DİŞ DOSTU®

ARALIK 2018

Yaşam Savaşının Alametifarikası:
Psikolojik Bağışıklık

Hamilelikte
Ağız ve Diş Sağlığı
Dt. Beyza Ünal Görgün

Erken Teşhis
Dişlerinizi Kurtarır
Dt. Mıgır Gülezyan

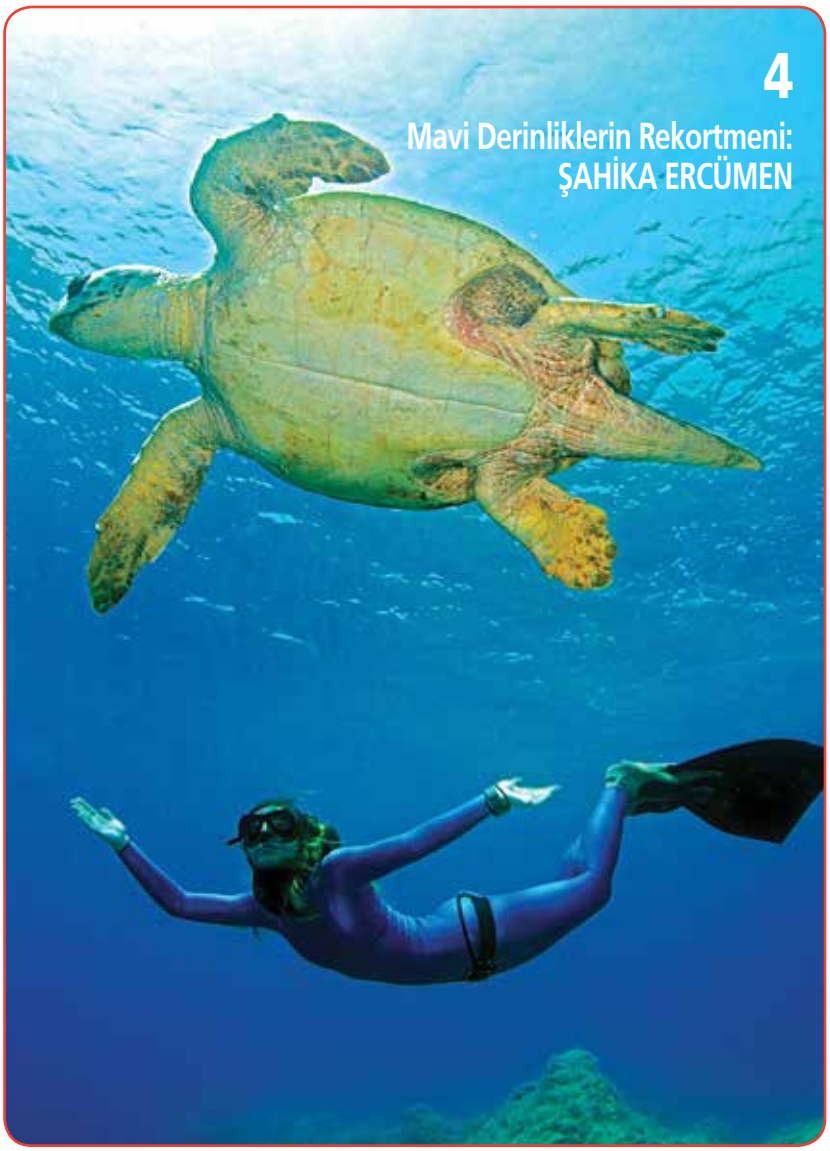
Dijitale
Biraz Ara Verin!

Mavi Derinliklerin Rekortmeni:

ŞAHİKA ERCÜMEN

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

İÇİNDEKİLER



4
Mavi Derinliklerin Rekortmeni:
ŞAHİKA ERCÜMEN

8
Erken Teşhis Dişlerinizi Kurtarır!
"Koruyucu Diş Hekimliği"

12 Hamilelikte
Ağız ve Diş Sağlığı

14
Yaşam Savaşının Alametifarikası:
Psikolojik Bağışıklık

16
Dijitale
Biraz Ara Verin!

DİŞ DOSTU

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

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

Yayına Hazırlayan
KORO Fikir Ajansı
Kuzguncuk Mah. Yapraklı Çınar Sok.
No: 9 Kuzguncuk / Üsküdar
www.korofikirajansi.com

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

DİŞ DOSTU DERNEĞİ
Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
Faks: 0212 240 7301
info@disdostu.org
www.disdostu.org

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

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.

Işık Yılı Olsun...

Senenin son editör yazısını yazma görevini Diş Dostu ekip arkadaşlarım bana verdi. Bazen o kadar çabuk çıkmaz ya söylediklerinizve yazdıklarınız... Bu sefer öyle değil. Çünkü bu yılı dolu dolu ve muhteşem iş birlikleri ile geçirdik.

Bazı zamanlar vardır, kendinizi çok yorgun bitik hissedersiniz; yataktan kalkmak zordur. Bazı zamanlar ise kendinizi kuş gibi hissedersiniz, sabah öyle bir kalkarsınız ki, birkaç saat içerisinde onlarca iş bitirirsiniz; bugünün işi yarına kalmaz.

Diş Dostu için biz bu yıl yataktan uçarak kalktık.

Yıllardır hayalimiz olan kamu spotunun çekimlerini yaptık, RTÜK'ten onayımızı aldık. Kameraya, yaptığımız işin öneminin bilinci ile konuştuk. Her birimizin başından geçen Diş Dostu hikâyeleri sizlerle paylaştık. Kamu spotunda oyuncu olarak yer alan Efe'nin başrol oynama rüyasını gerçekleştirdik.

