noktasında ortaklaşmıştır. Kısacası Covid-19 bizlere, birlik ve beraberliğin ortak bir amaç uğruna insanlığı ileriye taşıyabileceğini gösteren önemli bir dönüm noktasıydı.

Günümüze döndüğümüzde ise kısa bir süre önce yaşanan deprem felaketi, dayanışmanın önemini bir kez daha gözler önüne seriyor. Hepimizi derinden üzen deprem sonrasında toplumumuz üstün bir dayanışma örneği göstermiştir. Türkiye'nin dört bir yanında toplanan yardımlar deprem bölgelerine aktarılmış ve ihtiyaç sahipleri ile buluşturulmuştur. Depremden etkilenen vatandaşlarımıza yönelik yardım çalışmaları ile gönüllüler ve sivil toplum kuruluşları da deprem bölgesindeki desteklerine devam etmekte, yardım çalışmaları sürdürmektedir. Bu felaketten etkilenen tüm depremzede vatandaşlarımızın acısını derinden paylaşıyor, hayatını kaybedenlerin yakınlarına başsağlığı ve yaralıları acil şifalar diliyor, bu zor günleri birlikte aşacağımıza inanıyoruz.

**Kaynaklar:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2936178/>

[https://www.researchgate.net/publication/338537340\\_Humans\\_as\\_Social\\_Primates](https://www.researchgate.net/publication/338537340_Humans_as_Social_Primates)

[https://henrich.fas.harvard.edu/files/henrich/files/henrich\\_and\\_muthukrishna\\_the\\_origins\\_and\\_psychology\\_of\\_human\\_cooperation\\_final.pdf](https://henrich.fas.harvard.edu/files/henrich/files/henrich_and_muthukrishna_the_origins_and_psychology_of_human_cooperation_final.pdf)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939942/>





# Eludril CARE



Eludril, kolay kullanıma imkan veren  
**özel tadı** ve altın standart  
**klorheksidin<sup>2,3</sup>** içeriği ile  
**ağız hijyenini destekler.**<sup>1,2,3</sup>



  
Pierre Fabre  
Taking care, living better

Pierre Fabre  
ORAL CARE

1. Ivanov S., Kuznetsov E.A., Tsarev V.N., Bizioev A.F., Romanenko N.V., Chuvilkin V.I. The clinico-microbiological evaluation of the efficacy of using new drug forms of chlorhexidine- Corsodyl and Eludril-for the prevention of infectious complications in operations for endosseous implantation. 2000. PMID: 10693345 2. Addy M., Wade W., An approach to efficacy screening of mouthrinses: studies on a group of French products., 1995. 3. Arunachalam L. T., Merugu S., Sudhakar U., Comparison of intraoral distribution of two commercially available chlorhexidine mouthrinses with and without alcohol at three different rinsing periods.



# BEGO'yla Köklü Geçmiş Sağlam Gelecek

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



<http://bego.com.tr>



[begoturkiye](https://www.instagram.com/begoturkiye)



+90 (850) 441 1890



**BEGO**  
Köklü Geçmiş, Sağlam Gelecek