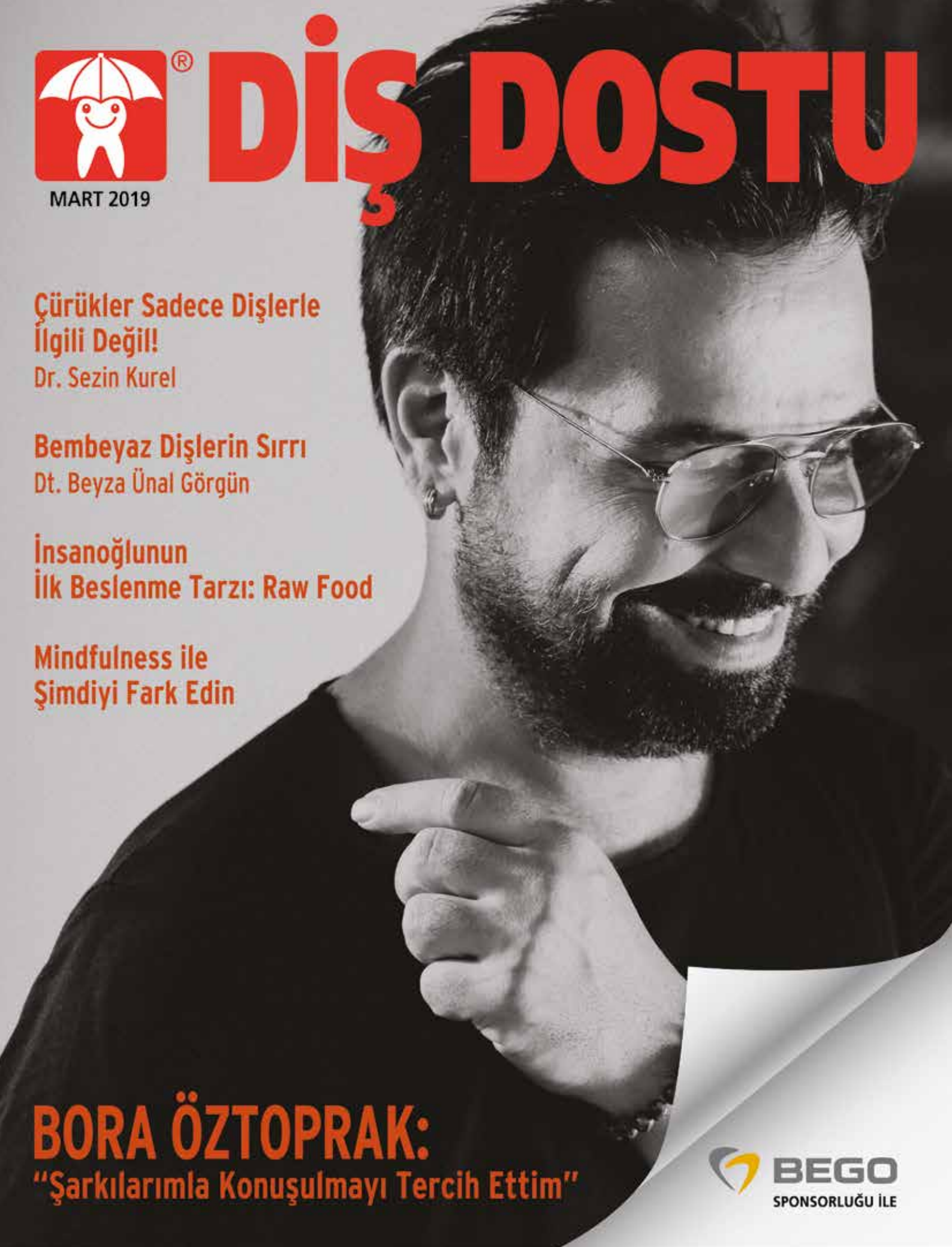
DİŞ DOSTU®

MART 2019



Çürükler Sadece Dişlerle İlgili Değil!
Dr. Sezin Kurel

Bembeyaz Dişlerin Sırrı
Dt. Beyza Ünal Görgün

İnsanoğlunun İlk Beslenme Tarzı: Raw Food

Mindfulness ile Şimdiyi Fark Edin

BORA ÖZTOPRAK:
"Şarkılarımla Konuşulmayı Tercih Ettim"

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

HOŞ SOHBET
4 **Bora Öztoprak: "Şarkılarımla Konuşulmayı Tercih Ettim"**

DİŞİNİZE TAKILANLAR
8 **Çürükler Sadece Dişlerle İlgili Değil!**
Dr. Sezin Kurel

BEGO İLE DİŞİNİZE GÖRE
12 **Bembeyaz Dişlerin Sırrı**
Dt. Beyza Ünal Görgün

TREND SAĞLIK
14 **İnsanoğlunun İlk Beslenme Tarzı: Raw Food**
Diyetisyen Deniz Şafak

YAŞAMA AÇILAN PENCERE
16 **Mindfulness ile Şimdiyi Fark Edin**

Bora Öztoprak

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
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm
Dr. Gökhan Yamaner

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

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.

Ağzımız, Sağlığımızın Aynası

Sevgili Diş Dostları,

Sağlıklı olmak, en değerli varlığımız olan sağlığımızı korumak bana sorarsanız paha biçilemez bir zenginliğe ulaşmaktır. Sağlığımızda meydana gelen tüm olumsuz değişiklikler genellikle yaşamımızı da olumsuz etkiler. Atalarımızın da dediği gibi "insanın ağrısı neredeyse canı oradadır".