Fox TV, Kanal 7, Haber Türk ve NTV gibi öncü kuruluşların genel yayın yönetmenleri ile görüştük. Her birinden diş sağlığı bilincinin artırılması için ilgili programlar aracılığı ile halkımızı bilgilendireceklerinin sözünü aldık. Bu kanallar artık birer Diş Dostu diyebiliriz.

Sosyal medya kanallarımıza önem verdik. Teknoloji çağının nimetlerinden azami derecede faydalanmaya çalıştık. Takipçilerimizin sayısını artırdık. Canlı yayınlara başladık ve halkımızı bilinçlendirmeye devam ettik.

Dostlarımız ve iş birlikçilerimiz sayesinde kamu spotumuz sinema salonlarında yayınlandı.

Alışveriş merkezlerinde Diş Dostu Derneği olarak Falım iş birliği ile 2 gün boyunca yaptığımız etkinlikte 21 bin kişiye ulaştık. Gönüllü diş hekimlerimiz halkımız ile bir araya gelip az bilinen konular hakkında bilgi verdi.

Diş Hekimliği öğrencilerinin gönüllü katılımı ve desteği, hem Otizm Vakfı ile yaptığımız çalışmada hem de AVM çalışmalarında inanılmazdı. Geleceğe olan umudumuz, güvenimiz daha da arttı.

Bursa, Mersin, Ankara, Muğla, İstanbul, İzmir, Yozgat, Bitlis, Gaziantep, Samsun gibi illerimizdeki okullara filmimizi, çıkartmalarımızı, boyama kitaplarımızı dağıttık.

Kağıt maliyetinin tavan yaptığı bir dönemde Diş Dostu Dergimizi aksatmadan yayınlamaya devam ettik. Bu süreçte ünlülerimiz ve firmalarımız bize destek olmaya devam etti.

İran pazarına büyük bir lansman ile adım attık. Orada da büyüyoruz ve pazarımızı büyütmeye devam edeceğiz.

Sivil toplumda çalışmak insana hayat veriyor. Benim için ve tüm diğer Diş Dostu gönüllü hekimleri için de böyle. Gönüllülük, sevgi, emek ile hayatımızın kendisi ışık oluyor.

Selda Alemdar Dinçer
Diş Dostu Derneği Genel Sekreter

Mavi Derinliklerin Rekortmeni: ŞAHİKA ERCÜMEN

Su altı tutkusunu "Benim için hayat ilk nefes aldığımda değil, nefesimi ilk tuttuğumda başladı" sözleriyle anlatıyor... Dünya Serbest Dalış Rekortmeni Şahika Ercümen yaptığı işe öyle tutkuyla bağlı ki tek rakibi olarak kendini görüyor ve kendini aşmak için büyük bir coşkuyla çalışıyor. Ercümen aynı zamanda su altındaki doğal yaşamın devamlılığı ile ilgili pek çok sosyal sorumluluk projesinde gönüllü olarak yer alıyor. Çünkü o Gandhi'nin "Görmek istediğin değişimin kendisi ol" sözünü benimseyerek pozitif değişime katkıda bulunmayı önemsiyor. Mavi derinliklerin rekortmeni ve koruyucu kraliçesi Şahika Ercümen ile yakın dönemdeki dünya rekorunu, su altı tutkusunu ve dalış sporuna dair pek çok şeyi konuştuk.

Su altına olan tutkunuz nasıl başladı?
Okul gezisi ile yelken ve su altı sporları kulübünü ziyarete gitmiştik. Orada nefesimizi tutarak dipten gitmemiz istenmişti. O gün eski sporcuları bile geçerek dipten en uzun mesafeyi ben gitmişim. Antrenörümüz hemen takım ile çalışmalara başlamamı istedi. Suyun altına indiğim andan itibaren su altının özgürlüğünü ve büyüsünü hissetmiştim. Kendimi en mutlu hissettiğim yerdi orası. Bu kadar tutkuyla bağlandığım su altından bir daha kopamadım.

Bugün hayallerinizin neresindesiniz?
Tam olmam gereken yerdeyim bence… (Gülüyor)

Aslında astım hastası olduğunuz biliniyor. Buna rağmen neden dalış sporu? Sizin hayatınızı fiziksel ve zihinsel açıdan nasıl dönüştürdü bu spor?
Çocukluğumda astım hastası olduğum için nefes alamamanın ne demek olduğunu çok iyi biliyorum ve her nefesin kıymetini bilerek yaşıyorum. Bu yüzden kendi en iyimi yapmaya programlıyım.

Su altında beklenmedik bir durum yaşadığınızda, süreci nasıl yönetirsiniz?
Su altında korkularım yok. Bu yüzden çok soğukkanlıyım ve doğru hamleler yapabiliyorum, stresin beni engellemesine izin vermiyorum. Korku diye tanımlanabilecek birçok şey ile yüzleşmeyi seviyorum. Çevremdeki birçok kişi köpekbalıklarından veya gece denize girmekten korkuyor. Oysaki deniz aynı deniz ha gündüz ha gece, köpekbalıkları ise bize zarar vermek için yaratılmamışlar, yılda en fazla 5 kişi köpekbalığı saldırısı sonucu ölüyor. Trafik kazalarının yanında çok masum bence. 400 milyon yıldır ekosistemde yer alan bu canlıların yaşamı asıl bizim yüzümüzden tehlikede. Olayları doğa ve bilime indirgeyip, bu konular hakkında bilgi sahibi olduktan sonra neredeyse hiçbir şey beni korkutamıyor. Ne karanlık, ne de derinlik. En korktuğum şey sevdiklerimin sağlık sorunu yaşaması.

