

MART 2024

DIŞ DOSTU

**Sağlıklı Atıştırmalık Alırken
Nelere Dikkat Etmeliyiz?**

Dyt. Roksi Menase

**Ağız Kokusu:
İlişkilerin Gizli Tehlikesi**

Diş Hekimi Öznur Özkan

**Bütünsel Bakışla
Diş Beyazlatma**

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**Minimalizm:
Azla Mutlu Olma Sanatı
ve Pratik Uygulamalar**

MELİS FİS

Yazdığım şarkıları;
sahneye çıktığım ve
binlerce insan ile birlikte
söylediğim an
en keyif aldığım andır.



Otoklavınız gerçekten sterilize ediyor mu?



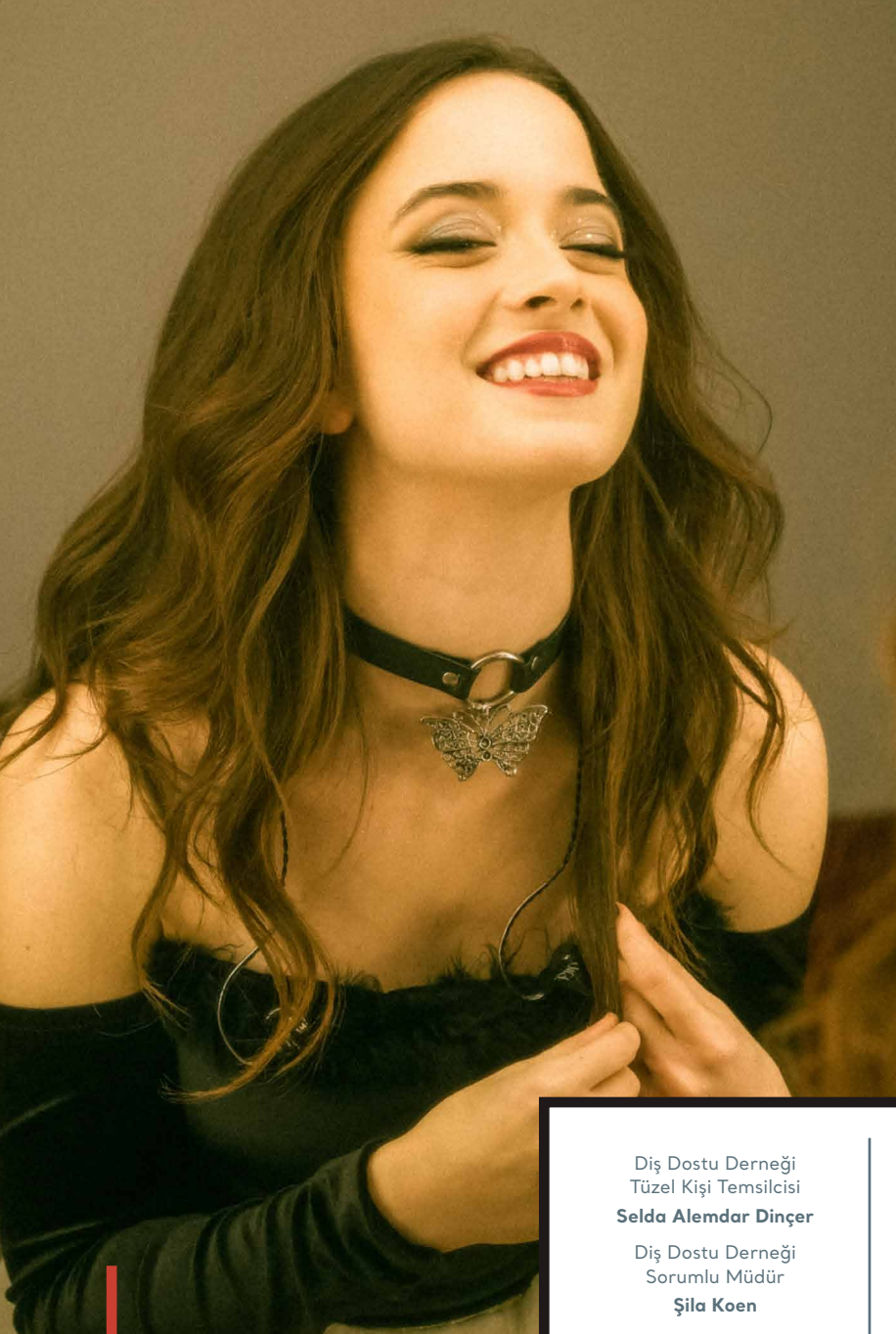
Ücretsiz Helix testi randevusu için

bize ulaşın:

office.tr@wh.com

0216 505 88 40

İçindekiler



**Melis
Fis**

5 Hoş Sohbet

“Kendi duygularıyla yazdığım şarkıları; sahneye çıktığım ve binlerce insan ile birlikte söylediğim an en keyif aldığım andır.”
Melis Fis

8 Dişinize Takılanlar

Ağız Kokusu:
İlişkilerin Gizli Tehlikesi
Yazan: Diş Hekimi Öznur Özkan

10 Bego ile Dişinize Göre

Bütünsel Bakışla Diş Beyazlatma
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

12 Trend Sağlık

Sağlıklı Atıştırmalık Alırken
Nelere Dikkat Etmeliyiz?
Yazan: Dyt. Roksi Menase

15 Diş Dostu'ndan Haberler

Bizimle Gülümse Projesi

16 Yaşama Açılan Pencere

Minimalizm: Azla Mutlu Olma Sanatı
ve Pratik Uygulamalar

Diş Dostu Derneği
Tüzel Kişi Temsilcisi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği
Sorumlu Müdür
Şila Koen

Baskı

Şan Matbaa A.Ş.
Firma Sahibi: Tamer Uluşan
Anadolu caddesi no 50
Kağıthane İstanbul
02122892424

Danışma Kurulu

Doç. Dr. Aylin Baysan
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
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
Selin Peker

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.



■ **Buse Sarpkaya**
Diş Dostu Derneği Üyesi

Gönüllerde Büyüyen Hikaye

Hani olur da bir gün bir yerlere gitmek istersen, mutlaka gitmelisin; ancak hayallerini de götürmelisin. Çünkü hayallerin olmadan gideceğın hiçbir yer senin olamayacaktır. Olur da bir gün bir şeyleri değiştirmek istersen, kendinden başlamalısın önce; çentik çentik yontarak kendini, kendi emeğınle... Yoksa hiçbir değişim senin değişimin olamayacaktır.

