DİŞ DOSTU®

MART 2020

Hamilelikte diş hekimliği uygulamaları
Dt. Kübra Doğan

Çağımızın hastalığı diş sıkma
Dt. Beyza Ünal Görgün

Hamilelikte sık görülen şikayetler
Esra Ertuğrul

Yavaş hareketi ile tanış!

Şarkılarıyla duygularımızın tercümanı:
GÜLDEN

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

HOŞ SOHBET
4 **Duygularımızın Tercümanı: Gülden**

DİŞİNİZE TAKILANLAR
8 **Hamilelikte Diş Hekimliği Uygulamaları**
Dt. Kübra Doğan

BEGO İLE DİŞİNİZE GÖRE
10 **Çağımızın Hastalığı Diş Sıkma (Bruksizm) ve Tedavi Yöntemleri**
Dt. Beyza Ünal Görgün

TREND SAĞLIK
12 **Hamilelikte En Sık Görülen Şikayetler ve Çözüm Önerileri**
Esra Ertuğrul

YAŞAMA AÇILAN PENCERE
16 **Ne Kadar Hızlı Olduğunun Farkında mısın? Yavaşla!**

DİŞ DOSTU

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

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

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

Sağlıklı yaşam farkındalığı

Merhaba değerli "Diş Dostu" ailem,

Öncelikle hepimize sağlıklı, varlıklı, hızlı geçen zamanı iyi değerlendirebileceğimiz, farkındalıklarımızın yüksek olacağı 2020 yılı ve sonrası diliyorum.

Bizler diş dostu hekimler olarak koruyucu-önleyici tedavilerin farkındayız. İllness değil wellness hedefli bir kitleyiz. Hastalarımızı daha iyiye ve sağlıklıya yönlendirmek için çaba sarf ediyoruz. Önceki senelere göre günümüzde insanların genel sağlıkla alakalı farkındalıkları yükseldi belki ama her geçen gün çürükler ve diş çapraşıklıklarındaki artış, arkası kesilmeyen bir ordu gibi üzerimize geliyor. Ağız bakımına ve kendisine özen gösteren hastalarımızda dahi sıkıntılar var. Diş dokusu ve yapısı bozuldu, alerjiler ve ağız solunumu arttı. Çocuk hastalarımızın çoğunun çenelerinde yer darlığı problemi var. Sizler de farkındasınız değil mi?

Neler oluyor da bizim alanımızdaki yapılar şeklen ve doku kalitesi olarak bozuluyor? Vücudumuza almamız ve almamamız gerekenler arasındaki dengeler mi değişti? Çevresel faktörler mi arttı? Bir şeyler yolunda gitmiyor ki, toplumda genel hastalık oranları da inanılmaz yükseldi. Peki çözüm ne? Ne yapmalıyız?

Vücudumuzun hastalanma mekanizmalarını ve keşfettiğim çözüm önerilerimi sizlerle paylaşmak isterim. Vücudumuzu nasıl daha sağlıklı hale getirebiliriz? Diş çapraşıklıklarının erken dönem alacağımız önlemlerle nasıl önüne geçebiliriz?

Hepsinin basit ve kanıtlanmış çözümleri var. Çapraşıklıkların çözümü olarak ağız içi ve dışı kaslara nasıl eğitim verelim, kaslarımızı nasıl güçlendirelim ve doğru çalıştıralım ki dengeleri yerine koyalım? Vücudumuza neleri alalım, almamamız gereken zararları nasıl nötrleyelim ki daha sağlıklı olalım?

Bu yazımdaki paylaşımlarımda, üzerinde durduğum konularla alakalı mevcut farkındalıklarımızı gün yüzüne çıkarmak ve önceliklendirmek istedim. Hepsinin çözümü mümkün.

Bu çözümleri çeşitlendirebileceğimiz, hep birlikte konuşup fikir alışverişi yapıp kendimize ve başkalarına fayda sağlamak adına detaylandırabileceğimiz bir platformda görüşmek dileğiyle, sevgiyle kalın...

Dt. Buket Tuzcu

Duygularımızın Tercümanı: Gülden

Binlerce hayranı onun şarkılarıyla hüzünleniyor, aşkını ifade ediyor, duygularına tercüman buluyor. Hem şarkı yazıyor, hem söylüyor, hiç durmadan üretiyor. Müziğini, hayranı olduğumuz şarkıları nasıl yazdığını, hedeflerini Gülden'le konuştuk.

Fotoğraf: Özger Bayer

Sanatçı olmak bir şekilde kendini ifade etme dürtüsü. Sanatın da birçok farklı dalı var. Siz müziği seçmişsiniz, nasıl oldu, nasıl başladınız?
Sanırım ben dünyaya gelmeden önce bir tutku halinde vardım. (Gülüyor) Sonrasında müzikle ilgilenmek, şarkılar yazmak ve söylemek için dünyaya geldim... O kadar eski, o kadar ben ve o kadar başlangıcını başlangıcımdan önce tuttuğum bir tutku ki, kendimi ilk hatırladığım andan beri şarkı söylüyorum.

Söz yazıyorsunuz, beste yapıyorsunuz, söylüyorsunuz. Her aşamada varlığınızı gösteriyorsunuz. Hangi bölüm sizi daha çok heyecanlandırıyor?
Her aşaması bir bütünün parçaları gibi benim için. Sanki biri olmasa bütünüm eksik kalacakmış gibi hissediyorum, çünkü ben hissettiğim duygunun sözcüsüyüm. Dinleyen, empati kuran, hisseden ve cümleler oluşturup müzikle süsleyen bir sözcü. Tüm aşamaları ayrı bir ihtiyaç benim için. Umarım hep bir bütün halinde devam eder.

Şarkılarımda anlattığım bir hikaye var ve dinleyici ile örtüştüğünde bir sessizlik hakim oluyor. "Aynı beni anlatmışsın" diyor mesela. İşte diyorum, gizli ortak dil kullanmayı seven bir dinleyici kitlem var.