"Sosyal sorumluluk projelerinde aktif yer almayı seviyorum çünkü beni yaşama döndüren suya minnet duyuyorum."

Daha çok yeni 'tatlı suda dünya kadınlar serbest dalış rekorunu' kırdınız. Öncelikle tebrikler! Bu deneyimi biraz anlatabilir misiniz? Neler hissettiniz?
Çok teşekkürler. Dünyada ilk olmak çok özel, fakat bir o kadar zor bir süreç. İlk olup her şeyi keşfetmek, yol açmak meşakkatli bir iş. Salda dünyadaki en temiz beş, en derin üç gölden biri, Türkiye'nin de en derin gölü. 1100 metrenin üzerinde bir rakımda. Su yüzeyde 15 derece, 20 metre derinlikten sonra 7 dereceye iniyor, yani çok soğuk. Görüş mesafesi ilk 5 metreden sonra 2 metreye kadar düşüyor. Tatlı su olduğu için suyun kaldırma kuvveti tuzlu suya nazaran daha az ve daldıktan sonra tekrar yüzeye çıkış fazla efor gerektiriyor. Kimse bu gölün derinliklerini bilmiyor. Beni en çok heyecanlandıran şeylerden biri de Salda Gölü'nün yüzeyiydi aslında. Mars yüzeyine benziyor ve kendimi astronot gibi hissetmiştim. Ay'a çıkan Neil Armstrong nasıl bir ilki gerçekleştirdiyse öyle bir şeyi yapacak gibiydim…

Kırdığınız dünya rekorlarından sizin için en anlamlı olan hangisiydi?
Hepsi çok anlamlı. En sıra dışı olanı ise Avusturya'da buzun altında 110 metre yatay dalış ile dünya rekoruydu sanırım. Biz 100 metreyi geçerek hem Dünya Erkekler hem de Dünya Kadınlar rekorunu kırmayı hedefliyorduk. Aylarca çalışıp buna hazırlandık. Böylece dalışımız Guinness Rekorlar Kitabına da girecekti. Rekordan tam 2 hafta önce Alman bir erkek dalgıç 108 metre ile rekor kırdı. Ve bizde birden mesafemizi 110 metreye çekmek zorunda kaldık. Üzerimde baskı vardı ama ekipçe çok inanmıştık. O kadar iyi odaklanmışım ki daldım ve çıktım! Normalde o suda üşüdüğümü hissediyordum. Fakat rekor esnasında hiçbir şey hissetmedim. Hayatımı değiştiren ve insanın inandıktan sonra istediği her şeyi yapabildiğini kanıtlayan bir dalış oldu benim için.

Kendinizle yarışır mısınız ve bu açıdan yaşamınıza yönelik olarak kırmak istediğiniz bir rekorunuz var mı?
Her zaman en büyük rakibim kendim ve bu spora devam ettiğim sürece daha iyisini ortaya koymak için çalışacağım.

"Su altında korkularım yok. Bu yüzden çok soğukkanlıyım ve doğru hamleler yapabiliyorum, stresin beni engellemesine izin vermiyorum. Korku diye tanımlanabilecek birçok şey ile yüzleşmeyi seviyorum."

Sosyal sorumluluk projelerine önem verdiğinizi biliyoruz. Köpek balıklarının neslinin tükenmesine dikkat çekmek için de yine köpek balıklarıyla dalış yaptınız…
Sosyal sorumluluk projelerinde aktif yer almayı seviyorum çünkü beni yaşama döndüren suya minnet duyuyorum. Farkındalık yaratacak birçok faaliyete aktif olarak katılıyorum. Caretta ve Akdeniz Foklarının yaşam alanlarına dikkat çekmek, denizatlarının Akdeniz ve Ege'de yok olmasını önlemek, kıkırdaklı balıkların yaşam serüvenlerindeki sıkıntıları gündeme getirmek için yapılan faaliyetler sadece bazısı… Yazılı ve görsel basında bu çabaların duyurulması koruma kültürünün geliştirilmesi açısından önemli. Bünyesinde aktif olarak görev üstlendiğim Ekolojik Araştırmalar Derneği gibi STK'larla yıllık çalışma programları da yapıyoruz.

Pek farklı iş koluyla ilgileniyorsunuz. Peki, aslında Şahika Ercümen kimdir, diye sorsak kendinizi nasıl anlatırsınız? Hangi özelliklerinizin daha ön planda olduğunu düşünüyorsunuz?
Dalış ön planda görünse de ben aslında diyetisyenim, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam üzerine pek çok proje yapıyoruz. Su altı belgeselleri yaptık, nefes workshopları yapıyorum. Hepsi çok keyifli ve beni ben yapıyor aslında…

Rekor denemeleriniz için ne kadar ve nasıl çalışıyorsunuz?
Rekor denemeleri için yüzme, havuz çalışmaları ve tabii dalış antrenmanları gibi pek çok fiziksel çalışma yapıyorum. Ama bunun yanında mental çalışmalar da çok önemli; yoga meditasyon, nefes egzersizlerini mutlaka fiziksel antrenmanların yanına ekliyorum. Rekor denemelerine hazırlık yaklaşık 1 seneyi alabiliyor, 7-8 aylık bir dönem… Fakat bunun son birkaç ayı dalış ile geçiyor.