Bir gün bir mücadeleye kalkışmak istersen eğer; o savaş senin savaşın olmalı; senin azmin, kararlılığın, onurun yoksa o mücadelede hiçbir savaşta bulamayacaksın barışını. Olur da toplumun aydınlığı için karanlıklara meydan okursan; hevesini, coşkunu ve bilimin ışığını kullanmalısın o meydan okuyuşta. Çünkü bilimle aydınlanmayan hiçbir karanlık, toplumdan silinemeyecektir.

Bir şeylere, bir yerlere, birilerine aşk duygusunu hissetmeyi diliyorsan eğer, önce kendini sevmeyi becerebilmelisin. Narsist bir kimlikten uzak olmalı ancak kendine hayranlığını içine sindirebilmelisin. Tüm bunları yapabildiğın ölçüde sen olursun çünkü. Seven, mücadele eden, yarışan, kazanan, aydınlatan, ışık ışık parlayan

bir sen... İşte o sendir ki; huzurdur yüreğine, vicdandır merhametine, onurdur gururuna, neşeler dolusu keyiftir. O sendir ki; topluma yön veren, göz olan, kulak olan, akıl olan, coşku olan sen. İşte o zaman toplumun dinamitlerini ateşleyebilirsin. Kabına sığmaz bir enerjiye, yağmur dolu bulutlara dönüştürebilirsin toplumu.

Ben olmayı başarabilme yolculuğumda bana eşlik eden, emeklerime amaçlar sunan, fikirlerimi olgunlaştıran ve azmimi kararlılığa dönüştüren bir derneğim var. Diş Dostu Derneği ile daha kolay ulaşabiliyorum topluma. Renkleri rengim olan, zevkleri zevkim olan ve hayalleri hayallerim olan kendi toplumuma. Çocuklara, gençlere, yaşlılara, kadınlara, hastalara ışık tutabilme; kendimce küçük çareler oluşturabilme, farkındalıklar yaratarak umut olabilme şansına sahibim. Hem mesleki hem insani hem de vicdani değerlerimle gelişıyorum, yeni projelerde yer bulabilme heyecanını iliklerimde hissediyorum.

Şüphesiz dikilen her ağaç için amaç, sadece meyve toplamak olmamalıdır. Bitkilerle çevreyi güzelleştirmek, doğayı süslemek, tabiatın zenginliğine

katkılar sunabilmek, dünyanın en güzel belgeselinin yapım, yönetim ve izleyiciliğini bir arada gerçekleştirebilmenin vereceği sınırsız tatmin duygusunu hissedebilmek asla göz ardı edilemez.

Sonunda ben de o bahçeden meyveler toplayacağım elbette ve derneğimin gönül kasasında istifleyeceğim onları. Sağlıkla gülümseyen toplumun huzur ve aydınlığına sunacağım birer birer. Gönül işi; yürek işidir, sevgi işidir, emek işidir, aşk işidir. Gönül işi gönüllülük işidir. Bundan böyle bir parçası olacağım her gönüllülük projesi aslında kazanacağım yeni yeni gönüller projesi olacaktır benim için.

Ben de topluma parmak izim kadar bana ait olan izler bırakmak istiyorum. Sevinçliyim ki o izi nerede ve nasıl bırakacağımı biliyorum. Birlikte büyüdüğüm, güldüğüm, öğrendiğim ve geleceğe umutla baktığım Diş Dostu Derneği'ne en az kendime inandığım kadar inanıyor, en az kendime güvendiğim kadar güveniyorum.

**Saygılarımla,
Buse Sarpkaya**



Melis Fis



Odamda tek başıma, kendi duygularımla yazdığım şarkıları; sahneye çıktığım ve binlerce insan ile birlikte söylediğim an en keyif aldığım andır.

Müzik kariyeriniz nasıl başladı? Müzikle nasıl tanıştınız?

Müzikle ilişkim ailede başladı. Müzisyen bir anne babanın çocuğu olarak dünyaya geldim ve evde her zaman müzik olurdu. Çocukluğum piyano, solfej, gitar, dans, tiyatro ve resim dersleriyle geçti. Popstar olmanın hayaliyle büyüdüm. 15-16 yaşlarımda kendi şarkılarımı da yazmaya başlamamla beraber 18 yaşında yayınladığım ilk single'ım ile müzik kariyerimi resmi olarak başlatmış oldum.

Sahneye hazırlanmadan önce mutlaka gerçekleştirdiğiniz bir toteminiz var mı?

Her konser öncesi yaptığımız bir rutinimiz oluştu aslında. Ben makyaj masasında oturup hazırlanırken babam video çekerek odaya girer ve bana "Bugün neredeyiz?" diye seslenir. Ben de ona konser mekanımızı söylerim ve "Hazırız!" diye bağırırım. Artık bu rutin olmadan sahneye çıkmıyorum.

Lisedeyken resim bölümündeymişsiniz, resimden müziğe geçişiniz nasıl oldu?

Dediğim gibi ben kendimi bildim bileli çok yönlü bir insan oldum. Çocukluğumdan beri resim de müzik de hayatımda eşit derecede vardı. Lisede resme ağırlık vermek istedim ama müziği de hiç bırakmadım. Hatta lisede gizli gizli müzik bölümlerinin sınıflarına girer piyano çalardım. Liseden mezun olduğumda resmi ne kadar sevsem de sahnede insanların karşısında olmak istediğimi ve başka meslek yapmak istemediğimi anladım, müziğe ağırlık verdim. Ama resim ve güzel sanatlar tarafım da her zaman kalbimin özel bir köşesinde olacak.

Müzik kariyerinizin tam anlamıyla başladığını hissettiğiniz ilk an neydi?

İlginç olacak ama ben geçtiğimiz yıla kadar müzik kariyerimin çoktan başladığını hissediyordum. Ta ki albümüm yayınlanıncaya kadar. Şimdiyse ilk albümümle birlikte tam anlamıyla kariyerime başladığımı hissediyorum.

Önümüzdeki süreçte dinleyicilerinizi neler bekliyor, sürpriz bir çalışma olacak mı?