Diş ve ağız sağlığı ise tüm vücudumuz için çok önemlidir. Diş ağrısı çekmeyenimiz, gülerek söylemeliyim ki, ben de dahil çok azdır. Ağız sağlığımızı düşündüğümüzde ilk olarak dişler aklımıza gelir ancak ağız sadece dişlerden meydana gelmez. Sindirim sistemimizin başlangıç noktası olan ağız boşluğumuz hem mekanik hem de kimyasal sindirimin başlama noktasıdır. Bu sistemin çalışması için dil, yanaklar, tükürük bezlerimiz, damağımız ve tabii ki dişlerimiz çok büyük önem taşımaktadır. Dişlerimiz mekanik sindirimi yani yemek istediğimiz katı besinleri parçalayarak sindirime hazırlar; yanaklarımız, dilimiz katı besin maddelerini dişlerimiz tarafından parçalanabilmesi için dişlerimizin arasına iter. Tükürük bezlerimiz parçalanan bu besin maddelerinin ıslatılarak kolay sindirilmesi ve yutulması için yardımcı olur. Damağımız ve üzerindeki kıvrımlı yapı dilimiz üzerindeki tat alma tomurcukları ile yardımlaşarak besin maddelerinin tadını hissetmemizi sağlar. İşte ağzımızın tüm vücut sistemimizde bu derece önemli bir işlevi var. Ağız ortamımızdaki bazı değişiklikler ise bir çok hastalığın habercisi olabilir. Dolayısıyla ağzımız, sağlığımızın aynasıdır diyebiliriz.

Ağız sağlığımıza ne kadar dikkat etsek de ağzımızdaki kimi belirtiler başka hastalıkların habercisi olabilir. Örnek vermek gerekirse; şeker hastalığının başlangıç aşamalarında ağızımızdaki hoş olmayan farklı bir koku bir dahiliye doktoruna gitmemizi işaret edebilir. Ağız boşluğu ve dudaklarımızda sık sık uçuklar çıkması savunma mekanizmamızın zayıfladığının göstergesi olabilir ya da bağırsaklarımızda bir sıkıntı olduğu anlamına gelebilir. Ağız ortamında üre kokusu bir böbrek rahatsızlığına işaret edebilir.

Bu değişiklikleri ve işaretleri doğru okuyabilmek için ağız hijyenine çok ama çok önem vermek gerekir. Altı ayda bir diş hekimine kontrole gitmek, ağzınızda oluşabilecek değişiklikleri hissetmenizi ve sağlığımızın aynasının buğulanmasını engelleyecektir.

Sağlığımızın aynasını en iyi şekilde korumanız dileği ile...

Prof. Dr. Hakan Özyuvacı

Bora Öztoprak: "Şarkılarımla Konuşulmayı Tercih Ettim"

Yaptığı işi aşkla yapan, 90'ların çocuk ve gençlerinin bir dönemine damgasını vuran, genç aşk hikâyelerinin eşlikçisi bir müzisyen Bora Öztoprak. "Seni Seviyorum" şarkısıyla hâlâ ilk günkü gibi akıllarda, seviliyor. Öyle ki 25 yıl sonra bile ilk albümü tekrar basılarak raflarda yerini aldı. Bora Öztoprak ile müziğe, yaşama ve 90'lara dair konuştuk.

Bir nesil "Seni Seviyorum" şarkısıyla büyüdü. O yıllardan bugüne pek çok şey değişti ama Bora Öztoprak hiç değişmedi. Bu istikrarı nasıl sağladınız?
Yaşam tarzı, aile yapısı gibi şeyler hayat sürecinde yaptığınız tüm seçimlere yansıyor. Dolayısıyla "ben toplumda böyle bir algı oluşturmalıyım" diye özel bir çaba sarf etmiyorsun. Dinleyenlerim tarafından görünür olduğum zamanlarda da özel hayatımda neysem oyum. Mesleğime de aşığım, her yönüne; derdine tasasına da aşığım, mükafatına da... Dolayısıyla hiçbir zaman müziğim, şarkılarım dışında başka bir şeyle değerlendirilmek istemedim. Özel yaşam için de aynı durum geçerli. O kapı kapandığında, ünlü kimlikler girmiyor eve.

Popüler kültürün hızla tüketilenler kategorisinde olmadınız hiç. Bu özellikle tercih ettiğiniz bir şey miydi?
Popüler kültürün bir ürünü olan pop müzik ile tanınıyorum sonuçta. İlla ki popüler kültürün bir parçasıyım. Ancak sansasyonlara imza atmadım kariyerim boyunca. Gerçekten müzik yapan insanlar, çoğunlukla lafla sözle değil de müzikleri ile ifade ederler kendilerini. Ama magazin ünlülerinin mesleği ünlülük. Onlar o üne her gün her an hizmet etmek, yeni ve konuşturacak tuhaflıklar üretmek zorunda. Kariyerime başladığımda çok farkında değildim bu ayrımın. "İyi müzik yapıyorum, şarkılarım tuttu benden neden söz etmiyorlar" diye hayıflanıyordum. Durumu anlayınca, o dünyanın bir parçası olmaktansa müziğimle takdir edilmeyi, şarkılarımla konuşulmayı tercih ettim.

"Gerçekten müzik yapan insanlar, çoğunlukla lafla sözle değil de müzikleri ile ifade ederler kendilerini. Ama magazin ünlülerinin mesleği ünlülük. Onlar o üne her gün her an hizmet etmek, yeni ve konuşturacak tuhaflıklar üretmek zorunda. Kariyerime başladığımda çok farkında değildim bu ayrımın."

Babanızın etkisiyle müziğe başladınız. Size 5 yaşında piyano almasaydı ve desteklemeseydi acaba müzikle ilgilenir miydiniz?
Mutlaka ilgilenirdim. İçimde çocukluğumdan beri başka hiçbir his olmadı. 5 yaşımda da müziği tanıyordum, 25 yaşımda da. Herkes belirli bir yetenekle geliyor dünyaya. Benim paketimde de müzik vardı. Ama aile onayı, özellikle baba onayı çok hızlandırıyor meseleyi. Babamın desteğiyle de çok erken yaşta başladım profesyonel kariyerime. Bir baba için evladının gece kulüplerinde gitar çalıp şarkı söylemesine izin vermek zor bir karar olsa gerek. O yüzden minnet ve rahmetle anıyorum babamı.