Dalış gerçekleştireceğiniz bölgelerin özelliklerine göre hazırlıklarınızda farklılıklar oluyor mu?
Evet, hem branşlara göre hem de dalış yapacağım bölgenin özelliklerine göre hazırlıklar ve dalış kısmı çok farklı olabiliyor. Örneğin gölde dalış daha zorken denizde çok daha kolay veya soğuk iklimlerde dalmak daha zorken ılık iklimlerde çok daha kolay olabiliyor. Dolayısıyla son denediğimiz Salda Gölü'ndeki dünya rekoru deniz branşlarına göre çok daha zordu.

Sporcu kimliğinizin yanında aynı zamanda bir diyet uzmanısınız. Beslenmenizde nelere dikkat ediyorsunuz?
Beslenme işin çok önemli bir kısmı. Her zaman yediğim besinlerin biyoyararlılığını önemsiyorum. Örneğin karbonhidrat tüketeceksem daha çok mineral alabilmek için tam tahıllı bileşik karbonhidratlar tüketmeye çalışıyorum. Yağ tüketiyorsam sağlıklı olmasına ve yanmamış olmasına mutlaka özen gösteriyorum. Yağı daha çok fındık, ceviz, badem, avokado gibi besinlerden almaya çalışıyorum. Bunun yanında yemeklerde de zeytinyağı kullanıyorum. Sebze ağırlıklı besleniyorum. Şeker tüketmemeye çalışıyorum, kızarmış yemekler yemiyorum.

Diş sağlığınız için neler yapıyorsunuz?
Dişlerimi düzenli fırçalamanın yanında mutlaka diş suyu da kullanıyorum. Survivor'da aylarca dişlerimizi fırçalayamamıştık ve dişlerim çürüme aşamasına gelmişti. Çok şükür diş hekimim Seyhan Gücüm gerekli müdahaleleri yaptı. 6 ayda bir kendisine diş kontrolüme gidiyorum.

Gelecekte "Şahika Ercümen" denildiğinde nasıl anılmak ve en çok hangi yönünüzle hatırlanmak istersiniz?
Gandhi'nin "Görmek istediğin değişimin kendisi ol" sözü benim yaşam felsefelerimden. Yeni yaşamlara dokunabildiğim ve pozitif değişime katkı sağlayabildiğim sürece huzurlu olacağım kesin.

NO Şuga®

Yeni Ambalaj

Daha yumuşak

Daha Lezzetli

Yeni Aroma Karpuz

Çünkü Şeker Sizsiniz

kervan

Erken Teşhis Dişlerinizi Kurtarır!

"Koruyucu Diş Hekimliği"

"Erken teşhis hayat kurtarır" mottosu sadece genel sağlığınız için değil ağız ve diş sağlığınız için de geçerli. Çünkü yılda 2 defa yapacağınız diş kontrolleriyle çürüklerin önüne geçebilir, ileride yaşayacağınız diş kayıplarını önleyebilirsiniz.

Yazan: Dt. Mıgır Gülezyan

Koruyucu diş hekimliği dişlerin çürüklere karşı korunmasını sağlayan, olumsuzlukları engellemek için hizmet veren bir diş hekimliği dalı.
Bu dal içeriğinde dişlere koruyucu uygulamak yapmak, çürükleri tedavi etmek, diş ve ağız bakımı için hastaya eğitim vermek gibi süreçleri barındırıyor.
Alınan önlemler sayesinde çürük, kanal tedavisi gibi problemler başlama aşamasındayken problemin ilerlemesi önlenebiliyor. Diş sağlığının genel sağlığımıza etkisi göz önünde bulundurulduğunda, koruyucu süreç genel sağlık problemleri ile karşılaşmamızı en aza indirgemek için de oldukça önemli.

Koruyucu uygulamalar

Flor ve fissür örtücüler koruyucu diş hekimliğindeki uygulamalardan… Flor dişleri olası çürüklere karşı koruyan bir uygulama. Çocukların süt dişlerine ve kalıcı dişlerine uygulanıyor sonrasında işlem periyodik olarak tekrarlanıyor. Tüm dişlere uygulanabilen flor, dişleri bakterilerden ve aşırı şekerlerin etkilerinden koruyor.
Fissür örtücü, çürüklerin yanı sıra dişleri bakterilerden korumak için uygulanan bir yöntem. Dişlerin genellikle girintili çıkıntılı yerlerine tatbik ediliyor ve daha çok genç yetişkinlere uygulanıyor.

Diş bakım eğitimleri

Diş bakım eğitimleri çocuklarda diş bakımıyla ilgili bilincin oluşturulması için önemli bir koruyucu hekimlik uygulaması. Günlük ağız bakımı doğru ve yeterli şekilde yapılırsa çocuklarda ileride oluşabilecek sorunların önüne geçilmesi mümkün. Bu nedenle çocuklarda diş probleminin yaşanmaması için

hekim tarafından kısa ve çocuğun ilgisini çekecek şekilde ağız bakımı anlatılıyor, diş fırçalama teknikleri gösteriliyor. Gerektiğinde hekim çocukla birlikte diş fırçalayarak, teknikleri anlatıyor. Bu aşamadan sonra esas görev anne ve babaya düşüyor. Evde çocukla birlikte diş fırçalayarak, alınan eğitimi pekiştirmek gerekiyor. Şunu da hatırlatmakta fayda var; çocuklar ebeveynlerini rol model aldıkları için diş fırçalamayan bir anne veya babayı hiçbir çocuk ciddiye almaz. Dolayısıyla evde uygulama yapmak ve çocuğa örnek olmak bu aşamada önem kazanıyor.

Çocuklar ebeveynlerini rol model aldıkları için diş fırçalamayan bir anne veya babayı hiçbir çocuk ciddiye almaz. Diş fırçalama alışkanlığı kazandırmak için çocuğa örnek olmak bu aşamada önem kazanıyor.