Yakın gelecekte daha çok dinleyicimle buluşmayı planlıyorum. Bolca konser yapacağım önümüzdeki süreçte. Tabii ki üretmeye de devam ediyor olacağım. Sevenlerime hiç beklemedikleri bir sürprizim daha olacak. Takipte kalsınlar :)

Bir müzisyen olarak sizi en çok zorlayan veya keyif aldığınız an hangisi?

Bence bir müzisyeni fark ettirmese de en çok zorlayan şey kalıcı olabilmek. Tüketim devrindeyiz ve şarkılar da aynı sosyal medya içeriği gibi tüketiliyor ve yerine hemen yenisini vermemiz gerekiyor. Sürekli üretim halinde olabilmek ve ürünlerinizin de devamlı başarıya ulaşabilmesi en büyük challenge'ımız bence. En keyif aldığım an ise odamda tek başıma, kendi duygularımla yazdığım şarkıları; sahneye çıktığım an binlerce insan ile birlikte söylediğim andır kesinlikle.

Dinleyici kitlesi açısından unutamadığınız bir performansınız var mı?

En son verdiğim konser unutulmazdı benim için. Beşiktaş'ta yaş sınırsız bir konser yaptık ve bini aşkın dinleyicim geldi. Gözlerinin içindeki parıltıyı, içlerindeki heyecanı gördüğüm an benim dünyam güzelleşti. Onların içindeki sevgiyi böyle tutabilmek için, onlara layığıyla müzik yapabilmek için var gücümle çalışacağıma emin olabilirsiniz.

Sosyal hayat ve çalışma hayatı dengesini nasıl sağlıyorsunuz?

Sosyal hayatım ve çalışma hayatım iç içe geçmiş durumda şu an. Sosyalleştiğim anlarda da çalışıyorum oluyorum bazen, çalıştığım

anlarda da sosyalleşebiliyorum. İşim bir hayat biçimi olduğu için bu duruma alıştığımı ve keyif aldığımı söyleyebilirim.

Siz aynı zamanda sosyal medyada bir içerik üreticisiniz. Müzik kariyeriniz ve içerik üreticiliğini nasıl dengede tutuyorsunuz?

Şu anda sosyal medya konusunda çok uzun süredir istediğim dengeyi yakaladığıma inanıyorum. Hem kendi gündelik hayatımı paylaşıırken hem de müziğim ve konserlerimle ilgili içerik fikirlerimi kreatif bir şekilde harmanlamaya çalışıyorum. Sosyal medya da her geçen yıl başka bir era benim için. Cover era'm da oldu, mizahi içerik era'm da oldu. Şimdi ve bundan sonra da

müziğimle içeriklerimi birleştireceğim dönemimde olacağım.

Diş sağlığınıza korumak için neler yapıyorsunuz? Uyguladığınız belirli rutinleriniz var mıdır?

Tabii ki dişlerimi fırçalıyorum ve gargara yapıyorum :) Diş kontrollerime de düzenli olarak gidiyorum.

Diş Dostu Dergisi'nden dinleyenlerinize neler söylemek istersiniz?

Beni desteklediğiniz için hepinize sonsuz teşekkür ederim. Bu değerli dergiyi takip etmeye ve tabii ki diş sağlığınıza önem göstermeye de devam edin derim.

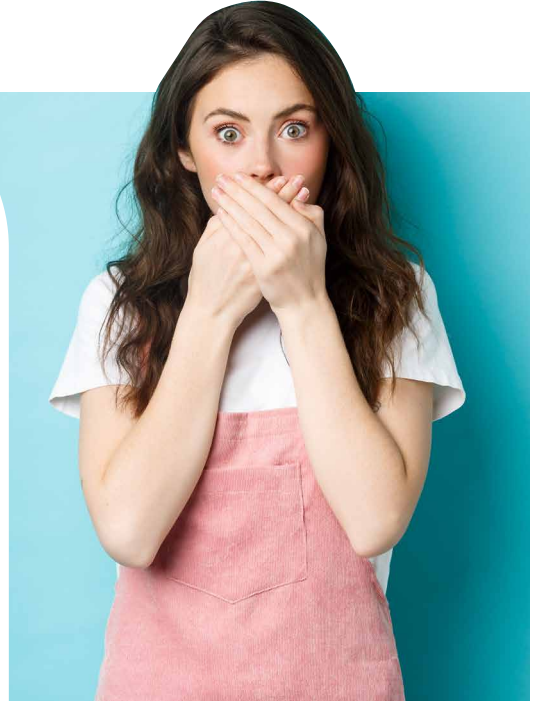


Ağız Kokusu:

İlişkilerin Gizli Tehlikesi

Yazan: Diş Hekimi Öznur Özkan
Diş Dostu Derneği Üyesi

Günlük yaşantımızda sıkça karşılaştığımız sağlık sorunlarından biri olan halitozis (ağız kokusu), bireylerin sosyal ilişkilerini etkileyen önemli bir hastalıktır. Ağız kokusu, çeşitli faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkabilir. Bu faktörler arasında kötü ağız hijyeni, oral sağlık problemleri, tükürük azlığı, sigara içmek, bazı besinlerin tüketilmesi, sindirim sorunları ve sistemik hastalıklar bulunur.



Kötü ağız hijyeni, ağız kokusunun en yaygın nedenidir. Dişlerin düzenli fırçalanmaması, dil temizliğinin yapılmaması ve diş ipi kullanılmaması, ağızda biriken yiyecek artıklarının bakterilerle birleşerek kötü kokular oluşturmasına neden olur.

Ağızdaki sağlık sorunları da ağız kokusuna yol açabilir. Diş çürükleri, diş eti hastalıkları, ağız içi yaralar ve enfeksiyonlar bakteri üremesine sebep olur. Uyumu bozulmuş diş dolguları, eski ve uyumsuz porselenler ağız kokusuna yol açar. Ayrıca, ağız

kuruluğu da ağız kokusuna neden olabilir. Tükürük, ağızda biriken artıkları temizler ve içeriğiyle bakterilerin çoğalmasını önler. Bu sebepten diyabet hastaları da ağız kuruluğu nedeniyle ağız kokusuna yatkındırlar.

Sigara içmek ve bazı yiyeceklerin tüketimi de ağız kokusunu artırır; özellikle baharatlı yiyecekler, soğan, sarımsak gibi kokulu gıdaların tüketimi sonrasında ağız kokusu artar. Sindirim sistemi sorunları da ağız kokusuyla ilişkilendirilebilir. Özellikle reflü hastalığı gibi durumlarda, mide

içeriğinin yemek borusuna geri kaçmasıyla ağız kokusu oluşur. Bazı sistemik hastalıkların varlığı da ağız kokusunu etkileyebilir. Diyabet, karaciğer hastalıkları, böbrek hastalıkları gibi bazı sağlık sorunları, ağız kokusuna neden olabilir.

