



Diş DOSTU

ARALIK 2025

**Ağız Ekosistemi ve
Sistemik Sağlık:
Çağdaş Bilimin
Bütüncül Perspektifi**

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**Günümüzde Çocuklarda
Alerji Sıklığı Artıyor:
Ağız Solunumu ve Ağız-Diş Sağlığı
Üzerine Etkileri**

Prof. Dr. Elif Bahar TUNA İNCE
İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Pedodonti Anabilim Dalı Başkanı

**Modern Çalışma Hayatının Gizli Tehlikesi:
Hareketsizlik, Esneklik Kaybı
Ve Kemik Sağlığı Riskleri**

Duygu Ateş Ceylan
Torchwell Spor Koordinatörü
5. Kademe Vücut Geliştirme ve
Fitness Antrenörü

SİBEL ARNA

**"Kendinize
benzemekten
vazgeçmeyin.
Herkes gibi
olmaya çalışmak
çok yorucu."**



Fotoğraf:
Dr. Ilgaz Özer



Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



ATR-904001-25.08.2022

İçindekiler



**Sibel
Arna**

5 Hoş Sohbet

“Kendinize benzemekten vazgeçmeyin. Herkes gibi olmaya çalışmak çok yorucu.”
Sibel Arna

8 Dişinize Göre

Ağız Ekosistemi ve Sistemik Sağlık:
Çağdaş Bilimin
Bütüncül Perspektifi
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

10 Dişinize Takılanlar

Günümüzde Çocuklarda
Alerji Sıklığı Artıyor:
Ağız Solunumu ve Ağız-Diş Sağlığı
Üzerine Etkileri
Yazan: Prof. Dr. Elif Bahar TUNA İNCE
İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Pedodonti Anabilim Dalı Başkanı

14 Trend Sağlık

Modern Çalışma Hayatının Gizli Tehlikesi:
Hareketsizlik, Esneklik Kaybı
Ve Kemik Sağlığı Riskleri
Yazan: Duygu Ateş Ceylan
Torchwell Spor Koordinatörü
5. Kademe Vücut Geliştirme ve
Fitness Antrenörü

17 Yaşama Açılan Pencere

Yeni Yıla Hazırlık:
Bitirmeyi Öğrenmek

Diş Dostu Derneği
Tüzel Kişi Temsilcisi
Selda Alemdar Dinçer
Diş Dostu Derneği
Sorumlu Müdür
Selda Alemdar Dinçer

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

DIŞ DOSTU DERNEĞİ
Halil Rifat Paşa Mahallesi
Yüzer Havuz Sokak No:1
A Blok İç Kapı No:1278
Şişli İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org
Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

ISSN NUMARASI
2757-8380

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural

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



■ **Dr. Engin Aksoy M. Sc.**
Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Yeni bir yılın eşiğinde sizlerle bu sayıda bir araya gelmekten büyük bir memnuniyet duyuyorum. Geride bıraktığımız dönem hem derneğimiz hem de ağız ve diş sağlığı camiamız adına unutulmaz başarılarla sahne oldu. Özellikle bu yıl düzenlediğimiz **2. Diş Dostu Ulusal Kongresi**, bilimsel içerik kalitesi, yoğun katılımı ve oluşturduğu profesyonel etkileşim ortamıyla hepimiz için gurur verici bir organizasyon olarak hafızalarda yer etti. Geçtiğimiz yıl 200 katılımcıyla gerçekleştirdiğimiz kongremizi bu yıl **400 kişiyle** tamamlamamız, ilginin ve güvenin katlanarak arttığını gösteren güçlü bir işaret olmuştur. Kongremize katkı sunan tüm bilim insanlarına, konuşmacılarımıza, sponsorlarımıza ve gönüllülerimize gönülden teşekkür ederim. Onların emeği, derneğimizin geleceğine ışık tutan güçlü bir dayanışma örneğiydi. Ağız ve diş sağlığı yalnızca bireysel bir ihtiyaç değil; toplum sağlığının sürdürülebilirliği için stratejik bir öneme sahiptir. Günümüzde gelişen teknolojiler, artan farkındalık çalışmaları ve bilimsel araştırmalar, koruyucu diş hekimliğinin önemini her geçen gün daha da belirgin hâle getiriyor. **Diş Dostu Derneği olarak**

bizler, bu dönüşümün merkezinde yer almayı; toplumsal farkındalığı artırmayı ve çocuklardan yetişkinlere kadar toplumun her kesimine ulaşmayı sorumluluğumuzun ayrılmaz bir parçası olarak görüyoruz.

Küresel ölçekte değişen yaşam biçimleri, beslenme alışkanlıkları ve günlük rutinler ağız sağlığını doğrudan etkiliyor. Bu nedenle toplumun bilinçlendirilmesi, doğru alışkanlıkların erken yaşta kazandırılması ve koruyucu uygulamaların yaygınlaştırılması, önümüzdeki yıl boyunca da öncelikli hedeflerimiz arasında olacaktır. 2026 yılına daha güçlü bir vizyon ve daha zengin projelerle başlıyoruz. Bu doğrultuda toplum ağız sağlığı projelerimizin kapsamını genişletmeyi, eğitimleri, genç meslektaşlarımıza mentorluk ve akademik destek programları sunmayı ve Diş Dostu Derneği'nin genç üyelerinin daha da ilerlemesi için gerekli desteği sağlamayı hedefliyoruz.