Koruyucu diş hekimliği ve ortodonti

Koruyu diş hekimliğinin bir diğer uygulaması da ortodontik tedavi ve çapraşık dişlerin düzeltilmesi. Diş problemlerini ve diş eti hastalıklarını önlemek amacıyla ortodontik tel veya damaklık kullanılarak yapılan tedavi, ilerleyen yaşlarda diş hareketi yavaşladığı için, çocuk yaşlarda başlıyor.

Koruyu diş hekimliği kimlere uygulanabilir?

Her yaştan kişiye uygulanan tedavi yönteminde bir sınırlama yok. Ama özellikle hamilelerin koruyucu diş hekimliği uygulamalarından faydalanması önemli. Çünkü anne adaylarının dişleri, çürükler ve bakterilere karşı dirençsizleşiyor. Koruyucu diş hekimliği sayesinde dişler kontrol altına alınarak diş kayıplarının önüne geçmek mümkün oluyor.

Koruyucu diş hekimliğinde amaç hastalık ortaya çıkmadan önlem almak. Bu nedenle yılda 2 kez diş ve ağız muayenesi yaptırmak olası bir diş probleminin erkenden teşhis edilmesini ve dişlerinizin kurtarılmasını sağlar.

Diş Dostu Derneği **Farkındalık Yaratmaya Devam Ediyor**

Yıllardır diş sağlığı konusunda farkındalık yaratan çalışmalara imza atan Diş Dostu Derneği, Falım Işıl markasıyla Ağız ve Diş Sağlığı Haftasını kutlayarak toplamda 21 bin 600 kişiye ulaştı. Etkinliğin yanı sıra diş sağlığı konusunda hazırlanan kamu spotunu da yayına alan Dernek daha geniş kitlelere ulaşmayı amaçlıyor.

Diş Dostu Derneği ve Türkiye'nin ilk diş dostu sakızı Falım, karbonatlı Falım Işıl alt markası ile Ağız ve Diş Sağlığı Haftasını kutladı. 24-25 Kasım tarihlerinde seçili CarrefourSA noktalarında gerçekleşen etkinliklerde diş hekimleri ve diş hekimliği son sınıf öğrencileri ağız ve diş sağlığı bilincinin geliştirilmesi amacıyla Falım Işıl Diş Sağlığı alanlarında yerini aldı.

Düzenlenen etkinliklerde katılımcılar hem ağız ve diş sağlığı konusunda merak ettiklerini sordu hem de çocuklar için doğru diş fırçalama yöntemlerini öğrenme fırsatı buldu.

Falım Işıl Çilek ve Falım Işıl Yeşil Elma ürünleriyle lezzet skalasını genişleten Falım ve Diş Dostu Derneğinin farkındalık etkinlikleri İçerenköy Carrefour Hiper, Maltepe Park AVM Carrefour Hiper, Merter Carrefour Hiper, Bayrampaşa Carrefour Hiper ve Beylikdüzü Carrefour Hiper noktalarında gerçekleşti. 5 farklı noktada 2 gün boyunca devam eden etkinliklerde Medipol Üniversitesi diş hekimliği fakültesi son sınıf öğrencileri gün boyu ziyaretçileri bilgilendirdi. 25 Kasım Pazar günü saat 14.00 -15.30 arasında Diş Dostu Derneği üyelerinden Dt. Mıgır Gülezyan, Dt. Merve Köylü, Dt. Buket Tuzcu, Dr. Seyhan Gücüm ve Dt. Seyhan Akar ziyaretçilerin ağız ve diş sağlığı hakkındaki sorularını yanıtladı.

24-25 Kasım tarihlerinde seçili CarrefourSA noktalarında gerçekleşen etkinliklerde diş hekimleri ve diş hekimliği son sınıf öğrencileri ağız ve diş sağlığı konusunda bilgilendirici paylaşımlarda bulundu.

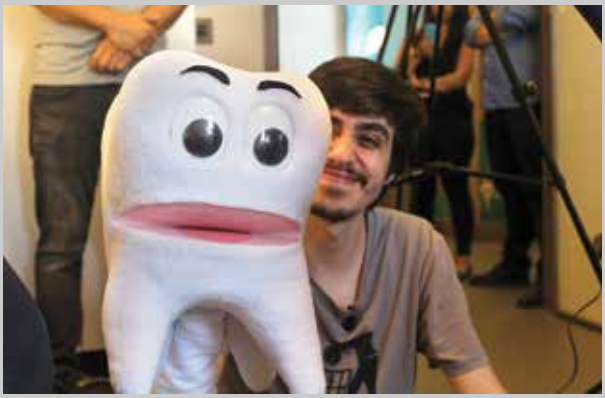
Diş Dostu kamu spotu RTÜK tarafından onaylanarak tüm yerel ve ulusal kanallarda yayınlanmaya başladı.

Diş Dostu kamu spotu yayında!

Ağız ve diş sağlığı bilincini artırmak amacıyla hazırlanan Diş Dostu kamu spotu RTÜK tarafından onaylanarak tüm yerel ve ulusal kanallarda yayınlanmaya başladı.

Tüm Diş Dostu ailesinin heyecanla çalıştığı, özenerek seçilen oyuncularla hazırlanan kamu spotu aynı zamanda Cineport sinemaları, Bursa ve Mersin CarrefourSA Alışveriş merkezlerinde de yayına alındı.