Sonuç olarak, ağız kokusu genellikle çeşitli faktörlerin birleşimiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu nedenle, ağız kokusunun önlenmesi veya tedavi edilmesi için altta yatan nedenlerin belirlenmesi önemlidir.

Ağız Kokusunun Yol Açtığı Problemler

Ağız kokusunun sosyal ilişkileri ve psikososyal iyilik hali üzerinde olumsuz etkileri olduğuna dair birçok araştırma bulunmaktadır.

İlişkilerde Sorunlar:

Ağız kokusu, bireyler arasındaki yakın ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Özellikle romantik ilişkilerde, partnerler arasında iletişim sorunlarına ve çekimsizliğe neden olabilir.

Sosyal İzolasyon:

Ağız kokusu olan bireyler, diğer insanlarla yakın temasa geçmekten kaçınabilirler. Bu da sosyal izolasyona ve yalnızlığa yol açabilir.

Özsaygı ve Öz güven Azalması:

Ağız kokusu olan bireyler, kendilerini rahatsız veya utanmış hissedebilirler. Bu da özsaygı ve özgüvenlerinin azalmasına yol açabilir.

İş Performansında Azalma:

İş ortamında ağız kokusu, iş ilişkilerini ve iş performansını etkileyebilir. Bireyler, iş görüşmelerine veya toplantılara katılmaktan kaçınabilirler ve bu da kariyerlerinde sıkıntılara neden olabilir.

Psikolojik Etkiler:

Ağız kokusu, depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunları tetikleyebilir veya mevcut sorunları kötüleştirir.

Bu gibi etkilerin gözlemlendiği

birçok araştırma bulunmaktadır. Ağız kokusunun sosyal ilişkiler ve psikososyal iyilik hali üzerindeki bu olumsuz etkileri, bireylerin ağız sağlığına dikkat etmelerinin önemini vurgular. Ağız kokusu probleminin altında yatan nedenlerin belirlenmesi ve uygun tedavi yöntemlerinin uygulanması, sosyal etkilerin azaltılmasına ve bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasına yardımcı olabilir.

Ağız Kokusu Testleri

Ağız kokusunun varlığını belirlemek için birkaç farklı test yöntemi vardır. Bunlar arasında sülfür testi, plak testi ve organoleptik test bulunmaktadır.

Sülfür testi, ağızda koku yapan sülfür içeren gazların varlığını ölçmek için kullanılır. Sülfür bileşikler, genellikle ağız kokusunun ana nedenlerinden biridir. Test sırasında, birey bir ağızlık takar ve cihaz, ağızdan nefes alınan havadaki sülfür bileşiklerini ölçer.

Plak testi, ağız içindeki bakteri plaklarını değerlendirmek için yapılır. Test sırasında, dişlerin yüzeyi özel bir boya ile boyanır veya plak tespit edici bir madde uygulanır. Ardından, diş hekimi plakların varlığını ve yoğunluğunu görsel olarak değerlendirir. Yoğun plak birikimi, kötü ağız kokusunun bir göstergesi olabilir.

Organoleptik test ise koklama yoluyla ağız kokusunun varlığını değerlendirir. Bu test, ağız kokusunun varlığını ve şiddetini koklama yoluyla değerlendirir. Test sırasında, kişinin kendisi veya hekimi çeşitli yöntemlerle hastanın tükürüğünü veya nefesini koklar ve ağız kokusunun varlığını ve yoğunluğunu subjektif olarak değerlendirir. Bu test, diğer

testlerin sonuçlarını doğrulamak veya ağız kokusunun varlığını tespit etmek için kullanılır.

Ağız Kokusunun Tedavi Yöntemleri

Ağız kokusunun tedavisi, altında yatan nedenlere bağlı olarak değişir. Eğer ağız kokusunun sebebi ağız içindeki bakteriyel aktiviteden kaynaklanıyorsa; düzenli diş fırçalama, diş ipi kullanımı, dil temizleme aparatı kullanımı ve ağız gargarası gibi temel ağız hijyeni uygulamaları önemlidir. Eğer oral sağlık problemlerinden kaynaklanan ağız kokusu varsa; periodontal tedaviler, diş çürüklerinin tamiri, ağız içindeki eski restorasyonların değiştirilmesi oldukça önemlidir. Ağız kuruluşunu tedavi etmek için sakız çiğnemek, tükürük akışını hızlandırıcı tabletlerin kullanımı ve sigara kullanımını azaltmak önemlidir. Ağız kokusunun bir sistemik hastalıktan kaynaklandığı tespit edilirse bu hastalığın tedavi edilmesi gereklidir.

Unutmayın ki ağız kokusu, altında ciddi sağlık sorunlarının yatabileceği bir belirtidir. Düzenli diş hekimi kontrolleri ve iyi bir ağız hijyeni, ağız kokusunun önlenmesi ve tedavisinde önemli rol oynar. Ağız ve diş kaynaklı olmayan ağız kokusu durumlarında diş hekiminiz sizi gerekli tıp doktorlarına yönlendirecektir.

Sağlıklı bir gülümseme, iyi bir sosyal hayat ve temiz bir nefes için ağız kokusuna karşı mücadelede ilk adımı atmaya unutmayın.

Sağlıklı günler dilerim.

Bütünsel Bakışla Diş Beyazlatma



Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

Sağlıklı dişlere sahip olmanın yanı sıra dişlerin beyaz ve canlı görünmesi estetik açıdan da liste başında yer alıyor.

Dişlerde beyazlık algısı kişinin sahip olduğu ten ve dudak renginden saç rengine ve hatta giydiğiniz kıyafetten kullandığınız ruja kadar birçok faktörden etkilenebiliyor.

Bu sebeple aslında diş rengini açık renk olarak sınıflandırdığımız bazı hastalarda beyazlatma uygulaması yapılacak olsa dahi bilhassa ten rengini de göz önünde bulundurarak ve bunun bilgisini hastaya vererek farkındalığı arttırmamız gerekiyor.

Bazen hastanın ten rengi öyle açık oluyor ki, diş rengi beyaz tonlarda dahi olsa dışarıdan bakıldığında o diş sarı tonlarda algılanabiliyor.