Türkiye'deki bir dönemin düğünlerine damgasınız vurdunuz. Herkes "Seni Seviyorum" şarkısıyla evlendi. Peki siz hangi şarkıyla evlendiniz?
Evet, evlilik programlarından daha çok insan evlendirdim. (Gülüyor) Ama biz Yaşar'ın Divane şarkısıyla evlenmiştik. Davetliler arasındaydı ve haberi de yoktu bu durumdan. O tatlı Adanalı şivesiyle "Yav benim Seni Seviyorum gibi bir şarkım olacak, ben gideceğim Divane şarkısıyla evleneceğim, olur mu yav!" deyip çok duygulanıp göz yaşlarını tutamadığını hatırlıyorum.

İstikrarınız sadece müzikle ilgili değil özel yaşamınızda da sizi hiç sansasyonlarla tanımadık. Çiçek hanımla hep ideal ve tatlı bir çift oldunuz. Özellikle erkek bakış açısıyla uzun ve mutlu bir evliliğin sırrı nedir?
Evlilik, erkek bakış açısı ile ilk etapta çok mümkün olmayan bir şey. (Gülüyor) Kadın mümkün kılıyor bunu. Erkek de uyumlanıyor sonradan. İki kişinin, iki farklı aile ve birikimden gelmiş iki insanın, bir hayatı paylaşması ve yürünecek yolda ortaklaşabilmesi bayağı mucize bir durum. Bizim evde ise birinci öncelik, samimiyet ve özen. Birbirimizin her şeyine ilk günkü kadar, hatta belki bugün daha fazla özen gösteriyoruz; huylarımıza, huysuzluklarımıza, mesleklerimize, özel alanlarımıza ve birlikte geçirdiğimiz zamanlara... Mesleklerimizi evimizin dışında bıraktık, eve mesleki egolar hiç girmedi.

Bir yandan tiyatro oyunlarına müzikler yapıyorsunuz. Kitleler için müzik yapmaktan daha farklı bir iş. Hangisi daha keyifli?
Tiyatro müziği yapmak, müzikal yaratım açısından çok besleyici, çok özgür bir alan. Bir başka yazarın derdini, duygularını müzik cümleleriyle ifade etmeye çalışmak müthiş bir deneyim. Diğer taraftan bir yönetmenin dünyasına adapte oluyorsunuz. Bu da bir o kadar zorlayıcı. Dolayısıyla işin sonunda ortaya çıkan bütün, çok farklı bir damak tadı yaratıyor. Ancak kitlelere tamamıyla kendi hislerinizi aktarmak da bir o kadar heyecan verici. Hele ki geniş bir kitle kulak verdiyse, paylaştıysa tadından yenmez. Yani her ikisinin de hazzı farklı.

Özellikle 90'lar gençliği sizi çok iyi biliyor. Peki, yeni nesille aranız nasıl?
Yeni nesille aram gayet iyi. Seni Seviyorum şarkısı sanki geçtiğimiz yıl yayınlanmışçasına ilgi görüyor. Adeta yeniden doğdu, öyle ki 94 yılında çıkan "Sıra Bize de Gelecek" albümü, geçtiğimiz günlerde, yani düşünebiliyor musunuz, 25 yıl sonra yeni orijinal baskılarıyla müzik market raflarına geri döndü. Konser kitlemizin büyük çoğunluğunu da 25-35 yaş grubu oluşturuyor. İlk albüm yayınlandığında 0 ila 10 yaşındaydılar. (Gülüyor)

90'ları 90'lar yapan neydi, şimdilerde ne değişti?
90'ları 90'lar yapan radyolardı. Hatta radyoculardı. Türkçe sözlü pop müziği var eden de onlardı 90'larda, bugün kapısına kilit vuran da onlar maalesef. İyi, tek tük örnek çıksa da günümüz müziği ve sektörü, maalesef, batan Titanic'in en üstünde toplanmış kalabalıktan ibaret. İyi üretim yapmak ise yine 90'lardan gelen birkaç ünlü veya ünsüz aranjörün sırtında sadece. İyi beste yok, iyi söz yok... Geçici, gündelik, özensiz, milyon tıklama peşinde, demlenmemiş bestelere, şahane kompozisyonlar üreten aranjörler dışında, takdire şayan pek bir şey yok. O yüzden hâlâ tüm sektör Tarkan albüm yapsın diye bekliyor. (Gülüyor)

"Seni Seviyorum şarkısı sanki geçtiğimiz yıl yayınlanmışçasına ilgi görüyor. Adeta yeniden doğdu, öyle ki 94 yılında çıkan 'Sıra Bize de Gelecek' albümü, 25 yıl sonra yeni orijinal baskısıyla müzik market raflarına geri döndü."

Youtube'da Türkçe Karışık adlı yeni bir programa başladınız. Öncelikle hayırlı olsun. Programın içeriğinden bahsedebilir misiniz biraz?
Program için oldukça heyecanlıyız. Yeni dijital dünyada 90'ların temsilcilerinden biri olarak yer almak, bu konuda da öncü olmak çok heyecan verici. Yenilenmek, trendleri takip etmek "Bizim zamanımızda her şey çok farklıydı" diye hayıflanmaktan çok daha uygun benim yapıma. Genel olarak davet ettiğimiz konuğun bilinmeyen özelliklerini konuşmayı tercih ediyoruz. Müzikle ilgili konulara ağırlık vermeye çalışıyoruz. Lisansını alabildiğimiz şarkıları söylemeye gelen her konuğa şarkı söyletmeye çalışıyoruz.