Yeni yıl, beraberinde taze umutlar, yeni iş birlikleri ve güçlü bir motivasyon getiriyor. Her birinizin katkısı, Diş Dostu Derneği'nin bugün

geldiği noktada çok kıymetli bir yere sahip. Hep birlikte daha sağlıklı bir toplum için yürüttüğümüz çalışmaların etkisini büyütmeye; ulaştığımız her bireyin yaşam kalitesine katkı sunmaya kararlılıkla devam edeceğiz. Bu süreçte daha fazla üyemizin aktif olarak aramıza katılması, gücümüzü ve etki alanımızı daha da büyütecektir. Ayrıca 2026 yılında da aynı heyecan ve kararlılıkla yeni bir kongreyi hep birlikte organize edeceğimizi şimdiden paylaşmak isterim. Daha geniş bir katılımı daha güçlü bir bilimsel platform oluşturacağımıza yürekten inanıyorum.

Bu vesileyle, 2026 yılının tüm camiamıza **sağlık, başarı, bereket, birlik ve ilham dolu günler** getirmesini temenni ediyorum. Yeni yılın gülümseyen yüzlerin daha da çoğaldığı, sağlığın ve bilimin yolumuzu aydınlattığı bir yıl olmasını diliyorum.

Saygılarımla,

Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı



Sibel Arna



Okuyucularımız için sizi kısaca tanıyabilir miyiz? Gazetecilikten dijital içerik üreticiliğine uzanan yolculuğunuz nasıl şekillendi?

46 yaşındayım. Urfa Halfeti – İzmir Selçuk Şirince kırmasıyım. Beşiktaşlıyım... Doğduğum semt, büyüdüğüm mahalle, desteklediğim kulüp olarak. (Buradaki Beşiktaş takım değil, kulüptür vurgusuna dikkat. :))

Gazetecilik benim için bir meslekten çok, büyük resimdeki anlam. Ben, bilinmeyen ile okuyucu-izleyici arasında köprü olduğuma inanıyorum. 1997-2017 arası yazılı basındaydım. Son 14 yılı Hürriyet Gazetesi... Muhteşemdi... Gazeteciliğin gazetecilik olduğu zamanlarda büyük bir mesleki tatminle çalıştık, ürettik, çok köprüler kurduk.

Yaklaşık 2,5 yıldır mesleğimi

YouTube mecrasında sürdürüyorum. "Ne Olursan Ol Rahat Ol" adlı programımda, her gördüğümüzde yüzümüzü gülümseten, bizi rahatlatan, sevdiğimiz ünlülerle sohbet ediyorum. Abone olur musunuz? ;)

"Ne Olursan Ol Rahat Ol" programınızda konuk seçimlerinizde en çok hangi kriterlere dikkat ediyorsunuz?

En önemli kriterim samimiyet. Ünvan, meslek ya da popülerlik ikinci planda kalıyor. Hikâyesi olan, kendisiyle temas edebilen, hayatın içinden konuşabilen insanları seviyorum. Kamera karşısında rol yapan değil, olduğu gibi olan konuklar beni heyecanlandırıyor. Bir de tabii en önemlisi; bize iyi gelmesi, "yaşamak güzel şey" dedirtmesi.

Son dönemde sizi en çok etkileyen konuk veya hikâye hangisiydi? Neden?

Tek bir isim söylemek zor. Beni en çok etkileyenler, beklemediğim yerden gelen açıklıklar oluyor. Güçlü görünen ama kırılganlığını saklamayan insanlar... O anlarda sohbet bir röportaj olmaktan çıkıyor, gerçek bir buluşmaya dönüşüyor.

Dijital platformlarda içerik üretmek, geleneksel medya deneyiminizden nasıl farklılaşıyor? Sizi en çok motive eden şey ne?

Geleneksel medyada zaman, süre ve format sınırları vardır. Dijitalde ise nefes alacak alan var. İstedikim kadar susabilirim, konuğun sözünü kesmek zorunda kalmam.

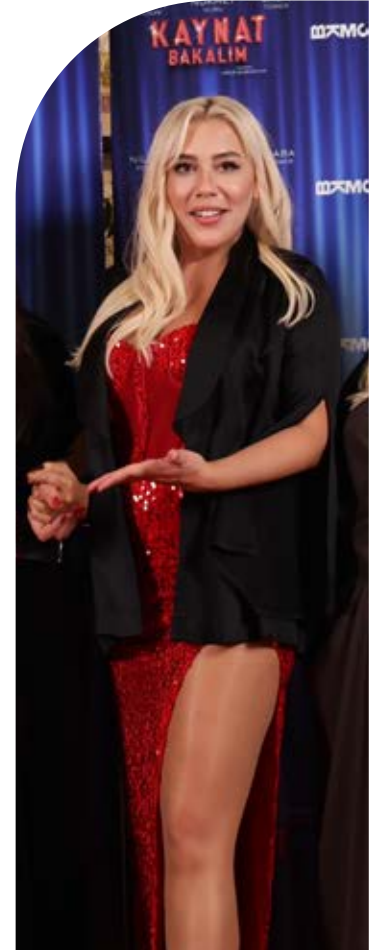
Beni en çok motive eden şey bu özgürlük. Bir de izleyiciden gelen doğrudan geri dönüşler.

YouTube ve sosyal medya projelerinizde son zamanlarda en çok hangi konu başlıklarına ilgi gördünüz?

Kendilik, dönüşüm, ilişkiler ve hayata nasıl baktığımız... İnsanlar artık parlatılmış başarı hikâyelerinden çok, gerçek ve sahici anlatılara ilgi gösteriyor.

İçerik üretirken gündemden, kişisel meraklarınızdan veya takipçilerinizin sorularından hangisi daha fazla yön veriyor?

En çok kişisel merakım. Benim için anlamı olmayan bir soruyu sormuyorum.



Röportajlarınızda samimiyet ve doğal akış çok ön planda. Bu tarzı oluştururken nelere dikkat ediyorsunuz?