Bazen de aksine sarı tonlarda olan diş rengi, kişinin ten renginin koyu olmasından dolayı daha beyaz tonlarda algılanabiliyor.

Bu sebeple beyazlatma tedavilerini uygulamadan evvel tüm bunları bilerek yol alınması hastalar açısından da oldukça önemli.

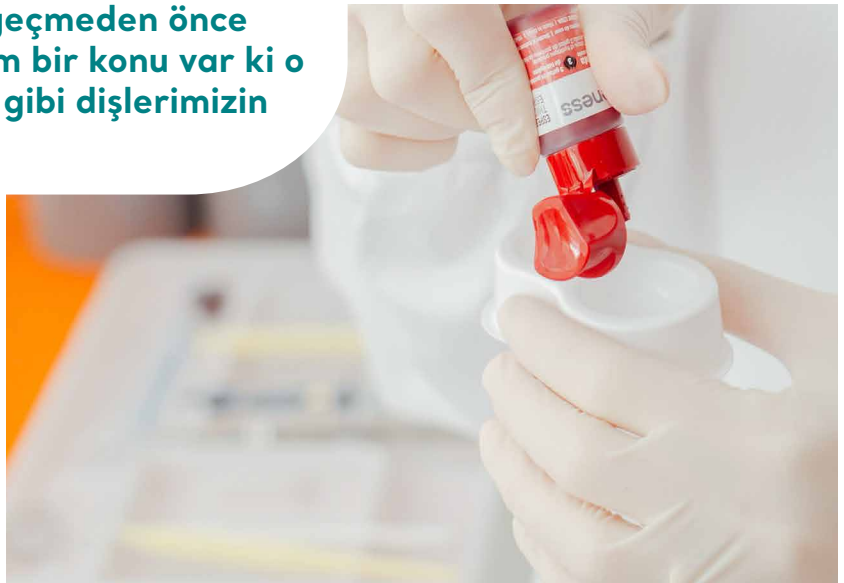
Daha önce travma almış, kanal tedavisi görmüş ve rengi değişmiş olan tek bir diş; hastayı rahatsız edip görünümü etkilerken, bazen dişlerin geneline hakim olan koyu renk yine dişlerin geneline müdahale etmeyi gerektirebiliyor.

Bazen ise zaten yaradılıştaki yaklaşık 1-1,5 ton daha koyu renge sahip olan köpek dişleri olarak bilinen kanin dişlerinin rengi, hastaların şikayetçi olduğu konulardan biri olarak karşımıza çıkabiliyor.

Beyazlatma uygulamalarına geçmeden önce özellikle altını çizmek istediğim bir konu var ki o da ten rengimiz, saç rengimiz gibi dişlerimizin renginin de bize özel olduğu.

Nasıl ki yaş aldıkça cildimiz, saçlarımız, dokularımız yaş alıyor ve değişiyorsa dişlerimiz de yaş aldıkça değişiyor. Rengi koyulaşiyor, zamanla aşınmalar meydana geliyor, doku kaybına uğrayabiliyor.

Bu bahsettiğimiz durumlar genelde yaş aldıkça oluşuyor ve hastanın yaşını ortaya çıkaran hatta bazen daha ileri yaşta görünümüne sebep olan bir



problem haline de gelebiliyor. Böyle durumlarda diş beyazlatma tedavisi kendi dişlerimize fazla müdahale etmeden; dişlerin daha canlı, dinamik ve hastanın da daha genç görünümü sağlayan tedavi seçenekleri arasında baş gösteriyor.

Gelelim diş beyazlatma yöntemlerine;

özellikle dişlerimin hemen beyazlamasını istiyorum diyen hasta grubu için önerimiz elbette klinik tipi (ofis tipi) beyazlatma oluyor. Sistem oksijenasyon yöntemi ile diş rengini veren dentin dokusunu ağartarak çalışıyor.

Ortalama 40-60 dk süren bu uygulamanın akabinde anında beyazlama görülüyor ama oksijenasyon ortalama 10 gün ile 2 hafta arasında devam ettiği için hastanın bu dönemde özellikle renklemeye sebep olabilecek gıda ve alışkanlıklardan (çay, kahve, kırmızı şarap, sigara tüketimi vb.) uzak durulması isteniyor.

Ofis tipi beyazlatma ev tipi beyazlatma ile gerekirse desteklenebiliyor. Burada ise amaç beyazlatmayı devam ettirebilmek ve bu beyazlığı uzun süreler koruyabilmek.

Bazen ev tipi beyazlatmayı ofis tipi uygulama yapmaksızın dişleri yavaş yavaş, kontrollü olarak beyazlatmak adına da önerilebiliyoruz.

Bahsettiğim uygulamalar dişlerin geneline yapılan ve genelde vital dediğimiz canlı dişlere uygulanan uygulamalar.

Devital dediğimiz canlılığını ve beraberinde rengini yitirmiş dişler için ise kanal içi beyazlatma dediğimiz uygulamalar yaparak tek veya bu şekilde etkilenmiş birden çok diş ağartma şansımız da olabiliyor.

Bazen de vital yani canlı olsa dahi diğer dişlerden daha farklı renkte olan dişler de olabiliyor. Bu durumda da lokal olarak beyazlatma uygulaması yapılarak bu dişler diğer dişlerin rengine uyumlanacak şekilde beyazlatılabiliyor.

Bahsettiğimiz bu uygulamalar dışında dişlerimiz daha temiz ve beyaz nasıl görünür sorusuna cevabımız; kullanabileceğiniz destekleyici ajanlar, macunlar ile sağlanabilir olur.

Beyazlatma etkisi olduğu söylenerek isimlendirilen birçok diş macununun beyazlatmadan da ziyade diş yüzeyindeki leke ve plakları arındırma özelliğinden dolayı etkili bir temizlik yaptığı için beyazlatma etkili olarak isimlendirildiğini söyleyebilirim.

Bazılarının içeriğinde yer alan onarıcı ve bakım özelliği ile diş minesini remineralize ederek onarması da yine dişin daha canlı ve parlak görünerek beyaz algılanma sebebi oluyor ve yine bu macunlar ekstra bir beyazlık oluşturmadan beyaz algısı yaratabiliyor.