R.O.C.S.®

REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

SMART ORAL CARE

1 Haftada

1,5 Ton Daha Beyaz Dişler

FLORÜR İÇERMEZ

SODIUM LAURYL SULFATE İÇERMEZ

BİTKİSEL ENZİM KOMPLEKSİ İÇERİR

1. Bitkisel enzimler sararmış diş plağını eriterek temizler.
2. Özel granüller diş yüzeyini iyice temizler.
3. Bu granüller küçük parçacıklara bölünür ve diş minesini parlatır.
4. Dişe beyaz rengini veren mineraller ile diş minesini besler, görünümü canlandırır.

R.O.C.S.® DİŞLERİNİZİ BEYAZLATIR

ÖZ GÜVENLE GÜLÜMSEMENİZİ SAĞLAR

/RocsTurkiye /Rocs_Turkiye www.rocs.com.tr

Çürükler Sadece Dişlerle İlgili Değil!

Dişlerimizdeki çürükler sandığımız gibi sadece ağız ve diş sağlığımızla ilgili bir sorun değil. Dişin yapısı nedeniyle dişteki enfeksiyonlar vücudumuzun her yerine ulaşabilir, böbrek ve kalp sağlığımızı tehdit edebilir.

Yazan: Dr. Sezin Kurel / Diş Dostu Onaylı Klinik Üyesi

Dişlerimiz; kalbimiz, böbreğimiz ya da diğer organlarımız gibi vücudun canlı organlarıdır. Dişleri canlı kılan damar-sinir paketi, dişlerin en iç tabakası olan pulpa tabakasında bulunur. Bu damar-sinir ağı diş kökünden demetler halinde giriş-çıkış yapar ve vücudun diğer bölgeleriyle bağlantı kurar. İşte bu nedenle ağızda oluşan diş çürüğü ya da diş eti iltihabı gibi enfeksiyonlar bu damar-sinir ağı sayesinde vücudun her yerine ulaşabilmektedir. Daha açık bir ifadeyle, dişiniz apse yaptıysa, dişinizin pulpa ve çevre kemik dokularında oluşan iltihabın içindeki bakteriler damar-sinir ağı yoluyla vücudunuzun her bölgesine taşınabilir.

Dişiniz apse yaptıysa, dişinizin pulpa ve çevre kemik dokularında oluşan iltihabın içindeki bakteriler damar-sinir ağı yoluyla vücudunuzun her bölgesine taşınabilir.

Diş çürüğü ve diş eti hastalıkları insanlarda görülen en yaygın kronik hastalıklardandır. Buna bağlı olarak da günümüzde kalp ve böbrek rahatsızlıkları ile diş çürükleri arasında ciddi bir bağlantı olduğu saptanmıştır. Örneğin bir diş çürüğünün meydana getirdiği bakteri böbrekte kötü oluşumlara yol açabilir. Ya da kalbe yerleşip kalp rahatsızlıklarına neden olabilir. Yapılan çalışmalarda kalp krizi geçiren ya da böbrek enfeksiyonu geçiren hastaların ağızlarında apselere rastlanmıştır.

Bakteriler kan dolaşımına karışıp risk oluşturabilir

Ağzımızda çok sayıda bakteri bulunur. Bunlardan çürüğe neden olanları güçlü bakterilerdir. Diş sağlığına dikkat edilmediğinde oluşan çürüklerin dolgu ya da çekimi sırasında, bazen de sadece diş fırçalarken oluşan kanamalarla kan dolaşımına karışan bakteriler kalpteki sorunlu bölgeye ulaşıp ciddi kalp enfeksiyonuna neden olabilir. Bundan dolayı bu riski taşıyan hastalarda diş tedavileri öncesi oluşabilecek bakteri kaçağını önlemek için kardiyoloji uzmanı konsültasyonu ile antibiyotik yüklemesi (proflaksisi) yapılır, kanal tedavisi gibi riskli tedavilerden de kaçınılır. Bu sepeble özellikle doğuştan kalp hastalığı olan çocukların

Diş sağlığına dikkat edilmediğinde oluşan çürüklerin dolgu ya da çekimi sırasında, bazen de sadece diş fırçalarken oluşan kanamalarla kan dolaşımına karışan bakteriler kalpteki sorunlu bölgeye ulaşıp ciddi kalp enfeksiyonuna neden olabilir.

veya kalp kapakçığı ile ilgili hastalığı olan bireylerin ağız ve diş sağlığına daha çok önem vermeleri gerekir.

Akciğer ve mide de risk altında

Ağzımızda çürük ya da diş eti enfeksiyonu nedeniyle sayıları sürekli artan bakteriler aynı zamanda solunum yoluyla akciğerlere, yutkunma ile de mideye de ulaşabilir. Tüm bu yollarla başka bir organa taşınan bakteri, yerleştiği organda hasar varsa daha ciddi hastalıklara neden olabilir. Örneğin domuz gribinin salgın olduğu dönemde gribin neden olduğu zatürre nedeniyle hayatını kaybeden hastaların neredeyse tamamında diş çürüğü ya da diş apsesine rastlanmıştır. Zatürre nedeniyle hassas olan akciğerler solunum yoluyla akciğerlere taşınan bakteriler (streptococcus mutans) nedeniyle daha da hassas hâle gelmiştir.

Bağışıklık sistemini de etkiliyor

Diş çürükleri ya da apse bağışıklık sistemini de etkileyen bir durumdur. Dişte bir apse geliştiğinde enfeksiyona karşı vücudun savunma hücreleri devreye girer. Savunma hücrelerinin yoğun olarak diş bölgesine gelmesiyle vücudun geri kalan bölgelerinde savunma azalır, bağışıklık düşer. Ve bu durum da diğer birçok hastalığa davet çıkarır. Günümüzde sıkça rastladığımız hastalıklardan biri olan kanser ile diş çürüğünün direkt ilişkisi tespit edilememişse de kanserin bağışıklık sistemi düştüğünde ortaya çıkan bir hastalık olduğu bilinmektedir.