Geniş kitlelere ulaşmayı hedefleyen Diş Dostu Derneği çeşitli TV programlarına da katıldı. Derneğin Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Gökhan Yamaner, katıldığı TV programlarında halkı ağız ve diş sağlığı ile bilgilendirdi. Derneğin bilinçlendirme çalışmaları sosyal medya ayağında da devam ediyor. Diş hekimlerinin diş sağlığının önemini anlattıkları videolar Diş Dostu Derneğinin tüm sosyal medya hesaplarında izlenebilir.



HAMİLELİKTE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

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.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

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 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 neden-

le 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.

İlk 3 aylık dönem hamileliğin en hassas olduğu dönem olduğundan gerekmediği durumlarda ağız içi müdahaleler yapılamıyor.

Yaşam Savaşının Alametifarikası: Psikolojik Bağışıklık

Yaşamın zorlukları var, mücadele her daim devam ediyor. Bazen yıldığımız, yorulduğumuz, düştüğümüz zamanlar olabiliyor. Ama sonunda hep kalkıp devam ediyoruz. Peki, bu savaşta bizi ayakta tutan şeyi hiç merak ettiniz mi? Cevabı, psikolojik bağışıklık... Psikolojik bağışıklığınız sizin hayattaki zor koşullarla mücadele edebilme gücünüzü belirliyor.

Hastalıklardan korunmak için en temel şeyin bağışıklığı güçlendirmek olduğunu biliriz. En basitinden havalar soğuduğunda grip salgınından korunmak için sağlıklı beslenme, vitamin takviyesi, bitki çaylarıyla bünyemizi kuvvetli tutmaya çalışırız. İşte psikolojik bağışıklık da yaşamda karşılaştığımız zorluklar ya da değişimler karşısında ne kadar dirençli olduğumuzla ilgili. Değişime kolay adapte olabilmek bağışıklığın kuvvetli olduğunun en temel göstergesi.

Verilere baktığımızda ise toplum olarak psikolojik bağışıklığımızın çok da iyi seviyelerde olmadığını görebiliyoruz. Her geçen yıl antidepresan satışları artıyor, psikiyatri tedavisi gören insan sayısı yükseliyor. Artık Dünya Sağlık Örgütü depresyonun en yaygın 5 hastalıktan biri olduğunu kabul ediyor; eğer önlem alınmazsa 2050'de en yaygın 1. hastalık olacağını öngörüyor. Oysa basit uygulamalar ve belli kurallarla psikolojik bağışıklığımızı kuvvetlendirmek mümkün.

Psikolojik bağışıklığımızı nasıl artıracağız?

Değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak olarak özetleyebileceğimiz psikolojik bağışıklığı artırmak için birçok yöntem mevcut. Ama asıl önemlisi bizi olumsuz etkileyen dış etkenleri değiştiremiyorsak bu olumsuzluklarla savaşmak yerine bakış açımızı değiştirmek.

Amerikan Psikologlar Derneğinin bu konuyla ilgili önerdiği 10 farklı yöntemden birini ya da birkaçını seçerek işe başlayabilirsiniz.

1. Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun. Size yakın olan kişilerden destek ve yardım almak psikolojik dayanıklılığınızı artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.
2. Karşınıza çıkan krizleri, üstesinden gelinemeyecek sorunlar gibi görmekten kaçının. Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz. Unutmayın ki, üstesinden gelinemeyecek zorluk yoktur.
3. Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullenin. Bazı hedefleriniz veya hayalleriniz, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğiniz olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerinize dikkatinizi verin.
4. Hedeflerinize doğru hareket edin. Öncelikle, gerçekçi hedefler belirleyin ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerinize yönelik adımlar atmaya çalışın. Baş edemediğiniz adımlara odaklanmak yerine, kendinize "İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?" diye sorun.
5. Kararlı davranın. Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklanın.
6. Zorlu hayat koşullarının ardından kendinizle, ilişkilerinizle, hayatla ilgili yeni özelliklerinizi keşfedin. Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkir olmanın yeni yollarını keşfeder.
7. Kendinize dair olumlu bakış açısı geliştirin. Olayları çözebileceğinize her zaman inanın ve yeteneklerinize güvenin.
8. Resmin bütününe bakmaya çalışın. Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunuzda bile hayatınıza daha geniş bir açıdan bakın, olumsuz olayların hayatınızın tümünü karartmasına izin vermeyin.
9. Umudunuzu kaybetmeyin. Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir. Başınıza gelen olaylara odaklanırsanız kaygınız artar ve enerjinizi kaygınızı azaltmak için sarf edersiniz.
10. Kendinize iyi bakın. Dikkatinizi duygularınıza ve ihtiyaçlarınıza verin. Size keyif veren ve rahatlatan aktivitelere katılın; düzenli egzersiz yapın. Ruhunuz kadar bedeninize de gerekli önemi verin.

Dünya Sağlık Örgütü depresyonun en yaygın 5 hastalıktan biri olduğunu kabul ediyor; eğer önlem alınmazsa 2050'de en yaygın 1. hastalık olacağını öngörüyor.

Dijitale Biraz Ara Verin!

Artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası; bir şeyi merak edince oraya soruyor, bir yere gidilecekse `puanlarına' oradan bakıyoruz; yediğimizi içtiğimizi sergiliyor, fotoğraf paylaşıp `like' bekliyoruz, linç ediyoruz, stalklıyoruz… Evet, dijital dünya artık bizim paralel evrenimiz. Gerçekle sanalın karıştığı bir `gerçekliği' yaşarken Tuğba Şengül de bu durumun garip bir noktaya doğru gittiğini fark edip DigiDetoks sosyal girişimini başlattı. Şengül bu projeyle, teknolojinin kullanımı konusunda farkındalık yaratmayı ve kalıcı çözümler üretmeyi amaçlıyor.