Hayatınızdaki tercihiniz müzik olmasaydı hangi alanı seçerdiniz?
Çok sevdiğim bir arkadaşım şöyle demişti bir gün: "Ben hayatım boyunca almak istediğim bir şey için iki dükkan gezmedim. Ya ne alacağımı ve nerden alacağımı bildim ya da bulamazsam almaktan vazgeçtim." İnanılmaz kararlı ve tutkulu bir cümle değil mi? Konu bir tercihse eğer, kendimi bu cümlenin içine yerleştirmek istiyorum. Başka hiçbir hayalim ve arayışım olmadı çünkü.

Şarkıları nasıl yazıyorsunuz? Size ilham kaynağı olan bir şeyler var mı? Türkiye'de müziği ve müzik piyasasını nasıl görüyorsunuz, artıları eksileri neler sizce?
Hayatımın da şarkılarımın da en büyük anahtarı empati. Bazen kendi kendimi bile anlamak için çaba sarf ediyorum. Üreten kişi besleneceği ve verim alacağı duyguyu şartlara bakmadan daim tutmayı hedefler. Bazen sakin, bazen çalkantılı geçiyor müzik dünyasında işler, değişime kendi alanımızda ayak uydurarak bol bol üretmek genel verimi de destekleyecektir.

Kendi duygularınızı mı ortaya koyuyorsunuz yoksa müzik evrenseldir diyerek her duyguya dokunmaya mı çalışıyorsunuz?
İnsan, duygu değişimlerinin bütün evrelerini yaşamaya müsait bir canlı. Her gün, her dönem ve her sene biraz daha gelişmiş ve deşilmiş olduğumuzu kabul edersek yazdıklarımın bütünü farklı duygulardan, dolayısıyla evrenselliği destekleyen değişkenliklerden oluşuyor.

Kendi şarkılarınızı başka isimler de yorumluyor, şu günlerde kimler sizin şarkınızı söylüyor ve yakında başkasına verdiğiniz başka şarkılar da çıkacak mı?
Ajda Pekkan, Tuğba Yurt, Ece Seçkin, Ebru Yaşar, Linet... Uzuyor da uzuyor liste. Birçok sanatçıda şarkılarım ve hatta yayınlanmak üzere olan ikinci şarkılarım var. Bu sene dolu dolu Gülden şarkıları dinleyeceğiz.

İlham aldığınız isimler var mı ya da hayranı olduğunuz?
Çocukluğumda dinleyerek büyüdüğüm isimler Kayahan, Sezen Aksu, Ajda Pekkan. Kalemi de sesi de muhteşem insanlar. Hepimizin hayatında önem taşıyan, bir şarkısını duy-

duğumuzda bizi alıp geçmişe götüren ve ânı bir kez daha yaşatan kıymetliler. Onlarla büyüdüm, her zaman dinlemekten ve sahnemde şarkılarını seslendirmekten mutluluk duyuyorum. Günümüz zamanlarında Imagine Dragons işlerini sıkı takip ediyor ve keyifle dinliyorum.

Aynı zamanda annesiniz, bir kızınız var. Anne olmak müziğe ne katıyor sizce?
Hani bir söz vardır "Ben bir kadınım. Peki senin süper gücün ne?" işte aynen böyle. (Gülüyor) Anne olmakta o süper gücün asla bitmeyen bir yakıtı gibi benim için. Her anımda yazarken daha hassas ve doğru bir şekilde duyguları algılamama yardımcı oluyor. Çünkü annelik insan tanıma ve yetiştirme sanatı benim için. Böyle bir sanatın müziğe yansıması da ışıktır, umuttur.

Müzikle ilgili bir kırılma anı yaşadınız mı?
Henüz yaşamadım. Mutlaka ki olacaktır, yol uzun ve inanın bende ne hissedeceğimi çok merak ediyorum

Milyonlar sizi çok seviyor ama siz kendi kendinize düşündüğünüzde sizi kim dinler? Hangi duyguların insanıdır sizi dinleyenler?
Duygu ve hislerini, kendi iç dünyasında dışarı yansıttığından daha yoğun bir şekilde yaşayan insanların ağırlıkta olduğunu düşünüyorum. Çünkü şarkılarımda anlattığım bir hikâye var ve dinleyici ile örtüştüğünde bir sessizlik hakim oluyor. "Aynı beni anlatmışsın" diyor mesela. İşte diyorum, gizli ortak dil kullanmayı seven bir dinleyici kitlem var. Biz o dili bulduk. Ben onların derdinin sözcüsüyüm, onlar benim başımın tacı.

Kendinizi müzik dünyasında tek bir cümleyle tanımlamanız gerekseydi kendiniz için ne söylerdiniz?
Zeytin ağacıyım ben. Ne olduğunu bilip çok üreten ve uzun yaşamayı üretimiyle besleyen bir zeytin ağacı... (Gülüyor)

Gülden'nin müzik listesi olsa önümüzde, günlük hayatta mesela ne tarz müzik dinliyorsunuz müzisyen kimliğinizin dışında?
Radyo dinlemeyi çok seviyorum, sırasını bilmediğim eski-yeni şarkıları arka arkaya dinlemek çok hoşuma gidiyor. Fakat kendi playlistim'i oluşturacaksam işte orası tam bir curcuna. Sabah alternatif müzikle başlayıp enstrümantal müziklere uzanan bir karmaşanın içindeyim. (Gülüyor) O an ki ruh halimi besleyecek ya da savuşturacak şarkıları tercih ediyorum.

Şarkı yazmak ve söylemek benim ruhumun suyu, aşı. Yıllar sonra da hâlâ yapabiliyor olmak, yaşadıkça duyguları daha iyi benimseyip daha çok yazabilmek, benim için hedeflerin en güzeli.

Bir çok slow şarkınız var, duygularımıza dokunuyor, hüzünleniyoruz. Siz nasıl birisiniz günlük yaşamınızda?
Neşeli ve keyifli biriyim. Güne gülerek başlarım, hayatımda fazla mutsuzluğa ve umutsuzluğa yer yoktur. Sorunların nedenini köklüce anlayıp hızlıca çözmek ve keyifle güne devam etmek benim için olmazsa olmazlardan. O kadar duygu yüklü şarkıların panzehrini bir yerden kendime aşılamam gerekiyor. Umutla bakmayı ve gülümsemeyi seviyorum.