Diş eti iltihabı ve diş apseleri vücuttaki diğer organların enfeksiyonunda olduğu gibi kandaki enfeksiyonu artırır. Önemli ameliyatlar öncesi kandaki enfeksiyon düşmediğinden ameliyata alınamayan hastaların sayısı oldukça fazladır. Bu hastaların diş tedavileri yapıldığından kandaki enfeksiyonun azaldığı görülmektedir.

Dolayısıyla diş çürüğü ve diş eti hastalıklarının tüm sağlığımızı etkilediğini fark edip, gerekli önlemleri almak için çok da geç kalmamak gerektiğini unutmamakta fayda var.

DİŞ DOSTU®

ÜLKER

ONEO

DİŞİNE TEMİZ BAKIYO

YENİ

KALSİYUM KARBONAT VE KSİLİTOL İÇERİR

ÜLKER

Bembeyaz Dişlerin Sırrı

Günümüzde estetiğe ve güzelliğe verilen önem, diş hekimliği alanında da kendini göstermeye başladı. Artık insanlar estetik ve güzelliğe bütünsel olarak bakıyor; yüzündeki ufak bir dokunuşun güzelliğini etkileyeceğini, özellikle dişlerin bu konudaki etkisini biliyor.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Dişlerinizin renginden memnun değilseniz, diş hekiminize danışarak çok basit bir uygulamayla beyaz dişlere kavuşabilirsiniz. Kendi uygulayacağınız yöntemleri bir kenara bırakıp profesyonel yöntemlere başvurmanız hem dişlerinizin sağlığı için hem de estetik açıdan önemli. Bu nedenle diş rengi ve lekelerinden şikayetçi olan hastaların bir ürün kullanmadan önce hekiminden kendisine neyin uygun olacağını öğrenmesini isteriz. Çünkü belki de o ürünü kullanmaya gerek kalmadan sadece dişlere yapılan bir temizlik seansı ile hasta sonuçtan memnun kalacaktır. Fırçalama ile çıkarılamayan lekeler, hekimlerin kullandığı profesyonel ürünler ile uzaklaştırılabildiği için dişler üzerinde oluşan bu gölge ortadan kalkınca bazen ekstra bir beyazlatma işlemine dahi gerek duyulmayabilir.

Fırçalama ile çıkarılamayan lekeler, hekimlerin kullandığı profesyonel ürünler ile uzaklaştırılabildiği için dişler üzerinde oluşan bu gölge ortadan kalkınca bazen ekstra bir beyazlatma işlemine dahi gerek duyulmayabilir.

Peki dişleri temiz ama daha beyaz olsun isteyenler ya da doğuştan veya bir takım ilaçların kullanımı sonrası oluşmuş lekeleri bulunan hastalar için uygulanılabilen profesyonel beyazlatma yöntemleri neler?

Ofis Tipi Beyazlatma

Ofis tipi beyazlatma, klinik ortamında hekim kontrolü altında yapılan ve çoğunlukla hidrojen peroksit adlı materyalin kullanımı ile gerçekleştirilen beyazlatmadır. Kısa süre içinde sonuç almak, düğün veya özel bir program öncesinde dişlerini beyazlatmak isteyenler için uygulanılan bir yöntemdir. Uygulama yaklaşık 1 saat sürer.

Ev Tipi Beyazlatma

Bu tip beyazlatmada, hazırlanan özel beyazlatma plakları içerisine, hastaya uygun olarak verilen, genellikle karbamid peroksit maddesinden oluşan, beyazlatma jeli konulur. Hasta 4-6 saat veya içeriğindeki orana göre gece boyunca bu plağı ağzında tutar. Uygulama 10-15 gün boyunca her gün tekrarlanabilir. Dikkat edilmesi gereken şey hassasiyet gibi problemler başladığı anda uygulanmanın sonlanması ve hekim ile iletişime geçilmesi gerektiğidir.

Kombine Beyazlatma

Kombine beyazlatma, ofis tipi beyazlatmanın ardından işlemin ev tipi bir beyazlatma ile desteklendiği beyazlatma uygulamasıdır. Klinikte uygulanan beyazlatma tedavisinden sonra hastanın ev tipi beyazlatma ile birkaç gün boyunca evde beyazlatmayı desteklemesi istenir.

Kanal İçi Beyazlatma

Kanal tedavisi görmüş bazı dişlerde renkte koyulaşma, grileşme bazen kahverengi - sarı renk değişiklikleri görülebilmektedir. Hastanın dişlerinin rengi ile ilgili bir problem olmasa da tek bir dişte var olan bu problem bazen büyük bir estetik sıkıntıya da sebep olabilmektedir. Bu durumda kanal içine bir miktar beyazlatma materyali yerleştirilir ve istenilen sonuca varana kadar birkaç gün beklenilir.

Beyazlatma işlemi sonrası neler yapılmalı?

Beyazlatmadan sonra özellikle ilk haftalarda renkli yiyecek ve içeceklerden, asitli gıdalardan, sigara kullanımından bir miktar uzak durmanız gerekir. Bu renkli meyve suları, kırmızı şarap, salçalı ve domates soslu yiyeceklerden bir süre vazgeçmeniz anlamına geliyor. Yeme içmeden kesilin demiyoruz ama bu süre zarfında bu gıdaların kullanımına dikkat ederseniz beyazlatmanın sizi memnun eden sonucunun devamlılığını da artırmış olursunuz. Bu gıdaları tükettikten hemen sonra mutlaka dişlerinizi fırçalamalı ya da en azından ağızınızı hemen bir su ile çalkalayarak renklendirici maddelerin dişlerinizden uzaklaşmasını sağlamalısınız.