Bazılarının içeriğinde ise kovarin gibi boyar maddeler oluyor. Özellikle mavi rengin yansıttığı beyazlık algısı ciddi bir beyazlık efekti verdiği için yine beyazlatma

etkisi olmayan ama geçici de olsa öyleymiş etkisi gösteren özellikte. Özetle bazı hastalar için profesyonel beyazlatma gerek değilse ve hatta bazıları için yapılmaması dahi gerekiyorsa bu durumda bu yardımcı ajanlar beyazlık efektini oluşturmak için oldukça iyi bir seçenek.

Belki birçoğumuz için beyaz dişlere sahip olmak bir şans ama altını çizmek isterim ki sağlıklı dişlere sahip olmak daha büyük bir şans!

Bu sebeple önceliğimizin her zaman sağlığımızın olduğunu tekrar hatırlatarak; sağlıklı, keyifle, ıslık ıslık gülümseyeceğimiz günler diliyorum. ✨



Sağlıklı Atıştırmalık Alırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Yazan: Dyt. Roksi Menase

Hayatın yoğun temposunda her ne kadar doğal ürünlerden beslenmek istesek de bazen yanımızda taşıyabileceğimiz veya dışarıda rahatlıkla bulabileceğimiz sağlıklı atıştırmalıklara ihtiyaç duyabiliyoruz. Sağlıklı atıştırmalıklarda da her sağlıklı gözükken paketli gıda temiz içerikli olmayabiliyor. Bu sebeple sağlıklı atıştırmalık seçimi yaparken bazı noktalara dikkat etmemiz gerekiyor.



1) Porsiyon Boyutu

Elinize aldığınız besinin kalorisinin ne olduğunu incelerken kilokalori (kcal) ve kilojul (Kj) değeri birlikte yazılır. İncelememiz gereken kısım kilokaloridir ve paketin içindeki gıdaya ait kalori değerini gösterir. Ancak kilokalori değeri yanıltıcı olabilir. Çünkü genellikle besin etiketinde yazan kalori yani enerji değeri 100 gram için verilen değer olabilir. Bu noktada paketin gramajına bakılarak hesaplama yapabilirsiniz. Bu değer de paketin arkasında net gramaj olarak belirtilir. Örneğin paket 200 gram ise tablodaki enerji değerini görüp değerlendirmek yanıltıcı olabilir. Yapmanız gereken o değerini 2 katını hesaplamak olacaktır.

2) Şeker İçeriği

Şeker, paketli gıdaların içeriğinde çokça kullanılan bir besindir. Şekerin adı direkt olarak 'pancar şekeri' olarak ya da fruktoz, glukoz şurubu olarak karşınıza çıkabilir. Yüksek fruktozlu mısır şurubu, elma suyu konsantresi, bal, pekmez, maltodekstrin gibi isimler de sıkça kullanılan diğer isimleridir. Bu içeriklerin masum gözükkenleri olsa da şeker olduğu unutulmamalıdır. Bu yüzden bir diğer bakılacak yer bir sağlıklı atıştırmalık paketinde içindekiler kısmındaki şekerin kaynağıdır. Bu şeker doğal meyve veya kuru meyveden geliyorsa içiniz rahat bir şekilde tercih edebilirsiniz. Diğer maddelerden içeriyorsa daha mesafeli durabilirsiniz. Ancak bazen canınız işlenmiş şeker içeren bir

paketli besin de isteyebilir. Bu aşamada bakılması gereken yer paketin içeriğindeki şeker miktarıdır. Karbonhidratın altında yer alan "ilave şekerden gelen miktar" 20 gramın üstünde değilse ve o gün başka bir ilave şeker daha yemeyecekseniz nadiren de olsa tercih edebilirsiniz. Burada paketin gramajına göre şekeri hesaplamayı unutmayın.

3) Tuz İçeriği

Tuz birçok gıdayı lezzetlendirmek için kullanılan bir içeriktir. Ancak ihtiyacımız olan tuzun üstünde bir miktar alırsak; hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, mide rahatsızlıkları gibi riskler tetiklenebilir. Ayrıca vücudun su tutmasına ve şişkinlik hissiyatına da

sebebiyet verebilir. Bu nedenle ihtiyacımız olan tuzun üstünde almamaya özen göstermeliyiz. Amerikan Kalp Vakfı'nın önerisine göre günlük 2300 mg sodyum yani 2,3 gram tuzu geçmemeli ve 1500 mg sodyum yani 1,5 gram tuzun altında kalmamaya özen göstermeliyiz. Yediğimiz yemeklerin içerisindeki tuzu da göz önünde bulundurursak bir paketli gıda içeriğinde tuz miktarı 1 gramın üstünde bulunmamalıdır.

4) Doymuş Yağ İçeriği

Günlük almamız gereken doymuş yağ miktarı aldığımız enerji miktarının %10'unu geçmemeli ve hatta %5'inin altında kalması hedeflenmelidir. Buna göre günlük almamız gereken doymuş yağ sınırı 10 gramdır. Süt, yoğurt, et, tavuk, balık gibi gıdalardan da doymuş yağ aldığımızı düşünürsek bir paketli gıdanın içinde 3-4 gramdan fazla doymuş yağ olmamalıdır. Besin etiketinde yağ kısmının altında yazan "doymuş yağdan gelen miktar" kısmı eğer yüksek düzeyde doymuş yağa sahipse o besinden uzak durmalıyız.

5) Lezzet artırıcı, kıvam verici, kimyasal madde İçeriği

Bir besinin içeriğinde ne kadar zor okunabilir bileşen varsa o besinden o kadar uzak durmalıyız. Sağlıklı atıştırmalıkların içeriği de az ve öz olmalıdır. Örneğin hurma bazlı bir meyve barın içeriğinde hurma dışında; kuruyemiş, kakao gibi diğer içerikler de vardır. Gıdanın uzun süreli bir raf ömrü olması için çok fazla katkı/koruyucu madde kullanılmışsa o zaman o gıdadan da uzak durmalıyız.