Müzikle ilgili en büyük hedefiniz ne? Yıllar sonra kendinizi nerede görüyorsunuz?
Şarkı yazmak ve söylemek benim ruhumun suyu, aşı. Yıllar sonra da hâlâ yapabiliyor olmak, yaşadıkça duyguları daha iyi benimseyip daha çok yazabilmek, benim için hedeflerin en güzeli...

Diş sağlığınız için neler yapıyorsunuz?
Gazlı içecekler ve aşırı sert yiyeceklerden kaçınarak diş ve diş eti sağlığım için fırçayla temizliğinin haricinde düzenli kontrolüne özen gösteriyorum. Diş arayüz fırçaları olmazsa olmazlarımdan. Her ne kadar özen göstersek de mutlaka işin uzmanına ve düzenli kontrole ihtiyacımız var. Diş hekimim de düzenli kontrollerimde ağız ve diş sağlığımda olup bitenle alakalı bilgilendirerek gülüşümü çoğaltmış oluyor.

Aç bi Falım Işılda

Diş sağlığınızı 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.

Hamilelikte Diş Hekimliği Uygulamaları

Hamilelik, 38-41 hafta süren, anneyi ve fetüsü doğuma hazırlayan, anne adayında fizyolojik değişim yapan hormonal etkileşimleri içeren bir süreçtir.

Yazan: Dt. Kübra Doğan

Hamilelik süresince dişi hormonlarındaki artış, bebeğin normal gelişiminde önem taşır. Hormonal değişimden temelde kalp, dolaşım, solunum, boşaltım, sindirim, endokrin, genitoüriner gibi birçok sistem etkilenir. Bunun dışında oral bölgeyi de ilgilendiren birçok fiziksel değişime sebep olur.

Hamilelikte Beslenme

"Hamileliğimde tüm dişlerimi kaybettim." cümlesini büyüklerimizden çok duyuyoruz. Ancak bu bir inanıştır. Aslında diş kaybının sebebi beslenme bozukluğu ve eksikliğidir. İyi beslenme hem anne adayı için hem de bebek için önemlidir. Hamilelikte annenin dişlerinden mineral kaybı olmaz. Yetersiz kalsiyum alımında bebeğin gelişimi için gerekli olanı, annenin kemiklerinden karşılanır. Kalsiyum günlük ortalama 1200-1500 mg alınmalıdır. Bunun dışında B12, C, D vitamini, fosfor alımı da eksik edilmemelidir. Meyve, sebze, tahıl, süt, et, balık, yumurta alımının dengesi sağlanmalıdır. Abur cubur tüketilmemelidir. Özellikle yemek aralarında şeker, kuru meyve tüketilmesiyle ağızdan uzaklaşmayan yapışkan besin artıkları diş çürüğü oluşumunu hızlandırır. Hamilelikte ortaya çıkan gestasyonel diyabet, farklı şiddetlerde görülebilen glukoz intoleransıdır. Plasental hormonlar bu hastalığı tetikleyebilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında doktor eşliğinde beslenme programı düzenlenir. Eğer düzenleme yapılmazsa bebekte gelişim geriliği, genetik hastalıklar, diyabet, erken doğum, ölü doğum gibi durumlarla karşılaşılır. Bazı araştırmalar bu hastalığı periodontal hastalıkların da tetikleyebileceğini göstermektedir.

Hamilelikte annenin dişlerinden mineral kaybı olmaz. Yetersiz kalsiyum alımında bebeğin gelişimi için gerekli olanı, annenin kemiklerinden karşılanır.

Hamilelikte Ağız Bakımı

Hamileliğin ilk aylarında görülen kusma, değişen hormonlar ve besin alımı etkisinde diş eti hassasiyeti ve tükürükteki asidite artar. Fırçalamada kanama olabilir. Sebebi diş eti iltihabıdır. Diş eti iltihabı, diş etlerinin iyi bakımıyla önlenebilir. Zaten asitlikten dolayı çürümeye yatkınlık artmışken bir de fırçalama kesilirse ağızdaki bakteriler artar, diş eti kızarıp iyice iltihaplanır. Özellikle hormonlar nedeniyle oluşan bu duruma "hamilelik gingivitisi" denir. Diş etinin kızarık, şiş, hassas ve kanamalı oluşu ortalama 2. ayda başlayıp 8. ayda en üst seviyeye çıkar. Ağız bakımı düzelmeyenlerde diş eti iltihabı ilerleyip "pyojenik granülom" dediğimiz hamilelik tümörüne dönüşebilir. Çiğnemede ağrı, fırçalama zorluğu gibi yaşam konforunu etkileyen durumlarda diş hekimine başvurulabilir. Genelde hamilelik sonrasında kendiliğinden geçer. Bunların temelinde hormon yatıyor gibi görünse de esas sebep bakterilerdir. Ağızdaki bakterilerin yaptıkları bununla sınırlı değildir. Sebep oldukları çeşitli fizyolojik olaylarla düşük doğum ağırlığı ya da erken doğum riskini yaklaşık 7 kat artırır. Ağız bakımı yapıldığı sürece hormonların etkilerini bir yere kadar baskılayıp periodontal sağlığı korumak mümkündür. Günde 2 kez 3'er dakika fırçalanmalı, diş ipi kullanılmalıdır. Diş hekimi söylemediği sürece gargara kullanılmamalıdır.

Hamilelikte Dental Tedaviler

Hamilelik döneminde anne adayları, bebeğin gelişimi iyi olsun diye doğal olarak zararlı her şeyden kaçınmak isterler. Özellikle diş hekimine gitmekten kaçınırlar çünkü bilirler ki iğne yapılacak, ilaç verilecek. Hekimler de bu konuda anne adayları kadar hassas olmalıdır.

Hamilelik öncesinde tüm diş tedavilerini yaptırmak en uygunudur. Ancak bu mümkün olmadıysa hamilelikte düzenli olarak diş hekimine kontrole gitmek de bazı riskleri ortadan kaldırabilir.

Biz hekimler ortalama 9 aylık hamileliği 3 dönemde inceleriz.