Market ve kozmetik mağazalarında satılan beyazlatıcı diye adlandırılan tozlar bilinçsizce kullanıldığında bu toz içerikli ürünler bazen diş yüzeylerinde geri dönüşümü olmayan aşınma ve çiziklere yol açabilir.

Performanslı beyazlatma için

Beyazlatma sonucunun uzun süre devam etmesi için senede 3-4 defa ara seanslarla ev tipi beyazlatma ile tedavinizi desteklemenizi öneriyoruz. Kullanılan macunların da yine beyazlamayı destekleyici özellikte olmaları daha memnun edici olacaktır. Bu ürünlere sizi yine hekimleriniz yönlendirecektir. Dikkat etmeniz gereken en önemli şeylerden biri de market ve kozmetik mağazalarında satılan beyazlatıcı diye adlandırılan tozların bilinçsizce kullanılmaması gerektiğidir. Bu toz içerikli ürünler bazen diş yüzeylerinde geri dönüşümü olmayan aşınma ve çiziklere yol açabilir. Bir çoğu çizilme ve aşınmadan kaynaklı dişlerde mat beyaz bir görünüm oluşturur, hasta da dişleri beyazladı zannederek ürün kullanımına maalesef devam eder. Bu ve benzeri geri dönüşü olmayan sıkıntılarla karşılaşmamak için her zaman hekiminizle iletişimde kalarak yol almanızı öneririz.

İnsanoğlunun İlk Beslenme Tarzı: Raw Food

Çiğ beslenme olarak da tanımlayabileceğimiz raw food aslında sadece bir beslenme modeli değil aynı zamanda bir yaşam biçimi. Pişirme işlemi yapılmadan besinlerin çiğ olarak tüketilmesine dayanan raw food menüsünde ağırlıklı olarak sebze ve meyveler yer alıyor, etler ise tuz ve limonla marine edilerek tüketiliyor.

Yazan: Diyetisyen Deniz Şafak

Beslenmenin en ilkel zamanlarında yani ateşin bile olmadığı dönemlerde insanlar doğada buldukları her besini olduğu haliyle tüketiyordu. Ateş bulunduktan sonra ise besinler pişirilerek tüketilmeye başlandı. Raw food ateş öncesi beslenme modelinin günümüze uyarlıyor ve besinlerin pişirilmeden tüketilmesi yöntemine dayanıyor.

Bu beslenme yönteminin en önemli dayanağı besinlerde bulunan vitamin ve enzimlerin 45 derece civarında ölmeye başlaması. Bu nedenle hiçbir besine pişirme işlemi uygulanmıyor veya besinler sadece 45 dereceye kadar pişiriliyor. Sebze ve meyveler için kurutma işlemi uygulanırken de aynı şekilde ısı en fazla 45 derecede tutuluyor.

Beslenmenin en ilkel zamanlarında yani ateşin bile olmadığı dönemlerde insanlar doğada buldukları her besini olduğu haliyle tüketiyorlardı. Raw food ateş öncesi beslenme modelinin günümüze uyarlıyor ve besinlerin pişirilmeden tüketilmesi yöntemine dayanıyor.

Hangi besinler nasıl tüketilir?

Vejetaryen beslenmede olduğu gibi sebze ve meyveler baş tacıdır. Beslenmenin büyük bölümünü oluşturan sebze ve meyvelerin vitamin ve mineral değerleri yüksek olduğundan, pişirme işlemi yapılmadığı için doğal vitaminlerin büyük bir çoğunluğu vücut tarafından kullanılabiliyor. Bu noktada hazırlanma süresi önem kazanıyor. Çünkü sebze ve meyveler bekletildikçe vitamin değerleri azalıyor. Ayrıca üzerinde bulunan pestisit ve mikroplar için iyice yıkanmaları gerekiyor.

Süt ve süt ürünü yok, etler tuz ve limonla marine ediliyor

Hem işlem görmesi hem de sütün kaynatma derecesinin bu beslenme modeline uygun olmaması nedeniyle raw food'da süt ve süt ürünleri yer almıyor. Buna bağlı olarak da yoğurt , tereyağı gibi besinler de tüketilmiyor. Süt ürünü olarak genelde Hindistan cevizi sütü veya badem sütü tercih ediliyor.

Et tüketiminde de bazı farklılıklar var. Bazıları et ve et ürünlerini hiç tüketmezken diğerleri pişirme yapmadan eti tuz ve limonla marine ederek tüketiyor. Kimisi kırmızı eti değil, sadece balık eti (somon, ton balığı vs.) yiyor.

Et ve et ürünleri sebze-meyve gibi olmadığı için çiğ tüketimde bazı riskler taşıyor. Etlerin çok taze olması en önemlisi...

Çünkü uzun süre bekleyen etlerde bakteri oluşumu başlayabilir ve sadece marine yöntemiyle bu bakteriler yok edilemeyebilir. Bu da zehirlenmelere yol açabilir.

Karbonhidrat ihtiyacı sebze, meyve ve kurubaklagillerden...

Karbonhidratlardan un ve unlu besinlerin hiç biri bu beslenmede yer almıyor çünkü karbonhidrat ihtiyacının tamamı sebze-meyve ve kuru baklagillerden (nohut, fasulye vs.) karşılanıyor. Dolayısıyla ekmek, bisküvi, kraker gibi besinlerin hiçbiri raw food'da tüketilmiyor.

Zeytinyağı dışındaki tereyağı, margarin gibi yağlar bu beslenmede yer almıyor. Yağ ihtiyacı ayrıca fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlardan karşılanabiliyor. Hatta içerdikleri yağ ve bir miktar protein sayesinde doygunluk açısından yardımcı oldukları için yağlı tohumlar raw food beslenme tarzında sıklıkla kullanılıyor.