Empati kurmaya ve gerçekten dinlemeye... Soru listesine değil, karşımdaki insana odaklanmaya. Bazen planladığım soruyu sormuyorum çünkü sohbet başka bir yere akıyor. O akışı bozmamaya özen gösteriyorum.

Sosyal medyada görünür olmak bazen baskı yaratabiliyor. Bu baskıyla başa çıkmanın kendi formülünüz nedir?

Mesafe koymak. Her an her şeyi paylaşmak zorunda değilim. Kendi alanımı korumayı öğrendim. Görünürlüğün, görünmez alanlara da ihtiyacı var.

Kariyer yolculuğunuzda sizi en çok şaşırtan ya da gururlandıran dönüm noktası ne oldu?

Kendi ismimle, kendi sesimle bir alan yaratabilmiş olmak. Ben hayat denilen oyunu kavgaya etmeden, birbirimizi anlayarak mutlu ve rahat yaşayalım diyorum. Dalları yeşersin isteyip, yeşermeye çabalayanlardanım yani...

Yeni projeleriniz arasında bizi heyecanlandıracak bir çalışma var mı? Biraz ipucu alabilir miyiz?

Artık "Ne Olursan Ol Rahat Ol", ünlü oyuncu Murat Aygen önderliğinde açılan Alaka Media'nın altında yayınlanıyor. Ben artık bir Alaka üyesiyim. Ve Alaka Media'da farklı programlar da yapacağım.

Bir tanesini paylaşayım. İsmi: "Ne Olursan Ol Rahat Ol Sonsuz Olanlar"

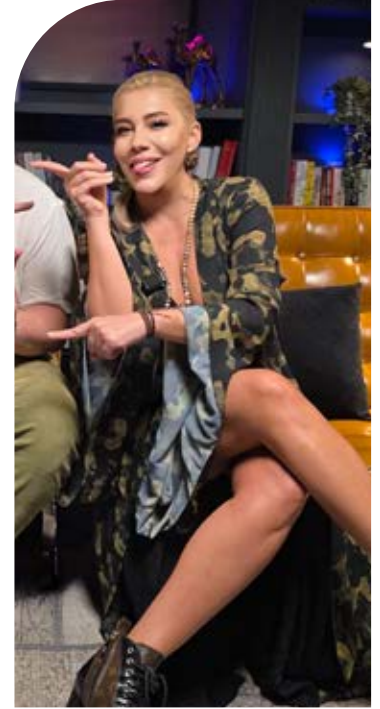
"Ne Olursan Ol Rahat Ol" yaşarken bize ilham, moral, motivasyon ve umut olan ünlülerle konuştuğumuz bir seri. Ama bu dünyadan göçmelerine rağmen ölümsüz olarak bizi her zaman rahatlatan çok değerli isimler var. Bu yeni formatta hem bu sonsuz isimlere saygı duruşunda bulunacağız hem de yakınları aracılığıyla onları yeniden tanıyıp, anlayıp, zenginleşmeye çalışacağız.

Bir kez daha "unutursak ruhumuz kurur"un altını çizeceğiz. Barış Manço, Sadri Alışık, Aysel Gürel, Sırrı Süreyya Önder gibi...



Dergimizin klasik sorusu: Ağız ve diş sağlığı konusunda günlük kişisel rutininiz nasıl?

Ağız ve diş sağlığı benim için ihmal edilemez. Günde iki kez dişlerimi fırçalarım, diş ipi kullanırım ve düzenli kontrollerimi aksatmam. Genel sağlığın önemli bir parçası olduğuna inanıyorum. 15 yıldır ağız sağlığım Klinik 32 Ilgaz Özer'in kontrolü altında.



Son olarak, sizi takip eden genç içerik üreticilerine veya gazetecilere vermek istediğiniz en önemli tavsiye nedir?

Kendinize benzemekten vazgeçmeyin. Herkes gibi olmaya çalışmak çok yorucu. Merakınızı canlı tutun ve gerçekten dinlemeyi öğrenin. Gerisi zaten zamanla geliyor.

Ağız Ekosistemi ve Sistemik Sağlık: Çağdaş Bilimin Bütüncül Perspektifi

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



Ağız sağlığı, uzun yıllar boyunca lokal patolojilerin yönetildiği dar bir klinik alan gibi değerlendirilmiş olsa da, güncel araştırmalar oral dokuların vücudun immünolojik, metabolik ve mikrobiyal bütünlüğü açısından merkezi bir rol taşıdığını ortaya koymaktadır. **Periodontal hastalıkların** diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, erken doğum, romatoid artrit ve nörodejeneratif süreçlerle ilişkisi, oral biyolojinin sistemik sağlık literatüründe giderek artan bir biçimde yer bulmasına neden olmuştur (Tonetti & Jepsen, 2017). Bu bağlamda günümüz diş

hekimliği yaklaşımı, **"bütüncül tıp"** kavramını bilimsel bir zeminde yeniden tanımlayarak ağız ekosistemini organizmanın fizyolojik bütünlüğünün ayrılmaz bir parçası olarak konumlandırmaktadır.