- 0-3 aylık dönem; hamileliğin en hassas ve riskli dönemlerindendir. Bebeğin hızlı hücre bölünmesi ve kabaca organ oluşumu bu dönemde olur. Strese ve teratojenlere duyarlılık fazladır. En çok düşük bu dönemde görülür. Diş hekimi; gebelik boyunca anneyi bekleyen oral değişimler hakkında bilgi verip oral hijyen motivasyonu sağlamalıdır. Tedavi, periodontal profilaksi ve acil tedaviler ile sınırlı olmalıdır. Şiddetli ağrı ve buna bağlı olarak anne ya da bebeğe zarar verebilecek durumlarda diş hekimi müdahalesi olmalıdır. Radyografi konusunda seçici davranılmalıdır.
- 3-6 aylık dönem; biz diş hekimleri için müdahaleye en uygun dönemdir. Doğuma kadar bekleyemeyecek çekim, dolgu, kanal tedavisi işlemleri bu dönemde yapılabilir.
- 6-9 aylık dönem; bebeğin anne karnında iyice büyüdüğü ve doğuma hazırlandığı dönemdir. Erken doğum riski olduğundan bu dönemde şiddetli ağrı olmadığı sürece diş hekimi müdahalesi önerilmez.

  Şiddetli ağrı, iltihap gibi özel durumlarda hamileliğin tüm dönemlerinde müdahale edilmesi şarttır. Röntgen çekmek zorunluysa anne adayına kurşun yelek giydirilip röntgen çekilebilir.

  Seans öncesinde kullanılacak anestezi materyali ve reçetelenecek ilaç hakkında kadın doğum uzmanı ile diş hekiminin konsültasyonu gerebilir.

  Bebeğin süt dişi oluşumu, anne karnında 4.5 aylıkken başlar. Bazı ilaçlar diş yapısını direkt etkilemektedir. Örneğin tetrasiklin grubu antibiyotikler geri dönüşsüz bir diş lekelenmesine sebep olur. Bu ilaç sadece bebek anne karnındayken değil, doğduktan sonraki diş gelişim dönemlerinde de verilirse risk oluşturur. Penisilin ve türevlerinin zararı görülmemiştir. İlaç kategorilerine göre A ve B grubu ilaçlar kullanılabilir, D ve X grubu ilaçlar kesinlikle kullanılamaz. Örneğin yüksek doz A vitamini, X grubu kabul edilir. Benzodiazepin, bebekte damak yarığı yapabilen D grubu bir ilaçtır. Kortizon D grubudur. Aynı zamanda, ağrı kesici diye verdiğimiz parasetamol ve özellikle hamilelerde kullandığımız anestezik madde olan 1/100.000' lik epinefrinli lidokain ve prilokain B grubu dediğimiz güvenilir ilaçlardır. Hamilelik döneminde anne adayının kullandığı her ilacın kadın doğum uzmanı tarafından kontrol edilmesi şarttır.
- Seans mümkün olduğunca stressiz ve süre kısa tutulmalıdır. Hamile hastanın uzun süre aynı pozisyonda kalması zordur. Aynı zamanda hasta koltuğunu çok yatırmamak gerekir. Özellikle bebek büyükse, anne sırt üstü yattıkça bebek vena cava inferior baskısı yapar. Bu basınç kalbe giden venöz dolaşımı bozup ortostatik hipotansiyona sebep olur. Hamile kadınların %8'inde görülen bu durum; bulantı, kusma, bayılmaya sebep olabilir.
- Hamilelikte görülen gestasyonel diabet ve gestasyonel hipertansiyon (140/90mmHg) hamileliğin bitmesiyle sonlanır. Ancak hamilelikte risk taşımayacağı anlamına gelmez. Hastalar bu konuda bilgilendirilmelidir.
- Hastanın gebeliğinin hangi trimesterde olduğu öğrenilmeli ve komplikasyonlar not edilmelidir.
- Periodontal hastalık durumunda bakteriyemi riski mevcuttur. Kapsamlı oral hijyen eğitimi verilmelidir. Cerrahi müdahale doğum sonrası yapılmalıdır.

Hamilelik döneminde anne adayının kullandığı her ilacın kadın doğum uzmanı tarafından kontrol edilmesi şarttır.

Uyurken Dişinizi mi Gıcırdatıyorsunuz? Çağımızın Hastalığı Diş Sıkma (Bruksizm) ve Tedavi Yöntemleri

Günümüzde pek çok kişide görülebilen diş sıkma/diş gıcırdatma alışkanlığının birden fazla nedeni olabilir. Bu rahatsızlığın tedavisinde önemli olan bunu fark edebilmektir. Çünkü genelde uyurken yapılan bu eylem kolay fark edilebilen bir rahatsızlık değildir.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Diş sıkma/diş gıcırdatma alışkanlığı bruksizm olarak adlandırılır. Toplumun büyük bir kısmında diş sıkma/diş gıcırdatma alışkanlığı olmasına rağmen, farkında olanların sayısı çok azdır. Uykuda bilinç altında olduğu için kişi, diş sıktığının farkında olmaz, sadece sonuçlarını fark edebilir.

Özellikle sabah şakaklarda yoğunlaşan baş ağrıları, kulak önlerinde ve yanaklarda ağrı, diş gıcırdatmaya bağlı diş yüzeylerinde anormal aşınma, yüzde yorgunluk hissi, dişlerde hissedilen hassasiyet, dil kenarları ve yanak içlerinde diş izlerinin belirgin olarak izlenmesi bruksizme bağlı olabilir.

Bruksizmin nedenleri nelerdir?

Stres, beslenme yetersizliği, alerjik ve endokrin hastalıklar, santral sinir sistemi bozuklukları, genetik faktörler, ilaç kullanımı, maloklüzyon, yanlış dental tedavi uygulamaları bu rahatsızlığın nedenleri arasında sayılabilir.

Bruksizmin tedavi yöntemleri nelerdir?

Davranışsal Tedavi

Bruksizm, sigara, alkol, kafein ve ilaç bağımlılığı gibi risk faktörlerinden kaçınma, eğitim düzeyinin arttırılması, rahatlama teknikleri, uyku hijyeni, hipnoterapi, bilişsel davranışsal teknikler gibi davranışsal stratejilerin uygulamaya konması ile kontrol edilebilir.