Çay - kahve gibi kafein içeren içecekler ise bu beslenmede hiç yer almıyor. Alkol de raw food'un 'asla' listesinde.

Beslenmenin büyük bölümünü oluşturan sebze ve meyvelerin vitamin ve mineral değerleri yüksek olduğundan, pişirme işlemi yapılmadığı için doğal vitaminlerin büyük bir çoğunluğu vücut tarafından kullanılabilmektedir.

Çiğ beslenme modelinin de her beslenmede olduğu gibi artıları ve eksileri var. Bu nedenle uygulamadan önce mutlaka bir sağlık kontrolünden geçip bu beslenme modeline uygun olup olmadığınızı değerlendirmek faydalı olabilir.

Artıları

- Besinler en doğal halleriyle tüketildiğinden vücutta kullanımları oldukça yüksektir.
- Rafine ürünler kullanılmadığından özellikle bağırsak ve karaciğer gibi organların yükü hafifletilmiş olur.
- Gereksiz karbonhidrat tüketimi olmadığı için kiloyu ve kan şekerini dengelemede faydası vardır.

Eksileri

- Yemeğinizi sürekli taşımak durumunda kalabilirsiniz.
- Sindirim sistemi hastalıklarında tetikleyici rol oynayabilir.
- Etin tazeliği şehir hayatında çok mümkün olmadığından besin zehirlenmeleri açısından riskler taşır.
- Et ve süt ürünleri beslenmeden uzaklaştırıldığında protein ihtiyacı daha çok baklagiller, tofu gibi besinlerden karşılanır. Bu besinlerin alım miktarları çok iyi hesaplanmazsa protein yetersizlikleri ve kas kayıpları söz konusu olabilir.

Mindfulness ile Şimdiyi Fark Edin

Hangimiz yaşadığımız anı gerçekten fark ediyoruz? Etrafımızdaki nesneleri, sesleri, kokuları hatta kendimizi bile fark etmeden yaşamın hengamesine kapılıp gidiyoruz. Halbuki şimdiki zamana istemli, kasıtlı ve yargısız bir şekilde dikkatimizi vermek mümkün. Bin yıllardır kullanılan bir Budist meditasyon yöntemi ve şimdilerde bir terapi olarak kullanılan Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) stresi azaltmayı, farkındalığı artırmayı, duygusal zekayı geliştirmeyi, duygusal ve davranışsal tepkiselliği azaltmayı vaat ediyor.

Hayatımızı oto pilotta yaşıyoruz. Her gün rutin olarak yaptığımız işlerimizi bile farkına varmadan yapıyoruz. Diş fırçalamak ya da otomobil kullanmak gibi... Düşünmeden yaptığımız bir çok şey var. Oysa lezzetli bir yemek yediğimizde bunun farkına varmadan o yemeği yemek kadar üzücü bir şey olamaz. Sadece yaptıklarımızı fark etmemekle kalmıyoruz. Tahammülümüz yok, ani duygusal tepkiler veriyoruz. Stres doluyuz. Geçmişle geleceğin arasında gidip gelerek bugünü yaşıyoruz. Şimdiyi yaşarken geçmişteki yaşadıklarımızın etkisiyle davranıyor ya da gelecekle ilgili kaygılanıyoruz. Yani aslında bugünü, şimdiyi, şu anı yaşayamıyoruz; yaşadığımızı zannediyoruz. Böyle olunca da stres, anksiyete, stres kaynaklı ağrılar, doğru karar verememe, hayatını yönetememe gibi uzayıp giden sorunlar silsilesi ile uğraşıyoruz. Hatta bazen uğraşmayıp nedenini anlamayıp es geçiyoruz. "Modern hayat, n'apalım?" cümleleri arkasına sığınıyoruz.

Mindfulness yöntemi ile ana odaklanmak, şu anda ne yapıyorsanız sadece onunla ilgilenmek, fark etmek ve bunu yargısız şekilde kabul edebilmek mümkün.

Dijital çağda bir çok şeyi o kadar hızla yapmak zorunda kalıyoruz ki, akşam yatağa yattığımızda çok yorgun ama sanki hiçbir şey yapmamışız gibi hissediyoruz. Çünkü önemli bir toplantıdayken bir sonraki önemli toplantıyı düşünüyoruz, akşam yemeği yerken bir yandan e-postalarımızı cevaplamaya çalışıyoruz, arkadaşlarımızla sohbet ederken göz ucuyla da sosyal medyaya bakıyoruz. Bir şeyi yaparken sadece geçmişin ve geleceğin etkisinden sıyrılamamak bir yana etraftaki uyaranlardan bile sıyrılamıyoruz. Ne yapıyorsak sadece o şeyi yapamıyoruz.

Oysa biraz durup nefes almaya ve yaşadığımız hayatı sindirmeye ihtiyacımız yok mu? Bu karmaşadayken doğru karar vermek, doğru duygusal tepkileri vermek de zorlaşıyor.

Tüm saydıklarımızı yaşadığımızda hemfikirsek o zaman hemen çözüm aşamasına geçebiliriz.

Berrak bir şimdi yaratın

Mindfulness yöntemi ile ana odaklanmak, şu anda ne yapıyorsanız sadece onunla ilgilenmek, fark etmek ve bunu yargısız şekilde kabul edebilmek mümkün.

Lezzetli bir yemek yiyorsunuz diyelim, fakat yemeğin kalorili olması, akşam geç saatte yemeniz, kilo aldırır mı endişeleriniz aklınızdan gitmiyor. Geçmişte yaşadıklarınızla ya da gelecek endişeleriyle yemek yemenizi yargılıyorsunuz. Ya da yeni bir ortama girdiniz, insanlarla tanışırken "nasıl görünüyorum, keşke diğer elbiseyi giyseydim, saçımı farklı tarasaydım" düşüncelerinden sıyrılamayıp yeni insanlarla tanışma keyfine varamıyorsunuz.