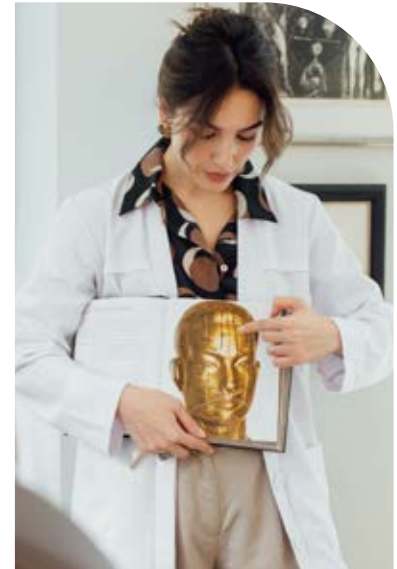
Oral Mikrobiyota: Bedenin Görünmez Ağ Geçidi

İnsan organizması, ağız dahil farklı anatomik bölgelerde yoğun mikrobiyal topluluklara sahiptir. Yaklaşık 700'den fazla tür içeren oral mikrobiyota, bağışıklık yanıtı, inflamasyon ve metabolik süreçlerin düzenlenmesinde kritik bir rol üstlenmektedir (Dewhirst et al., 2010). Bu mikrobiyal topluluk üzerindeki dengesizlikler (disbiyoz), periodontal yıkımın yanı sıra sistemik düzeyde inflamatuvar yanıtları tetikleyebilmektedir.

Son yıllarda oral mikrobiyotanın gastrointestinal mikrobiyal kompozisyon üzerinde etkili olabileceğine dair bulgular, **"ağız-bağırsak eksenini"** kavramını klinik olarak anlamlı hale getirmiş; böylece ağız sağlığının yalnızca dental sonuçlar değil, metabolik ve immünolojik süreçler açısından da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur (Schmidt et al., 2019).

Kronik İnflamasyon ve Sistemik Hastalıklar

Periodontal hastalık kronik bir inflamatuvar durum olup proinflamatuvar mediatörlerin sistemik dolaşıma geçişiyle aterosklerotik süreçleri hızlandırabilmektedir (Hajishengallis, 2015). Bu nedenle periodontal sağlık kardiyometabolik risk belirleyicileri arasında yer almaya başlamış; uluslararası klinik rehberlerde sistemik sağlık taramalarının bir parçası haline gelmiştir (Sanz et al., 2020). Bu durum, diş hekimliğinin tıbbi disiplinler arasında periferik değil, merkezi bir konuma doğru evrildiğinin göstergesidir.



Kadim Bilgi ile Bilimsel Kanıtın Kesişimi

Geleneksel tıp metinlerinde ağız sağlığının beden bütünlüğü ile ilişkilendirilmesi dikkat çekicidir. **Ayurveda**'da ağız kavramı sindirim sisteminin başlangıcı olarak kabul edilirken, **İbn-i Sina periodontal hastalıkların** sistemik belirtilerle ilişkisini açık biçimde ifade etmektedir. Bu tarihsel perspektif, günümüz bilimsel literatürünün kazandığı kanıt düzeyi sayesinde romantik bir **"doğu paradigması"** olmaktan çıkmakta, modern biyotıp içinde yeniden anlam kazanmaktadır. Bununla birlikte geleneksel uygulamaların, örneğin **"oil pulling"** etkinliklerine dair kanıt düzeyi sınırlı olup uygulamaların bilimsel veriler ışığında değerlendirilmesi gerekmektedir (Goyal et al., 2017).

Beslenme, Mikrobiyota ve Antioksidan Yaklaşımlar

Beslenme, oral ve sistemik inflamasyonun önemli belirleyicilerinden biridir. Yüksek şeker tüketimi asit üretimi yoluyla çürük riskini artırırken; polifenoller, omega-3 yağ asitleri ve antioksidan içerikli beslenme periodontal inflamasyonu azaltıcı etki gösterebilmektedir (Preshaw et al., 2020). Ayrıca probiyotiklerin oral mikrobiyota üzerinde düzenleyici rol oynayabileceğine ilişkin klinik çalışmalar artmaktadır; ancak bu alanda uzun dönemli veriler hâlâ sınırlıdır.

Önleyici ve Kişiselleştirilmiş Diş Hekimliği

Çağdaş diş hekimliği klinik yaklaşımında ağırlık merkezi



tedavi odaklı yaklaşımdan, önleyici ve bütüncül modele kaymıştır. Bu yeni paradigma; mikrobiyota analizi, genetik yatkınlık, tükürük biyobelirteçleri, yaşam tarzı faktörleri ve genel sistemik değerlendirmeyi içeren kişiselleştirilmiş bir yapıya işaret etmektedir. Böylece diş hekimliği, hastalık oluştuktan sonra müdahale eden bir disiplin olmaktan çıkarak hastalık öncesi dönemin değerlendirilmesini esas alan bir tıbbi alan haline gelmektedir.

Sonuç

Ağız sağlığı, organizmanın biyolojik bütünlüğünü yansıtan temel göstergelerden biridir. Periodontal hastalıklar ile sistemik hastalıklar arasındaki etkileşim, modern tıpta ağız ekosisteminin yeniden değerlendirilmesini gerektirmiştir. Oral mikrobiyota araştırmalarındaki gelişmeler, ağız-sağlık ilişkisinin biyolojik temellerini güçlendirmekte ve diş hekimliğini sistemik tıbbın ayrılmaz bir parçası haline getirmektedir. Gelecekte kişiselleştirilmiş ağız sağlığı

yaklaşımlarının hastalık yükünü azaltmada kritik bir rol üstleneceği öngörülebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Dewhirst FE et al. J Bacteriol. 2010.
- Goyal M et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2017.
- Hajishengallis G. Nat Rev Immunol. 2015.
- Preshaw PM et al. Periodontol 2000. 2020.
- Sanz M et al. J Clin Periodontol. 2020.
- Schmidt TSB et al. Nat Rev Microbiol. 2019.
- Tonetti MS & Jepsen S. J Clin Periodontol. 2017.