Dental Tedavi

Bruksizm tanısı konmuş hastalar iyi bir ağız hijyeni, uyku düzeni ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelidir. Ağız ve yüz yapılarının daha fazla zarar görmesini engellemek için düzenli kontrol tedavide önemli bir rol oynar.

Bruksizmin tedavi edilmesinde diş hekimine büyük görev düşmektedir. Diş gıcırdatma problemi için hastanın ağız ve diş yapısına göre gece plağı (dental splint) yapılabilir. Bu diş plakları çene fonksiyonuna göre değişiklik gösterebilir. Dental splintler dişlerin aşırı kapanışını önler ve böylece kasların aşırı çalışmalarına izin verilmemiş olur. Dişler arasındaki uyumsuzluğu ve diş aşınmalarını önleyen, sert akrilden yapılan hareketli apareylerdir. Bruksizmdeki kas hassasiyeti, baş ağrısı, kulak ağrısı, çiğneme kaslarında hassasiyet, kaslarda ağrılı spazmlarla ilişkilidir. Aşırı çalışan kasların dinlenmeleri ve iyileşmelerini sağlamak amacıyla dental splint uygulamaları ortak tedavi yaklaşımlarından biridir. Ancak splintler hastayı iyileştirmez, sadece onlara kendilerini iyileştirme şansı sağlar.

Diş gıcırdatma problemi için hastanın ağız ve diş yapısına göre gece plağı (dental splint) yapılabilir. Dental splintler dişlerin aşırı kapanışını önler ve böylece kasların aşırı çalışmalarına izin verilmemiş olur.

Fizik Tedavi Uygulamaları

Burada ağrı kesici elektrik akımları, yüzeyel ve derin doku ısıtıcıları kullanılır. Kullanılan metotlar akupunktur, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), ultrason, masaj, soğuk ve sıcak uygulamaları, enjeksiyon ve egzersiz gibi metotlardır. Böylece hastanın ağrısı azalır, kasılmış bulunan kaslar gevşer, kısalmış dokuların gerilmesi için iyi bir zemin hazırlanmış olur.

Bruksizm Tedavisinde Hipnoz Kullanımı

Klinik hipnoz bruksizmin tedavisinde oldukça etkilidir. Hipnozla hastanın rahatlaması sağlanır ve oto hipnoz yöntemiyle de kontrolü kendi eline alma olanağı hastaya verilir. Hipnozun kaslar üzerinde de rahatlatıcı bir etkisi vardır. Bu sayede bruksizmin kaslar üzerindeki yıkıcı etkisi de azaltılabilir.

Hamilelikte En Sık Görülen Şikayetler ve Çözüm Önerileri

Hamilelik bir kadının hayatının en özel dönemlerinden. Özellikle ilk 3 ayda bebeğin temel yapı taşlarının oluştuğu dönemde, gebelik hormonu vücuda alışana kadar pek çok şikayetimiz oluyor. Zamanla hormon dengelenmeye başlıyor. Bu kez bebek büyüdükçe anne adayı kilo alıyor, farklı şikayetleri oluyor. İşte bu süreç boyunca en sık karşılaşılan şikayetleri ve çözüm önerilerini sizler için toparladım.

Yazan: Esra Ertuğrul / Hamile Eğitmeni ve Emzirme Danışmanı

Bulantı-Kusma

Özellikle ilk 3 ayda çok sık karşılaşılan bu şikayetler için:

- Sabahları yataktan kalkmadan önce küçük bir dilim ekmek, tuzlu kraker ya da sarı leblebi yiyin.
- Rahatsız edici kokulardan ve yemek kokularından uzak durun.
- Yatağınızdan yavaş yavaş kalkıp ve gün içinde ani pozisyon değişikliklerinden kaçının.
- Açık havada yürüyüşler yapın.

Kabızlık ve Gaz Problemleri

Bebekle birlikte bağırsak hareketleri de etkilenmeye başlar. Özellikle gebelik hormonu gaz olmasına neden olabilir. Bu durumda;

- Günde 8-10 bardak sıvı tüketin.
- Sabahları aç karnına ılık su için, özellikle bağırsakları iyi çalışmasına yardımcı olan laksatif etkileri nedeniyle kuru erik, kuru erik suyu ve incir 3-5 kuru kayısı tüketin.

Bebekle birlikte bağırsak hareketleri de etkilenmeye başlar. Özellikle gebelik hormonu gaz olmasına neden olabilir.

Diş Eti Problemleri

Normal zamanda olduğu gibi hamilelikte de diş bakımı çok önemli. Hamileyken özellikle diş problemleri ile karşılaştığınızda;

- Bir şeyler yiyip içtikten sonra ağzınızı su ile çalkalayın.
- Beslenmede C vitamini içeriği yüksek yeşil yapraklı sebzeler, turunçgilleri yemeyi artırın.
- Diş eti kanamasına neden olabilecek sert besinlerden uzak durun.

Vajinal Akıntıda Artma

- Pamuklu iç çamaşırı kullanın ve iç çamaşırını sık değiştirin.
- İnce günlük pedlerden kullanmayın. Onun yerine sık çamaşır değiştirin.
- Vajinal duş yapmayın ve tampon kullanmayın.

Sık İdrara Çıkma ve İdrar Kaçırma

- Sıvı alımını kısıtlamayın.
- Çay ve kahve tüketimini azaltın.
- Kegel egzersizleri yapın.

Bayılma Hissi

-Sol yana yatar pozisyonda dinlenin.
-Uzun süre ayakta kalmaktan kaçının.
-Yataktan ani biçimde kalkmayın.
-Sıcak suyla banyo yapmayın.

Hamilelikte mide ekşimesi, genellikle gebelikle birlikte salınan hormonlardan ve anne karnındaki bebeğin mideye yaptığı baskıdan kaynaklanır

Varisler ve Hemoroidler

Hamilelikte varislerde gerek hormonal değişimler, gerekse alınan kiloya bağlı olarak artış gözleniyor. Araştırmalara göre, hamilelik geçiren her 100 kadından 40'ında varis gelişiyor. Hamilelikte varis önlemi alınmazsa şikayetlerde artış gözlenebiliyor. Hamilelikte varis problemi için hamilelere varis çorabı giymeleri önerilebiliyor.