Zihinsel ve bedensel olarak çok faydalı olduğu kanıtlanmış ve uygulamaları bilimsel açıdan desteklenmiş olan Mindfulness yöntemi günümüzde iş yaşamında, günlük yaşamdaki stresi azaltmada, çocukların gelişiminde, ebeveyn eğitimlerinde, tıpta hastalıklarla mücadelede kullanılıyor.

Oysa şu an tek gerçek! Çünkü bir deneyim yaşıyorsunuz, yeni insanlarla tanışırken onlarla tokalaşıyor onlara dokunuyorsunuz, iletişim kuruyorsunuz. Yemek yerken tat alıyorsunuz, yemeğin kokusunu duyuyorsunuz. Sorun da burada başlıyor; bu deneyimi fark edemiyoruz. Yaptığımız şey genelde deneyim hakkında düşünmek ve çoğu zaman onu yargılamak oluyor. İşte Mindfulness sizi bu tuzaktan kurtarıyor.

Prof. Dr. John Kabat-Zinn bunu "bilinçli yaşam sanatı" olarak tanımlıyor. Kabat-Zinn 1970'li yıllardaki çalışmalarıyla Mindfulness kavramının psikoloji literatürüne girmesini sağlamış. Aslında kendisi farkındalık konusunun Batı'da tanınmasını sağlayan Budist terapist Tnich Nhat Hanh ve Zen Ustası Seung Sahn'ın öğreniciyken Mindfulness ile tanışıyor ve Mindfulness temelli stres azaltma terapisini geliştirip uygulamaya başlıyor. Aslında bin yıllardır Doğu kültüründe kullanılan bir yöntem günümüze bu şekilde taşınıyor.

İş yaşamından tıbba kadar geniş bir kullanımı var

Zihinsel ve bedensel olarak çok faydalı olduğu kanıtlanmış ve uygulamaları bilimsel açıdan desteklenmiş olan Mindfulness yöntemi günümüzde iş yaşamında, günlük yaşamdaki stresi azaltmada, çocukların gelişiminde, ebeveyn eğitimlerinde, tıpta hastalıklarla mücadelede kullanılıyor. Mindfuleating (bilinçli yemek yeme) olarak yeme bozukluklarında kullanılırken bazı okullar "mindful okul" olma yolunda çalışmalar yapıyor.

Faydaları neler?

Bilinçli farkındalığın faydasını hayata buğulu değil pırıl pırıl bir camın ardından bakmak şeklinde tanımlayabiliriz. Böylece stresiniz azalacak, fiziksel gerginliğinizden kurtulacaksınız, tükenmişliğin içinde sıkışıp kalmayacak, depresyon halinden sıyrılabileceksiniz.

Bunu yapabilmenin de bazı egzersizleri var. İlk aşamada yapabileceğiniz belli egzersizlerle işe başlayabilir bu egzersizleri tekrar ederek farkındalığa ulaşabilirsiniz.

- Dikkatinizin dağılmayacağı, sakin bir yer seçin ve nasıl rahat ediyorsanız o şekilde oturun. Ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin. Sırtınız mümkün mertebe dik, omuzlarınız da serbest kalacak şekilde oturmanız en ideal pozisyondur. Gözlerinizi kapayın.
- Burnunuzdan nefes alıp vermeye başlayın ve yavaşça nefesinize odaklanın.
- Nefesinizi alıp verirken zihninizde düşüncelerin belirdiğini fark edebilirsiniz. Onları nazikçe itin ve nefesine odaklanın. Zihninizin sürekli farklı yerlere, düşüncelere kaydığında bu halinizi gözlemleyin ve yargılamadan tekrar nefesinize odaklanın.
- Tüm dikkatinizi nefesine verin ve nefes alıp verdikçe bedeninizin etkilenen yerlerine odaklanın. İnip kalkan göğüs kafesiniz veya hemen altında diyaframınız, nefes alırken burnunuza dolan hava... Bir süre odağınızı bu bölgelerde dolaştırın.
- Nefes alıp verirken neyi ve nasıl hissettiğinizin farkına varın. Nefes alırken burnunuzdan geçip akciğerlerinizin ve karnınızın dolduğuna, verirken de burnunuzdan çıkan havaya odaklanın. Bedeninizde olup biten bu döngüyü yargılamadan, müdahale etmeden yalnızca gözlemlemeye çalışın.
- Bir süre yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alıp verin. Nefes alış ritminize müdahale etmeyin. Yine zihninize gelen düşünceler varsa kendinizi yargılamadan onları fark edin. Odağınızı nazikçe tekrar nefesinize doğru çevirin ve bir süre devam edin.

Kendinizi hazır hissettiğinizde, gözlerinizi yavaşça açın ve etrafınızda olanları fark edin. Deneyiminizi tamamladıktan sonra yaşadıklarınızı düşünerek deneyim öncesine kıyasla nasıl hissettiğinize odaklanın.

DENTAL ASİSTAN HİZMET İÇİ EĞİTİM VE GELİŞİM PROGRAMI

4-5 MAYIS 2019/
09:00-18:00

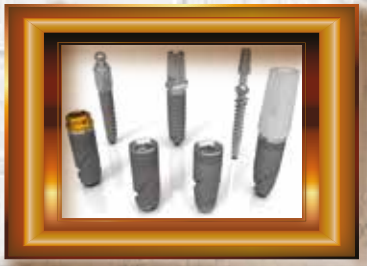
RADISSON BLU PERA HOTEL,
TAKSIM/ISTANBUL

®

Detaylı Bilgi & Kayıt
0212 2407353
ceylan@disdostu.org

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