Günümüzde Çocuklarda Alerji Sıklığı Artıyor: Ağız Solunumu ve Ağız-Diş Sağlığı Üzerine Etkileri

Prof. Dr. Elif Bahar TUNA İNCE
İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Pedodonti Anabilim Dalı Başkanı



sağlığını olumsuz etkileyen, çoğu zaman göz ardı edilen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkıyor.

Alerji ve Ağız Solunumu

Alerjik rinit, burun mukozasında ödem, akıntı ve tıkanıklığa neden olur. Burundan hava geçişi azaldığında çocuk refleks olarak ağızdan nefes almaya başlar. Ağız solunumu özellikle gece uykusu sırasında belirginleşir ve zamanla alışkanlık hâline gelebilir.

Ağız solunumu sadece bir nefes alma şekli değildir; çocuğun büyüme ve gelişim süreçlerini etkileyen bir fonksiyon bozukluğudur.

Uzun süreli ağız solunumu:

- Üst çenenin daralmasına,
- Yüzde uzun ve dar bir görünüm oluşmasına,
- Dil pozisyonunun değişmesine,
- Dengesiz kas kuvvetlerine,
- Diş çapraşıklıklarına ve kapanış bozukluklarına neden olabilir.

Ağız Solunumunun Ağız-Diş Sağlığına Etkileri

Ağız kuruluğu ve tükürük akışında azalma:

Ağızdan nefes alan çocuklarda tükürük akışı azalır. Bu azalma, diş yüzeyinde plak birikimini hızlandırarak çürük oluşumuna daha elverişli bir ortam yaratır.

Son yıllarda **çocuklarda alerjik hastalıkların görülme sıklığında** belirgin bir artış yaşanıyor. **Alerjik rinit, astım, atopik dermatit ve gıda alerjileri gibi** pek çok durum yalnızca çocuğun genel sağlığını değil, nefes alma biçimini ve dolayısıyla ağız ve diş sağlığını da doğrudan etkiliyor. Özellikle burun tıkanıklığına neden olan **alerjik rinit**, çocukları ağızdan nefes almaya yönlendiriyor. Ağız solunumu ise hem çene-yüz gelişimini hem de dişlerin





Çene ve yüz gelişiminde bozukluklar:

Ağız solunumu olan çocuklarda, dilin düşük pozisyonda kalması ve perioral kasların dengesizliği nedeniyle zamanla dar üst çene, yüksek damak, V şeklinde ark formu, ön açık kapanış ve bunlara bağlı ortodontik problemler ortaya çıkabilir.

Uyku kalitesinde bozulma:

Ağız solunumu gece ağzın açık kalmasına ve horlamaya neden olabilir. Bu durum, büyüme hormonu salınımını ve bilişsel işlevleri olumsuz etkileyerek çocuğun akademik performansı, dikkat ve öğrenme becerileri üzerinde sorunlara yol açabilir.

Anne Babalar Nelere Dikkat Etmeli? (Ebeveynler İçin Öneriler)

1. Çocuğunuzun nefes alışını gözlemleyin

- Uykuda ağzı sürekli açık mı?
- Gün içinde dudaklar kapanmakta zorlanıyor mu?
- Horlama var mı?
- Ağız kuruluğu mevcut mu?

2. Alerji kontrolünü ihmal etmeyin

- Alerjenlerden korunma (ev tozu, polen, hayvan tüyü vb.)
- Burun açıcı tedaviler ve antihistaminik/kortikosteroid spreylerin doktor kontrolünde kullanımı
- Düzenli doktor kontrolleri (Unutmayın: Burun solunumu sağlanmadan ağız solunumu düzeltilemez.)

3. Orofasiyal gelişimi düzenli kontrol ettirin

Erken yaşta yapılan pedodonti ve ortodonti muayeneleri; üst çene darlığı, dil pozisyonu bozuklukları ve çapraşıklıkların erken dönemde tespit edilmesini sağlar.

4. Ağız hijyenine ekstra özen gösterin

- Günde iki kez florürlü diş macunu ile fırçalama
- Profesyonel flor uygulamaları
- Şekerli ara öğünlerin sınırlandırılması

5. Ne zaman yardım alınmalı?

- Çocuğun ağzı gün içinde de çoğunlukla açık duruyorsa
- Uzun süreli burun tikanıklığı varsa
- Horlama, huzursuz uyku veya sabah yorgunluğu görülüyorsa
- Üst çene darlığı veya belirgin çapraşıklık fark ediliyorsa
- Sık tekrarlayan çürükler varsa

Sonuç

Alerji sıklığının hızla arttığı günümüzde, çocukların nefes alma biçimi yalnızca solunum yolu problemleriyle sınırlı kalmayıp, ağız-diş sağlığı ve yüz gelişimi açısından da önemli sonuçlar doğurmaktadır. Uzun süreli ağız solunumu; çürük riskinden ortodontik problemlere kadar birçok soruna yol açabilir.

Ebeveynlerin erken farkındalığı, düzenli diş hekimi kontrolleri ve alerjinin etkin yönetimi sayesinde bu sorunların büyük bir bölümü önlenabilir veya en aza indirilebilir.



Diş Dostu'nun Genç Yüzü: Genç Diş Dostu!