- Aşırı kilo alımından kaçının.
- Uzun süre sabit aynı pozisyonunda kalmayın.
- Her fırsatta ayakları düz pozisyonda uzatarak ya da 15-30 cm yükselterek dinlenin.
- Sıkan, lastikli çoraplar, dümdüz ve topuklu ayakkabı giymeyin.

Cilt Problemleri

Hamile kaldığınız zaman cildinizde değişiklikler olacaktır. Özellikle kuruyan, esnekliği azalabilen bir duruma gelebilir. O nedenle;

- Çatlakları önlemek için bol bol nemlendirici ürünler kullanın.
- Yüzde leke oluşmasını önlemek için güneş kremleri ve şapka kullanın.

Yorgunluk

Yorgunluk hissi en sık görülen şikayetlerden. Başta hormonlar nedeniyle, hamileliğin sonlarında da bebeğin büyümesine bağlı vücut ağırlığının artmasına bağlı yorgunluk hissedebilirsiniz.

- Günde en az 8 saat uyumaya dikkat edin.
- Ağır ve yorucu aktivitelerden kaçının.
- Mümkün ise gündüz kısa süreli uyuyun.

Mide Yanması ve Reflü

Hamilelikte mide yanması, anne adayına rahatsızlık verdiği gibi; gebeliğin ilk dönemlerinden başlayarak son dönemine kadar devam eder. Hamilelikte mide ekşimesi, genellikle gebelikle birlikte salınan hormonlardan ve anne karnındaki bebeğin mideye yaptığı baskıdan kaynaklanır.

- Sık sık aralıklarla az az beslenin.
- Yemeklerden sonra kısa bir süre yarı oturur pozisyonda dinlenin.

Hamilelik döneminde kadınların damarlarında dolaşan kanın hacmi yaklaşık olarak yüzde 50 oranında artar. Artan kan hacmiyle birlikte damarlarda da bir miktar genişleme olur. Fazla sıvının bir kısmı doku içinde, hücrelerin arasında birikir. Bu durumda oluşan şişliklere ödem adı verilir.

Kas Krampları

Özellikle hamileliğin 24. haftasından itibaren sıklaşan ve kramp ağrılarına dönen rahatsızlık, anne adaylarını epey zorlayabiliyor.
Genellikle geceleri oluşan ve uykudan uyandıracak derecede rahatsız eden bacak kramplarını hafifletmek için;
- Kasılan alana masaj yapın.
- Fazla yüksek olmayan, geniş topuklu ayakkabı giyin.
- Ayakları uzatarak ya da 30 cm yükselterek dinlenin.

Ödem

Hamilelik döneminde kadınların damarlarında dolaşan kanın hacmi yaklaşık olarak yüzde 50 oranında artar. Artan kan hacmiyle birlikte damarlarda da bir miktar genişleme olur. Fazla sıvının bir kısmı doku içinde, hücrelerin arasında birikir. Bu durumda oluşan şişliklere ödem adı verilir. Bu durumda;
- Uzun süre ayakta kalmayın.
- Uzun süre oturmak gerektiğinde bacakları düz bir şekilde uzatarak dinlenin.
- Su içmeye dikkat edin.

Sırt ve Bel Ağrısı

Bebek büyüdükçe vücudunuzun ağırlık noktası değişecek. Bu da doğal olarak sırt var bel ağrılarına neden olabilir.
- Sırtı ve beli dik tutmaya çalışın.
- Yerden bir şey kaldırırken dizleri kırarak eğilin.
- Yüzme, yürüyüş, yoga gibi kasları güçlendirecek egzersizler yapın.
- Pelvik taban egzersizleri yapın.
- Otururken sırt ve belin dik durmasını küçük bir yastıkla destekleyin.
- Sırt ve bele hafif masaj yapın.

Uykusuzluk

Hormon seviyelerindeki değişiklikler ve özellikle progesteron hormonu gün içinde şekerleme yapmanıza ve gece uykusuzluk çekmenize neden olur.
- Uyumadan önce ılık duş alın.
- Uyumadan önce odayı havalandırın.
- Bacağınızın arasına ve gerekirse yatma pozisyonunda oluşan vücut boşluklarına bir yastık koyarak destekleyin.
- Meditasyon veya nefes egzersizleri yapın.