Röportaj: Güniz Acar Balcı

Teknolojinin bu kadar hayatımızın içinde olduğu, mobil telefonların elimiz kolumuz, sosyal medyanın da en yakın arkadaşımız olduğu bu dönemde Tuğba Şengül bize "Dijitale biraz ara verin!" diyor. İster istemez biz de "E peki bu nasıl olacak?" diye sormak istedik ve Tuğba Şengül ile DigiDetoks sosyal girişimi, dijitalin kötüye kullanımı hakkında sohbet ettik.

DijiDetoks nedir? Bu projenin hikâyesini sizden dinleyebilir miyiz?

DigiDetoks, modern yaşamdaki dijital dünya ile olan ilişkimizi yeniden gözden geçirmenizi sağlayacak, teknolojinin doğru ve dengeli kullanımı konusunda uzman desteği alabileceğiniz bir sosyal girişim projesi. Hedefimiz kâr amacı gütmeden bu konudaki farkındalığı artırmak ve kalıcı çözümler üretmek için çalışmalar yapmak. Nasıl soluduğumuz havadan, yediğimiz gıdalardan vücudumuzda toksinler biriktiriyor ve bunu atabilmek için detoks yapıyorsak bir benzerini dijitalde de yapmamız mümkün. Elektronik cihazların sinyallerinin ve teknolojiyi aşırı hatta gereksiz kullanmanın vücudumuzda yarattığı dijital toksinlerden biraz ara vere-

rek rahatlıkla kurtulabiliriz. Ancak bunu yaparken kesinlikle yüzde yüz dijitalin içinde yaşayacağımız bir geleceğe gittiğimizin bilincinde teknolojinin varlığını reddetmeden sadece faydasına odaklanarak yapmamız gerekiyor. Amacımız dengeli dijitalleşmek…

Bu girişime başlarken temel motivasyonunuz neydi?

Uzun yıllardır mobil iletişim sektöründe yöneticilik yapıyorum. Benim hikâyem bu kadar işin içerisindeyken fark edemediğim şeyleri, çocukların dijital ile kurduğu ilişki üzerinden fark etmemle başladı. Çünkü bu ilişki seviyeli değil, bir dengesizlik var. Onların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine zarar veren bir ilişki bu. Bunu fark edince teknolojinin doğru ve dengeli kullanımı konusunda çözümler üretmek adına çok değerli akademisyenler, doktorlar ile bir araya gelerek DigiDetoks sosyal girişimini kurdum.

Bu oldukça cesaret isteyen bir eylem… Etrafınızdan hiç olumsuz eleştiri aldınız mı?

Hayır, tam tersine olumlu dönüşler aldım. Bu sektörün içinde yer aldığım için aslında mevcut durumu çok yakından tespit etme ve teknolojinin gelecekte hayatımızı nasıl şekillendireceği konusunda en son bilgilere, araştırmalara erişebilme şansım var. Dolayısıyla özellikle çocukların gelişimlerine zarar vermeden, teknolojiyi nasıl kullanacaklarına dair bilinçli tercihlerde bulunmalarını sağlamak, doğru dijital alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olabilmek bir nevi benim sorumluluğum.

Dijital çağda yaşıyoruz, her şeyi cebimizdeki akıllı telefonlarla hallediyoruz. Dijitale nasıl ara vereceğiz? Mümkün mü gerçekten?

Öncelikle şunu bilmekte fayda var; dijital ile geçirilen süreden ziyade teknolojiyi ne amaçla kullandığımız çok daha önemli. 16. yüzyılda yaşamış doktor, kimyacı ve bilim insanı Paracelcus'un dediği gibi: "Her şey zehirdir önemli olan dozudur." Bir kutu ilacı yutarsanız zehirlenip ölürsünüz, bir tane içerseniz tedavi olursunuz. Teknoloji ve dijital aletlerle de ilişkimizi böyle. Aşırı kullanmaya başlarsak kendimizi zehirleriz. Burada tüm mesele dengeyi kurabilmekte.

Mobil iletişim sektöründe yöneticilik yaparken dijitalin kötüye kullanımının özellikle çocuklar üzerindeki etkisini fark eden Tuğba Şengül DigiDetoks adını verdiği sosyal girişim projesiyle teknolojinin kullanımı konusunda farkındalık yaratmayı ve kalıcı çözümler üretmeyi amaçlıyor.

Peki, bu dengeyi kaybettiğimizi nasıl anlayacağız?

Kontrolünüzü kaybetmeye başladıysanız dengeyi kaybetmişsiniz demektir. Son araştırmalar günde 200 defadan fazla telefonumuza baktığımızı gösteriyor. Uyuduğumuz süreyi saymazsak neredeyse 5 dakikada bir! 3 saati sosyal medyada olmak üzere toplam 7 saatimizi internette geçiriyoruz. Yine bununla beraber cüzdanımızın kaybolduğunu 3 saatte, telefonumuzun kaybolduğunu 5 dakikada anlıyoruz. Telefonsuz ya da internetsiz kalmak dijital çağda yaşayabileceğimiz en büyük korkulardan biri. Bir yandan araba kullanırken bir yandan WhatsApp'tan mesajlaşıyor, aç susuz kalmamıza rağmen bilgisayarın başından kalkamıyorsak yani teknolojiyi kötüye kullanmaya başlamışsak dijitale biraz ara vermenin zamanı çoktan gelmiş hatta geçiyor demektir.