Diş Dostu'nun genç üyeleri artık tek bir çatı altında toplanıyor. Çünkü genç meslektaşlarımızı derneğe daha fazla dahil etmek, onların enerjisiyle yeni projeler üretmek ve bu projelerle derneğimizi daha da ileriye taşımak istiyoruz. 30 yaş altındaki meslektaşlarımızın ve meslektaş adaylarımızın öğrenme, üretme ve topluma katkı sunma motivasyonu ile hayata geçen **Genç Diş Dostu**, gençlere hem kendilerini geliştirebilecekleri hem de topluma dokunabilecekleri bir alan sunuyor. Şimdi gelin, **Genç Diş Dostu'na yakından bakalım.**



Hücre Yapısı

Genç Diş Dostu'nun yapısı üç ana hücreden oluşur: **Yönetim Hücresi, Proje Hücresi ve Denetim Hücresi.**

Bu yapının kalbi ve en değerli parçası ise **Proje Hücresi**dir. Bu hücrede hem Diş Dostu'nun hâlihazırda yürüten projelerini güçlendirip sürdüreceğiz hem de meslektaşlarımızın yeni proje fikirlerine alan açacağız. Kafanda hayata geçirmek istediğin bir proje varsa, çok yakında açılacak başvuruları kaçıрма!

Yönetim Hücresi, Genç Diş Dostu'nun tüm işleyişinden sorumludur.

Denetim Hücresi ise yapının düzenli şekilde ilerlemesini sağlayan, karar süreçlerinde yol gösterici rol üstlenen bir yapıdır. **Yoğun Eğitim ve Yeni Fırsatlar**

Diş hekimliği eğitimi zorlu ve yoğun bir süreç. Preklinik uygulamalar, klinik pratikler, sınavlar ve projeler günlük yaşamımızın merkezinde yer alıyor. Her gün yenilenen bilgilerle güncel kalmak ise

mesleğimizin vazgeçilmez bir gerekliliği.

Genç Diş Dostu; kongreler, eğitimler ve projeler aracılığıyla öğrencilerin ve yeni mezun hekimlerin kendini yenilemesine, farklı bir perspektif kazanmasına ve uygulamalı eğitimlerle güçlenmesine olanak tanıyor. Ayrıca değerli hocalarımızdan mentörlük ve staj imkanları, blog ve dergi yazarlığı gibi fırsatlarla üyelerimizin gelişimine katkı sunuyor.

Toplumla Bütünleşmek

Genç Diş Dostu; gönüllülük çalışmaları, farkındalık projeleri ve eğitimlerle toplumda ağız ve diş sağlığı bilincini artırmayı hedefliyor. Okullarda verilen eğitimler, yerel etkinliklerde yapılan bilgilendirmeler ve sosyal sorumluluk projeleri; diş hekimliğinin sadece tedavi etmekten ibaret olmadığını, aynı zamanda öğretmek ve farkındalık yaratmakla da ilgili olduğunu gösteriyor. Bu bakış açısıyla oral profilaksiyi iyi bilen, uygulayabilen ve hastalarına öğretebilen genç meslektaşlar yetiştirmeyi amaçlıyoruz. Çünkü biliyoruz ki bizim işimiz yalnızca tedavi etmek değil; hastalık oluşmadan önce önlem aldırabilmek. Bu nedenle koruyucu hekimliği güçlendirmeyi ve topluma yaymayı önemsiyoruz.

Dünya ile Bağ Kurmak

Diş Dostu Derneği, 1989'da İsviçre Basel'de kurulan

Toothfriendly International'ın Türkiye ayağıdır. Artık mesleğimiz ulusal sınırlarla sınırlı değil. Genç Diş Dostu sayesinde öğrenciler farklı ülkelerden meslektaşlarıyla iletişim kurabilecek, uluslararası projelere dahil olabilecek, global markalarla tanışabilecek ve farklı kültürlerden öğrenebilecek. Yani sadece ulusal bir derneğe değil, uluslararası bir ağa dahil oluyorsunuz. Belki de yurtdışında aldığınız bir ürünün üzerinde üyesi olduğunuz derneğin logosunu görerek gülümseyeceksiniz! 😊

Birlikte Öğrenmek ve Üretmek

Genç Diş Dostu'nun Proje Hücresi, mevcut sosyal sorumluluk projelerini geliştirip büyütürken aynı zamanda yeni projelere de alan açacak. "Aklımda bir proje var..." ya da "Şunu da yapabilirsek harika olurdu!" diyorsan, bize başvur ve fikrini hayata geçirmek için gereken desteği al. Sadece mevcut projelerle sınırlı kalmıyor; sürekli dönüşen,

yenilenen ve gençlerin fikirleriyle büyüyen bir yapı oluşturuyoruz. Çünkü genç enerjisi ve yeni fikirlerin mesleğimizi ileri taşıyacağına inanıyoruz.

Genç Diş Dostu, gençlerin enerjisiyle, üretme isteğiyle ve topluma katkı sunma motivasyonu ile yol alan bir oluşumdur. Amacımız sadece öğrencileri buluşturmak değil; onların topluma değer katmalarını, mesleki yetkinliklerini artırmalarını ve uluslararası deneyimler kazanmalarını sağlamak. Önümüzdeki yıllarda, hem bilimsel hem toplumsal alanda örnek projelerle adından söz ettirecek bir yolculuk başlıyor.

Sen de bu yolculuğun bir parçası olmak ve gelişmelerden haberdar olmak istiyorsan, şimdi Instagram sayfamızı (@gencdisdostu) takip et!