NO Şuga®

Yeni Ambalaj

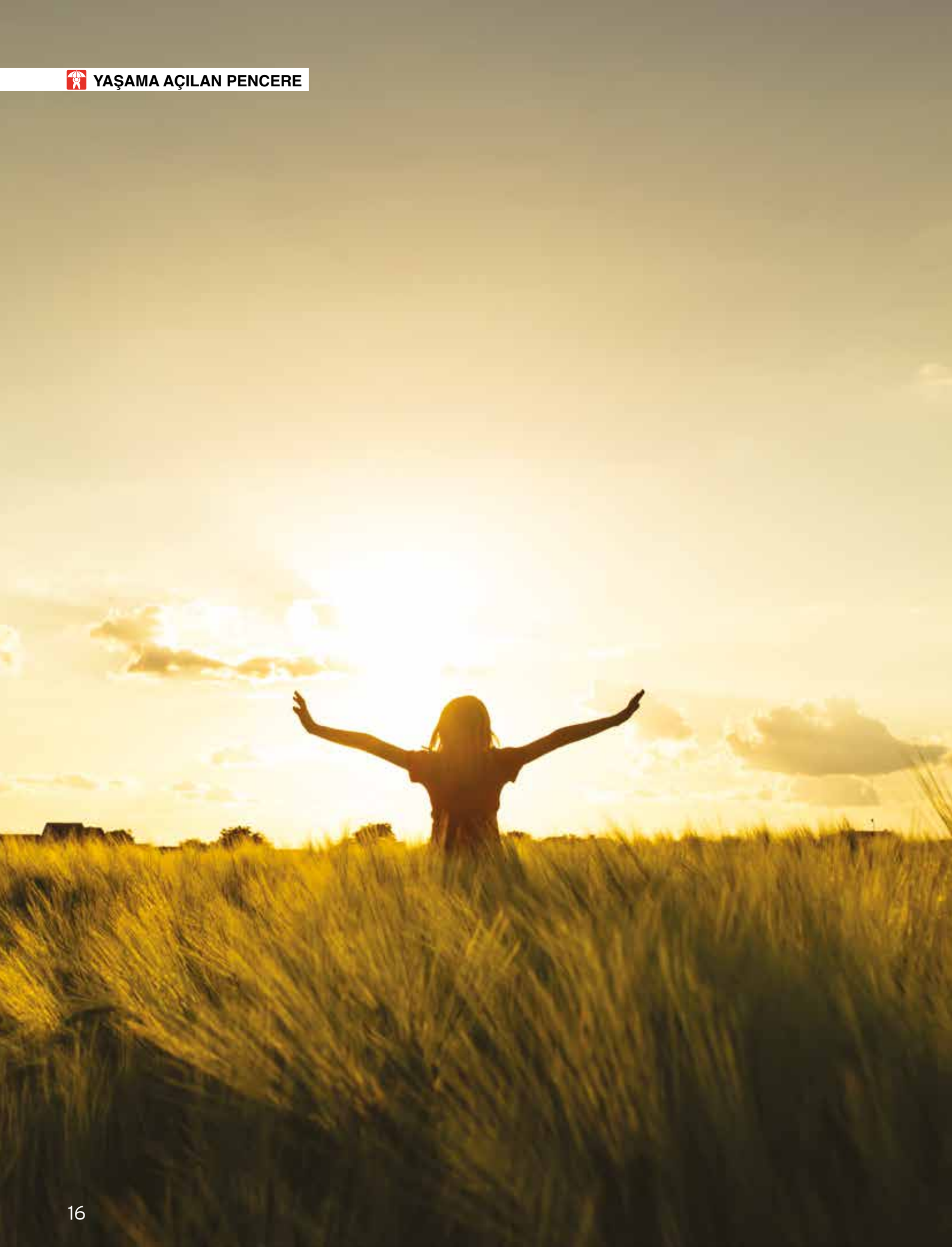
Daha yumuşak

Daha Lezzetli

Yeni Aroma Karpuz

Çünkü Şeker Sizsiniz

kervan



Ne Kadar Hızlı Olduğunun Farkında mısın? Yavaşla!

Sabah erkenden uyandınız, su ısıtıcısında 2 dakikada su ısıttınız, 1 dakikada hazırlanan hızlı kahvenizi yaptınız, 3 dakikada içtiniz, çok aceleniz var, hızlıca giyindiniz, hızla koşarak ulaşım aracına son dakikada yetiştiniz. İş yerine girmeden de hızlıca yiyebileceğiniz bir atıştırmalık çantanızdaki yerini aldı. Belki her şeyi 40 dakikada yaptınız peki yaptığınız herhangi bir şeyi deneyimleyebildiniz mi?

Hayat avuçlarımızdan kaçıyormuş gibi hissediyor, koştukça koşuyoruz. Ve dünyada artık buna dur diyen bir hareket var: Yavaş Hareketi!

Peki ne diyor bu hareket, felsefesi ne gelin inceleyelim. Kapitalizm dünyayı küresel bir köye çevirdi. Artık elimizin altındaki teknolojiyle her an her şeye hızlıca ulaşabiliyor, hızlıca tüketiyoruz. Fast Food diye tanımlanan tabir bize artık garip bile gelmiyor, çünkü hızlıca yeme işini sonlandırmak ve başka bir şeye geçmek istiyoruz. Tüketim toplumunun geldiği bu nokta Yavaş Hareketini doğurdu. Çünkü her şey doğasına uygun gerçekleşmeli. Bir yemek mikrodalga fırında 5 dakikada ısınmamalı, gerçekten ısınmalı.

Hareketin ilk adımı 1986'da İtalya'da atılıyor. Carlo Petrini bir fast food zinciri restoranının açılışında yaptığı protesto ile restoranın açılmasına engel oluyor ve fast food'a karşı slow food hareketini başlatıyor. Yavaşlık hareketi o günden sonra dünyaya yayılıyor. İlerleyen süreçte Slow Food hareketini temel alarak yeni yavaş hareketler ortaya çıkıyor. Bu yeni hareketlerin gelişimi, yavaş felsefesinin hazmedilmesiyle yakından ilişkili. Slow Food hareketinin yemekten haz alınacak şekilde tüketilmesi anlayışı, yeni ortaya çıkacak olan hareketlerin de yönünü belirliyor. Dolayısıyla Slow Food'u takip eden ilk akımlar haz merkezli, fakat slow yaşam felsefesinin daha iyi anlaşılmaya başlanmasıyla, hayatı yavaşlatmanın, modern kalıpları yıkabilecek potansiyeli ve küresel sistemin aksaklıklarını giderebilecek tarafı ortaya çıkıyor. Kavram aslında çok uzağımızda değil. Milan Kundera'nın da 1995 yılında yayımlanan "Yavaşlık" kitabı, yavaşlamaya dizilen övgülerle dolu.

Yavaş Hareketi yaşadığımız her anı deneyimlemekten bahsediyor. Yavaş Yaşam insanların hayattan zevk alarak ve yaşadığı anın farkında olarak hayatını devam ettirmesini öngörüyor.

Yavaş Hareketi'nin Manifestosu şöyle diyor:

"Bizi hızlanmaya zorlayanlar var. Direniyoruz! Ne bayrak kaldıracak, ne de tükeneceğiz. Ofiste ve yollarda yavaşlayacağız. Çevremizdeki tüm insanlar sinir bozucu hiperaktivite halindeyken biz, kendimize duyduğumuz güvenle yavaşlayacağız. Kendi huzurumuzu her ne pahasına olursa olsun koruyacağız. Alanlarda ve caddelerde yavaşlayacağız, tepelerde yavaşlayacağız, asla teslim olmayacağız! Çevrenizdekiler hızlanırken, siz yavaşlarsanız bizden birisiniz demektir. Diğerlerinden değil, bizden biri olduğunuz için gurur duyun. Çünkü onlar hızlı, biz ise yavaşız. Yapmaya değer bir şey varsa, yavaşça yapmaya da değerdir. Bir fincan sabah çayıyla yatakta uzanmanın, insanlığın en mükemmel hali olduğunu bilen birileri hâlâ var."