Dijitalin hayatımızda bu kadar yer alması neleri değiştirdi?

Kullanım süresi arttıkça kendimize, bedenimize, zihnimize yatırım yapmamaya başlıyoruz. Araştırmalar gösteriyor ki, aşırı kullanım, ilk önce ve en çok uykumuzdan çalıyor. Spor yapmıyoruz çünkü spor yaparken doğal olarak salgılanan endorfin hormonu sosyal medyada vakit geçirirken de salgılanıyor. Bu cihazlar elden düşmedikçe sosyal anlamda da gelişemiyoruz. Yani yakın çevremizle ilişkilerimiz konusunda eşimizle, dostumuzla iletişimimizi sağlıklı bir şekilde yürü-

"Öncelikle şunu bilmekte fayda var; dijital ile geçirilen süreden ziyade teknolojiyi ne amaçla kullandığımız çok daha önemli. 16. yüzyılda yaşamış doktor, kimyacı ve bilim insanı Paracelcus'un dediği gibi: 'Her şey zehirdir önemli olan dozudur.' Bir kutu ilacı yutarsanız zehirlenip ölürsünüz, bir tane içerseniz tedavi olursunuz. Teknoloji ve dijital aletlerle de ilişkimizi böyle."

temiyoruz. Dünyanın her yerinden haberdarız, yanımızdakiler hariç… Psikolojimiz bozulmaya başladı. Son zamanlarda en korktuğumuz şey kendimizle baş başa kalmak. Boş zamana ve can sıkıntısına kesinlikle tahammülümüz yok. Boş kaldığımızda sarılıyoruz cihazlarımıza. Başkalarının hayatlarını seyretmekten kendimizi seyredemez hâle geldik. Halbuki kendi hayatımızı yaşamak umurumuzda olmalı. Son olarak; zihinsel gelişimimizi olumsuz etkileyebiliyor. Zihnimiz küçük hap bilgilere alıştı. İstiyoruz ki 7 günde zayıflayalım, 3 günde zengin olalım. Hâl böyle olunca dikkatimizi tek bir konu üzerine verememeye başladık. Pek çok şeyi aynı anda yapmaya çalışarak aslında odağımızı kaybediyoruz.

Bu projeyle ilgili çalışırken sizi en çok şaşırtan şey ne oldu?

Bu konu ile ilgili araştırma yaparken sadece Uzak Doğu ülkelerinde yaşanabileceğini sandığım bazı olayların kendi ülkemizde de yaşandığını ne yazık ki üzülerek gördüm. Aylar önce 14 yaşındaki bir yavrumuz 18 saat ekranın karşısından kalkmadığı için beynine pıhtı attı ve hayatını kaybetti. Dünyaya baktığınızda Çin'de bir genç kız Instagram'a yüklediği fotoğrafı 48 saat içinde 15 beğeni aldığı için intihar etti. Yine geçtiğimiz günlerde dünya üzerinde selfie çekerken hayatını kaybedenlerin sayısının 300'ü geçtiği açıklandı. Bu veriler hem üzücü hem de çok şaşırtıcıydı benim için…

Dünyadaki verilere baktığımızda dijitalin kötüye kullanımından dolayı en çok çocukların zarar gördüğünü fark ediyoruz. Ebeveynler bu konuda ne yapmalı?

Öncelikle yetişkinlerin dijital ile ilişkisine çeki düzen vermesi gerekiyor. Mümkün olduğunca çocuklarımız ile vakit geçirirken dijitali araya sokmadan kesintisiz ilgimizi sevgimizi onlara vermemiz çok önemli. Açık havada vakit geçirmelerini sağlamak, her akşam teknolojiden uzak aile yemekleri yemek, uyumadan bir saat önce dijital ile ilişiği kesmek, dijital aletleri ortak alanlarda kullanmalarına izin vermek, teknolojiyi sıkıntının bir tedavisi olarak kullanmamak, yaratıcılıklarını ortaya çıkarmaları için canlarının sıkılmasına müsaade etmek, interneti kötüye kullanan ya da bağımlılardan oluşan bir gurubun içinde olmadığından emin olmak için arkadaş çevresine çok dikkat etmek gerekiyor.

Tuğba Şengül Kimdir?

1979 İstanbul doğumlu olan Tuğba Şengül, 1996 yılında İstek Vakfı Belde Koleji'nden mezun oldu. Yüksek öğrenimini 2000 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler bölümünde tamamladıktan sonra, reklamcılık üzerine lisansüstü eğitimi aldı. Reklam ve halkla ilişkiler alanında çeşitli profesyonel görevlerini takiben, 2006 yılında Şengüller Holding ve Holding'e bağlı şirketlerin iletişim departmanını kurdu. Kurumun ve grup içinde yer alan markaların pazarlama iletişimi faaliyetlerini

yürüten Şengül, mobil iletişim sektörünün her kademesinde hizmet vermekte olan Şengüller A.Ş.'nin Yönetim Kurulu Üyeliği görevine devam etmektedir.

R.O.C.S.®
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS
SMART ORAL CARE
PN21
onaylı
Pascal Nouma
Detaylı bilgi için:
RocsBeyazlatir.com
R.O.C.S.® DİŞLERİNİZİ BEYAZLATIR
ÖZGÜVENLE GÜLÜMSEMENİZİ SAĞLAR

BEGO

128 Yıllık
Deneyim

Dijital
Dönüşümde
Lider

Üstün
Alman
Teknolojisi

Implant-protetik parçalarının orijinal sunumu,
kolay set kullanımı, hızlı servis ve yüksek ürün kalitesi!

www.bego.com.tr