MODERN ÇALIŞMA HAYATININ GİZLİ TEHLİKESİ:

HAREKETSİZLİK, ESNEKLİK KAYBI
VE KEMİK SAĞLIĞI RİSKLERİ

Duygu Ateş Ceylan
Torchwell Spor Koordinatörü
5. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörü



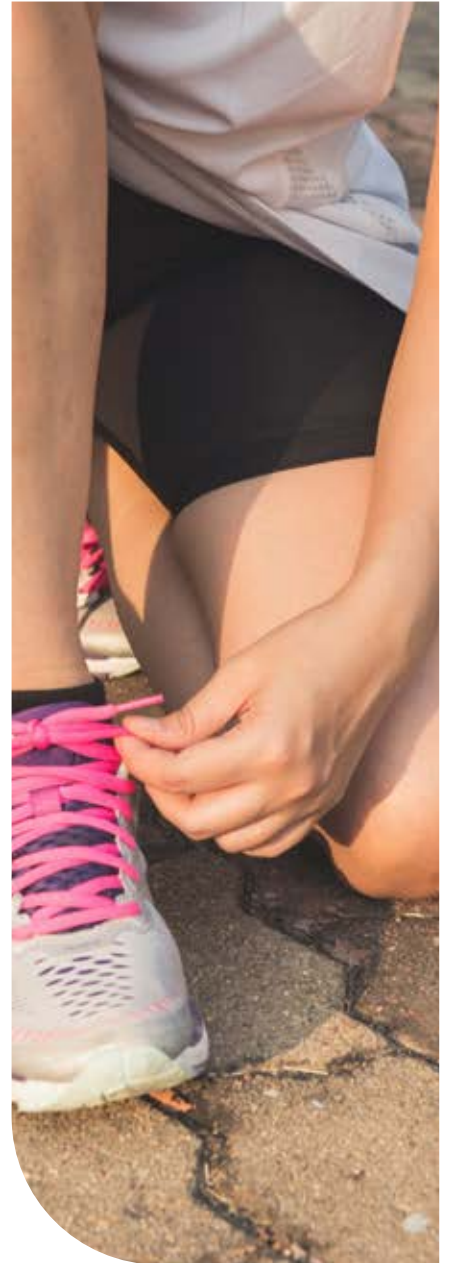
Dijitalleşme ve esnek çalışma modelleri modern iş hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelirken, beden sağlığı üzerinde fark edilmesi güç ancak etkisi büyük sorunları da beraberinde getiriyor. Esnek çalışma düzenleri ve dijitalleşme, **çalışanların daha az fiziksel aktivite yapmasına neden oluyor.** Bu durum zamanla kas-iskelet sistemi ve kemik sağlığı üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabiliyor.

**Hareketsizliğin Sessiz Etkisi:
Esneklik ve Güç Kaybı**

Gün boyu oturarak çalışan kişilerde özellikle kalça-bacak kasları, göğüs kasları ve boyun bölgesindeki kaslar zamanla kısalıp gerginleşebiliyor. Bu durum omurga hizalanmasını bozarak postür sorunlarına ve hareket kısıtlılıklarına yol açabiliyor. Düzensiz kan dolaşımı ve kaslara, dokulara, beyne giden oksijenin azalması ise bitkinlik ve halsizlik hissi yaratabiliyor. Sonuç olarak sırt ve

bel ağrıları artabilir, boyun kaynaklı baş ağrıları kronikleşebilir ve genel vücut performansı düşebilir.

Psikolojik açıdan hareketsizlik; stres, anksiyete ve depresyon risklerini artırabilir. Egzersiz yapmamak, stres hormonlarının birikmesine yol açarak kaygıyı yükseltebilir ve ruh halini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca fiziksel enerji kaybı, zihinsel tükenmişlik ve düşük motivasyon gibi psikolojik belirtilere neden olabilir.



Hareketsizliğe bağlı güç ve esneklik kaybı yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratıyor. Uzun süreli masa başı yaşam tarzı enerji seviyelerini düşürerek tükenmişlik hissini tetikleyebilir; iş verimliliği ve konsantrasyon üzerinde de büyük olumsuz etkiler oluşturabilir.

Günlük Küçük Adımlarla Büyük Farklar Yaratmak

Basit, kısa süreli ve düzenli yapılacak egzersizler bu döngüyü kırmada son derece etkilidir.

Önerilen mini uygulamalar:

- Her 30 dakikada bir 1-2 dakika ayağa kalkmak,
- Kısa yürüyüşler eklemek,
- Boyun, göğüs ve kalça-bacak esnetmeleri,

- Sandalyeye oturup kalkma, arka kol çalıştırma gibi düşük yoğunluklu egzersizler,
- Mobilite egzersizleri,
- Kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları,
- Haftada birkaç kez sıçrama egzersizleri eklemek.

Belirtiler şiddetlendiğinde ise fonksiyonel antrenmanlar veya kişiye özel direnç egzersizleri konusunda uzman antrenörlerle çalışmak daha güvenli bir yol sunar.

KEMİK SAĞLIĞINDA YENİ GERÇEK: OSTEOPOROZ ARTIK SADECE YAŞLILARIN SORUNU DEĞİL

Hareketsizlik yalnızca kasları değil, kemikleri de etkiliyor. Uzmanlara göre osteopeni ve osteoporoz artık genç yetişkinlerde dahi erken uyarı işaretleriyle görülmeye başlıyor. Bunun en önemli nedenlerinden

biri, gün içinde çok düşük seviyede mekanik yük alıyor olmamız. Kemik, üzerine yük binmediğinde yoğunluğunu koruyamıyor.

Plyometrik Egzersizler Nedir? Neden Bu Kadar Etkilidir?

Plyometrik egzersiz; vücudun ani ve patlayıcı hareketlerle güç üretmesini sağlayan, genellikle zıplama, sıçrama ve hızlı yön değiştirme içeren bir antrenman türüdür.

Sıçrama gibi yüksek etkili hareketler kemiklere kontrollü yük bindirerek yeniden yapılanmalarını teşvik eder. Yerden kuvvet alıp tekrar yere inişle oluşan mekanik stres; özellikle kırık riski yüksek olan kalça ve bacak bölgelerinde kemik mineral yoğunluğunu artırmaya yardımcı olur.