Yavaşlık denilince akla tembellik geliyor olabilir. Oysa tam tersi. Yavaş Hareketi yaşadığımız her anı deneyimlemekten bahsediyor. Yavaş Yaşam insanların hayattan zevk alarak

ve yaşadığı anın farkında olarak hayatını devam ettirmesini öngörüyor. Sadece serbest zamanda değil, işte, evde, okulda kısacası hayatın her anında gerçekleştirilecek yavaşlamanın, insanların hayattan doyum elde ederek yaşamasını sağlayacağı iddia ediliyor.

Yavaş Hareketi hangi alanlara yayıldı?

Bu hareketle ilgili hepimizin duyduğu bir kavram aslında var. Seferihisar desek aklınıza ne gelir? Cittaslow yani Yavaş Şehir! Slow hareketinin çeşitliliğinin artması, hızlı ve karmaşık dünyada yavaş yaşamı daha da zorlaştırmakta. Bu sebeple slow felsefesini benimseyenlerin kendi yaşam alanlarına sahip olma zorunluluğu söz konusu oldu. Günümüzde kentler, modern ve küresel yaşamın göstergesi konumunda. Slow akımının da kendi felsefesini koruması için kendi kentsel sistemini oluşturması gerekmekte. Cittaslow da, slow hayatın yaşam alanı olarak böyle bir ihtiyaç neticesinde doğdu.

İtalyancası "Cittaslow" olan yavaş şehir, küreselleşmenin şehirlerin dokusunu, sakinlerini ve yaşam tarzını standartlaştırmasını ve yerel özelliklerini ortadan kaldırmasını engellemek için Slow Food (Yavaş Yemek) hareketinden doğmuş bir şehirler birliği olarak tanımlanıyor. Amaç, hızlı ve tüketime dayalı bir hayat felsefesinin hâkim olduğu şehir yaşamına ve dizaynına alternatif getirmek. Bir şehrin yavaş şehir olarak nitelendirilmesi için tam 70 kriter aranıyor. Ülkemizde Seferihisar'ın yanısıra, Akyaka, Taraklı, Gökçeada, Yenipazar, Halfeti, Şavşat da yavaş şehir unvanını taşıyan şehirler arasında.

Yapmaya değer bir şey varsa, yavaşça yapmaya da değerdir. Bir fincan sabah çayıyla yatakta uzanmanın, insanlığın en mükemmel hali olduğunu bilen birileri hâlâ var.

Yavaş Hareketi sadece yemek ve şehirle de sınırlı değil. Yavaş para, yavaş işletmecilik, yavaş turizm, yavaş seyahat, yavaş okul bu hareketin sadece birkaç kolu.

Yavaşlamak istiyorum!

Hayat koşuşturmasına kendisini kaptıran herkes o sahil kasabasına yerleşip yavaşlamak istediğini dile getirmiştir. Elbette hareketin felsefesi daha derin. Yavaşlayarak tembelliğe övgü değil, hayatı gerçekten yaşamaya vurgu yapıyor. Peki ne yapabiliriz? Hareketin yayıldığı alanlara bakarak günlük hayatımızın içine yavaş kelimesini yerleştirip bir yerden başlayabiliriz ne dersiniz?

Yavaş yürü: Büyük şehirlerdeki o koşuşturma halini hatırlayın, hızlı daha hızlı yürüyoruz, ulaşacağımız "şey" o an çok kıymetli gibi görünüyor. Oysa belki o an havanın güzelliğini, yanından geçip gittiğimiz bir kedinin bakışını, bir çiçeğin ilk tomurcuğunu kaçırıyoruz. Yürümeyi hayattan keyif alacak şekilde yavaşlatalım belki bir değişimin başlangıcı olur.

Yavaş ye: Hareketin çıkış noktasını hayatımıza kolayca uygulayabiliriz. Fast food akımından kurtulup, doğal malzemelerle mutfağımızda yemek pişirip, bu anlara şahitlik edip, yemeğin tadını doyasıya çıkararak yiyebiliriz. Farkındalık ilk adım!

Yavaş sür: Trafik çilesi hepimizin başını ağrıtsa da hızın getireceği olumsuz sonuçların da farkındayız. Belki kullandığımız aracın hızını biraz yavaşlatıp, araç kullanmayı da keyifli hale getirebiliriz.

Yavaş seyahat et: Herhangi bir seyahatinizi hayal edin. Dar zamanımıza mümkün olduğunca deneyim sığdırmak için koşturup duruyoruz. Belki o koşturma anında gerçekten deneyimleyebileceğimiz anları kaçırıyoruzdur ne dersiniz. Bir kanal kenarında oturup farklı bir ülkedeki insanların rutinlerini izlemeyi, restorana oturup gelen yemeği inceleyerek kültürü anlamaya çalışmayı deneyebiliriz.

Zihninizi yavaşlatın: İş yerinde akşamüstü 4 gibi. Hem çalışıyor, hem de akşam ne yemek hazırlayacağınızı düşünüyor, bir taraftan gelen mailleri kontrol ediyor, arada bildirimi yanan telefonunuza bakıyor... okurken bile yoruldunuz değil mi? Oysa bazı günlerimiz tam olarak böyle geçiyor. Bu kez tek bir şeye odaklanıp, onu tamamlayıp diğerine geçmeyi denesek belki yavaş hareketine biz de katılırız.

Düşünün, siz de Yavaş Hareketine katılmak için birçok yol bulacaksınız. Denemeye değer!

Exit

Aromalı Tatlandırıcılı Şekersiz Sakız
Flavoured Sugar Free Chewing Gum

UNIGUM®
GIDA MADDELERİ SANAYİ TİCARET A.Ş.

BEGO

Üstün
Alman
Teknolojisi

130
YILLIK
DENEYİM

Dijital
Dönüşümde
Lider

www.bego.com.tr