Özellikle Monosodyum Glutamat (MSG) lezzet arttırıcı veya E ile başlayan farklı kodlardaki koruyucu maddelerden bazılarının kanserojen özellikte olmaları sebebiyle kaçınmak gerekir. Doğal

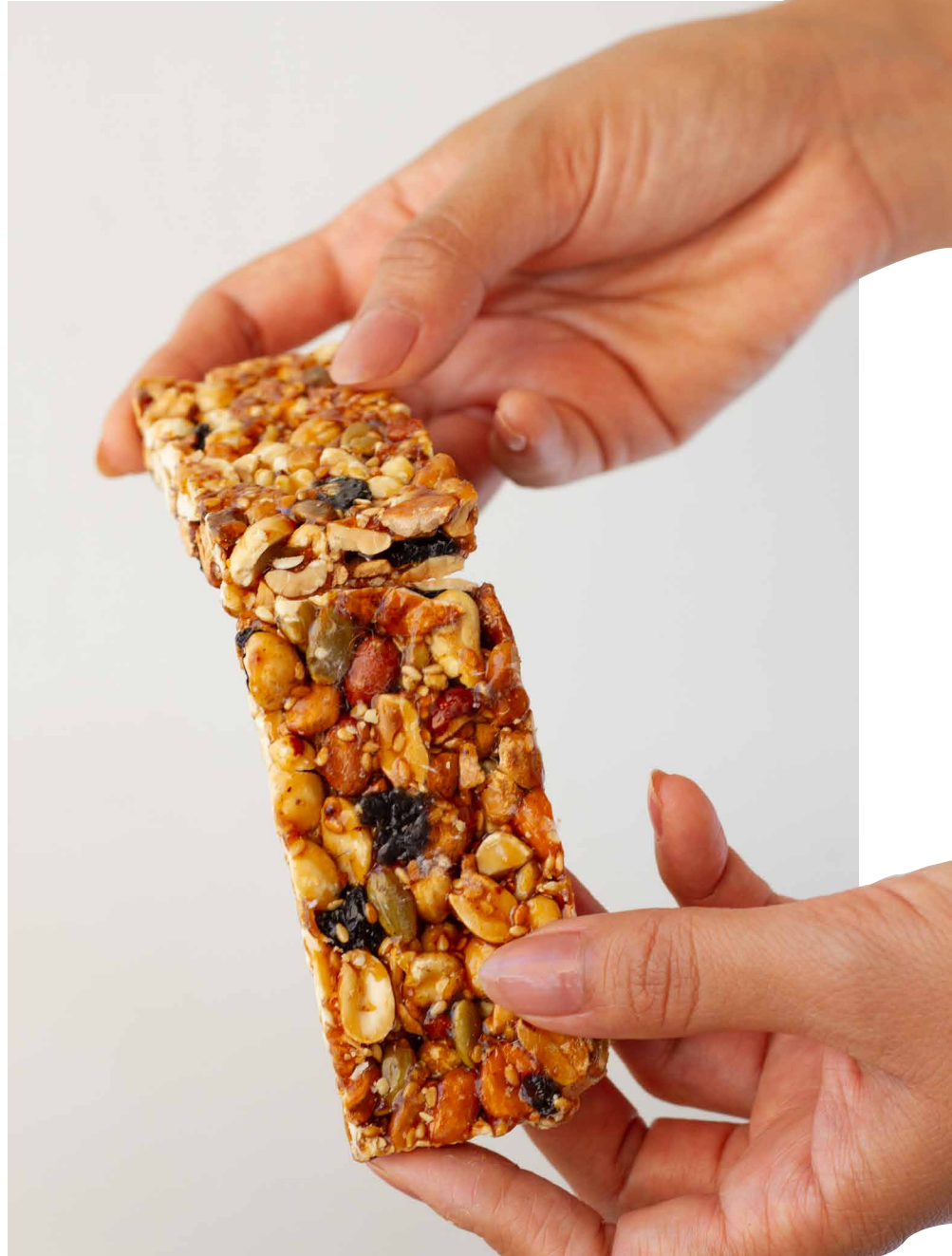
ürünlerin birleşiminin paketleme sayesinde taze tutulması en sağlıklı tercihtir.

Rafine şeker ve doymuş yağdan zengin paketli gıdaların yanı sıra sağlıklı atıştırmalıklar tercih etmek bazen hayat kurtarıcı bazense eğlenceli olabiliyor. Önemli olan bilinçli bir tüketici olarak tercihlerimizi yaparken nelere dikkat etmemiz gerektiğini de bilmektir. Yine de her zaman önceliğimizin doğaldan yana olması

gerekir. Fırsatımız varsa meyve suyu veya meyve barı değil meyvenin kendisini tüketmek en doğru tercihtir.

Kaynak:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/how-much-sodium-should-i-eat-per-day>





Aç bi Falım rahatla



Diş sağlığınıza
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.



Bizimle Gülümse Projesi

Çocuklar için hazırladığımız yepyeni sosyal odaklı projemiz Bizimle Gülümse Projesi için desteğinizi bekliyoruz.

Gülümsemek, insanlar arasındaki en güçlü iletişim araçlarından biridir. Ancak her çocuğun bu temel insan hakkından yararlanabilmesi için sağlıklı dişlere sahip olması gerekiyor. Ne yazık ki, maddi imkansızlıklar ve dezavantajlı koşullar, birçok çocuğun bu temel hakkından mahrum kalmasına neden oluyor. İşte bu noktada Diş Dostu Derneği'nin "Bizimle Gülümse" sosyal fayda projesi devreye giriyor.

Projenin Amacı:

"Bizimle Gülümse", maddi yetersizlikler sebebiyle ağız ve diş sağlığı ürünlerine erişimde zorluk çeken çocuklara yönelik bir sosyal sorumluluk projesidir. Projemizin temel amacı, her çocuğun sağlıklı bir gülümsemeye sahip olabilmesi için gereken ağız bakımı ve temizliği ürünlerine erişimini sağlamaktır.

Bu kapsamda, Diş Dostu Derneği, afet bölgeleri dahil olmak üzere ilk hedefte 5000 çocuğa sivil

toplum kuruluşlarının da desteğiyle ağız bakım ürünlerini içeren hijyen kiti, çocukların 3 aylık ağız bakım ve temizlik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde tasarlanmıştır ve içerisinde şunlar bulunmaktadır:

- **1 adet 7/12 yaş arası çocuklar için diş macunu ve diş fırçası**
- **1 adet "Bizimle Gülümse" isimli eğitici oyun kitabı**
- **1 boyama kalemi seti**

Ağız ve diş sağlığı bakımından ülkemiz henüz istediğimiz yerde değildir. Ancak yapılan her çalışma, her eğitim planı insanların bu konuya farkındalığını arttıracaktır.

Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Bu önemli sosyal sorumluluk

projesine destek olmanın birçok yolu vardır. Bunlar arasında en etkili yöntemlerden biri bağış yapmaktır. Projemizin sürekliliğini sağlamak ve daha fazla çocuğun sağlıklı bir gülümsemeye kavuşmasına yardımcı olmak için siz de <https://fonzip.com/disdostu-dernegi/bizimle-gulumse-agiz-bakim-hijyen-kiti-projesi> tıklayarak sürekli bağış ya da tek seferlik bağışta bulunabilirsiniz. Valilik iznimizin bulunduğu bu projede yer almanızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Detaylı Bilgi ve İletişim:

Projemiz hakkında daha fazla bilgi almak, destek olmak ya da sorularınız için aşağıdaki iletişim kanallarını kullanabilirsiniz:

www.disdostu.org

+90 212 240 73 53

bizimlegulumse@disdostu.org
/ info@disdostu.org

BAĞIŞ LINKİ:



Minimalizm:

Azla Mutlu Olma

Sanatı ve Pratik

Uygulamalar



Günümüzde, hayatımız karmaşık ve yoğun bir tempoya sahip. Sürekli olarak yeni şeylere ihtiyaç duyuyor, tüketiyor ve biriktiriyoruz. Ancak, bazen az şeyin daha fazla mutluluk getirebileceğini unutuyoruz. İşte burada devreye minimalizm giriyor. Minimalizm, hayatımızdaki gereksiz karmaşıklıkları azaltarak, sadeleştirerek ve önemli olan şeylere odaklanarak daha anlamlı bir yaşam sürmeyi hedefler.

1. Minimalizmin Temel İlkeleri

Özgürlük:

Minimalizm, sahip olduğumuz eşyalardan ve gereksiz karmaşıklıklardan bağımsız olmayı hedefler. Sahip olduğumuz her şey bizi sorumluluk altına sokar ve bu da özgürlüğümüzü kısıtlayabilir. Azaltmak ve basitleştirmek, özgürlüğümüzü artırır çünkü daha az şeye ihtiyaç duyarız ve dolayısıyla daha esnek bir yaşam tarzı benimseriz.

Daha Fazla Bilinç:

Minimalizm, tüketim alışkanlıklarımızı sorgulamayı ve bilinçli seçimler yapmayı teşvik eder. Satın almadan önce iki kez düşünmek, ihtiyacımız olmayan şeyleri almaktan kaçınmamıza ve sadece gerçekten değer verdiğimiz şeylere odaklanmamıza yardımcı olur.

Basitleştirme:

Minimalizm, hayatımızdaki gereksiz karmaşıklıkları azaltmayı ve sadeleştirmeyi içerir. Bu, hem fiziksel hem de zihinsel olarak yaşamımızı kolaylaştırır. Karmaşık olanı basitleştirmek, daha az stres ve endişe yaşamamıza yardımcı olur.

Anlam:

Minimalizm, hayatımızda gerçek anlamı olan şeylere odaklanmayı vurgular. Sahip olduğumuz her şeyin bize gerçek mutluluğu getirip getirmediğini düşünmek önemlidir. Sadece bize mutluluk ve tatmin getiren şeylere odaklanarak, daha anlamlı bir yaşam sürmeyi amaçlarız.



Minimalizmde miktar yerine kaliteye odaklanmak önemlidir. Sahip olduğumuz eşyaların dayanıklı, işlevsel ve uzun ömürlü olmasına dikkat ederiz. Bu, uzun vadede maddi ve duygusal olarak daha tatmin edici bir deneyim sunar.

Zaman:

Minimalizm, zamanımızı da değerli bir kaynak olarak görmemizi sağlar. Zamanımızı daha verimli ve etkili bir şekilde kullanarak, önemli olan şeylere odaklanırsınız. Zamanımızı değerli faaliyetlere harcamak, daha tatmin edici bir yaşam sağlar.

2. Minimalist Yaşamın Avantajları:

Daha fazla özgürlük ve esneklik:

Sahip olduğumuz şeylerin azalması, daha az bağlayıcı bir yaşam tarzı benimsememize olanak tanır. Daha az maddi varlıkla, daha fazla özgürlük ve esneklik kazanırsınız.

Daha az stres ve endişe:

Minimalizm, gereksiz karmaşıklıkları azaltarak stresi ve endişeyi azaltır. Azaltılmış bir yaşam tarzı, zihinsel olarak daha rahatlamış hissetmemizi sağlar.

Daha fazla enerji ve odaklanma:

Azaltılmış bir yaşam tarzı, daha az dağınıklık ve daha fazla odaklanma

sağlar. Bu da daha fazla enerji ve üretkenlikle sonuçlanabilir.

Daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı:

Minimalizm, tüketimi azaltarak çevresel etkiyi azaltmamıza yardımcı olur. Daha az tüketim, doğal kaynakların daha az tüketilmesine ve çevresel sürdürülebilirliğin artmasına katkıda bulunur.

Daha iyi ilişkiler:

Minimalizm, ilişkilerimize odaklanmayı teşvik eder. Daha az maddi odaklı olmak, daha derin ve anlamlı ilişkiler geliştirmemize olanak tanır.





3. Minimalist Uygulamalar:

Eşyalarınızı Sadeleştirin:

Gereksiz eşyaları temizleyin, minimalist mobilyalar tercih edin ve sadeleşmeyi sağlayacak kurallar belirleyin.

Dijital Detoks:

Dijital ortamı sadeleştirin, gereksiz sosyal medya kullanımını azaltın ve

dijital dosyaları düzenleyin.

Zaman Yönetimi:

Hedef belirleme, zamanı etkili bir şekilde kullanma ve ihtiyaçlarınızı belirleme konusunda kendinize disiplin getirin.

Alışveriş Alışkanlıkları:

Bilinçli alışveriş yapın, kaliteli ürünleri tercih edin ve gardirobunuzu sadeleştirin.

İlişkileri Değerlendirme:

Zamanı kaliteli ilişkilere harcayın, duygusal bağları değerlendirin ve sağlıklı ilişkilere odaklanın. Minimalizm, hayatımızı daha az karmaşık, daha anlamlı ve daha tatmin edici hale getirmek için güçlü bir araçtır. Bu ilkelere ve uygulamalara adım adım uyum sağlayarak, daha minimalist bir yaşam tarzına geçiş yapabiliriz.

ÜLKER

yıldız



DIŞ DOSTU



BEGO'yla

Köklü Geçmiş

Sağlam Gelecek