Araştırmalar, düzenli uygulanan plyometrik çalışmaların zamanla kemik yoğunluğunu anlamlı biçimde artırabildiğini gösteriyor. Ancak bu egzersizler herkes için aynı seviyede güvenli değildir. Diz veya kalça eklem problemi olanlar, aşırı kilolu bireyler, ileri derecede osteoporozu bulunanlar ve egzersize yeni başlayanlar mutlaka doktor onayı almalı ve düşük şiddetle başlamalıdır.

Plyometriye Geçmeden Önce Önerilen Çalışmalar

- Temel squat çalışmaları
- Kalça köprü hareketleri
- Esneklik ve denge egzersizleri
- Hafif ağırlıklarla kuvvet antrenmanları

Evde veya Spor Salonunda Uygulanabilecek Basit Plyometrik Egzersizler

- Mini sıçramalar
- İp atlama
- Yana sıçramalar
- Step veya merdivende çık-in sıçramalar
- Squat jump



Haftada 2-3 gün, 10-15 dakikalık plyometrik egzersizler bile uzun vadede önemli bir fark yaratabilir.

Sonuç: Modern Çalışma Hayatına Karşı Bedeninizi Güçlendirin

Günümüz iş düzeni bedenimizi uzun süreli hareketsizliğe mahkûm ediyor; ancak düzenli mini egzersizler, kas kuvvetlendirme çalışmaları ve kemik yoğunluğunu destekleyen yüklenmelerle bu riskleri büyük ölçüde azaltmak mümkün. Süreklilik, farkındalık ve kişiye

özel doğru egzersiz yaklaşımı en önemli faktörlerdir. Bunun yanı sıra düzenli beslenme ve yeterli dinlenmeye de özen göstermek büyük önem taşır.



Yeni Yıla Hazırlık: Bitirmeyi Öğrenmek

Aralık ayı, yılın son sayfası...

Takvimlerin yavaşça tükenmesi, içimizde hem bir bitişin hem de yeni bir başlangıcın heyecanını taşır. Ancak çoğu zaman, başlangıçların coşkusuna kapılıp bitirmeyi unuturuz. Oysa bir yılı kapatmak, sadece geride kalan günleri saymak değildir; tamamlamanın, bırakıvermenin ve içsel yükleri hafifletmenin bir yoludur.



Bitirmek, çoğu insan için zorlayıcı bir kelimedir. Çünkü her bitiş, bir hesaplama ister. Tutamadığımız sözlerle, ertelediğimiz hayallerle, yarım kalan planlarla yüzleşmek kolay değildir. Fakat Aralık tam da bu yüzleşmenin şefkatli zamanıdır. Zorlamaz, acele etmez; sadece kapıyı açık bırakır. **"Hazırsan, bırakalım ve hafifleyelim"** der. Bazen bitirmek, sadece bir defteri kapatmak kadar basittir. Bazen ise geçmiş yılın tüm duygusal yüklerini bırakmak anlamına gelir. Bir dostluğun eskisi gibi olmadığını kabul etmek, artık seni yormaya başlayan alışkanlıklarla vedalaşmak, hayatına artık hizmet

etmeyen beklentileri geride bırakmak... Aralık, tüm bunları yapabilmek için en uygun aydır. Çünkü yılın sessizliği, bu içsel düzenlemeyi yapabilmek için alan açar.

Bitirmek aynı zamanda teşekkür etmektir. Yaşanan her deneyime, iyi ya da zor, bıraktığı iz için teşekkür etmek...

Çünkü teşekkür etmek, yılı hafifleterek kapatmanın en güçlü yoludur. Teşekkür, enerjimizi yeni yıla taşıırken daha temiz bir zemin yaratır. Biten şeyleri kabullenmek, onların bizi dönüştürdüğünü fark etmek ve böylece yeni başlangıçlara yer açmak mümkündür.

"Bazı şeyleri geride bırakmak, bir vazgeçiş değil, bir özgürlüktür."

Clarissa Pinkola Estés



**"Kabul, hayatla savaşmayı bırakmak;
barışa niyet etmektir."**

Eckhart Tolle



Aralık ayını bir temizlik gibi düşünebiliriz: Dolapları boşaltmak, dijital kargaşayı düzenlemek, masasını sadeleştirmek, evin bir köşesini ferahlatmak... Bunların her biri aslında zihne de yer açar. Çünkü dış mekân düzenlendiğinde, iç mekân yani iç dünya da hafifler. Kendimize yeni yıl için boş bir sayfa hazırlamış oluruz.

Bitirmek, bir veda değildir aslında; yeniden başlama davetidir. Bir yılı kapatırken, **"Artık ihtiyacım olmayanları sevgiyle bırakıyorum"** diyebilmek cesaret ister. Ama bu cesaret, yeni yılın getireceği güzelliklere alan açar. Aralıkla birlikte hayatın ritmine uyumlanırız: Doğa yavaşlar, ılık azalır, içe dönüş artar. Bu döngü bize şunu hatırlatır: **Her tamamlanan döngünün**

ardından yeni bir filiz mutlaka yeşerir.

Yeni yılda kendimize verebileceğimiz en büyük hediye, tamamlanmış bir yılın hafifliği olabilir. Her şeyi yetiştirmek zorunda olmadığımızı, bazı hedefleri ertelemenin normal olduğunu, bazı hayallerin değişebileceğini kabul etmek... Bunlar bitirmenin yumuşak ve şefkatli hâlidir.

Bu Aralık, geriye dönüp bakarken kendine yüklenmek yerine, **"Elimden geleni yaptım"** diyebilmek için bir pencere aç.

Eksiklerin değil, ilerlediğin yolların altını çiz. Tamamlayamadıklarını suçlulukla değil, anlayışla bırak. Çünkü hayat da tam olarak böyle akar: **Bitirerek, bırakarak ve hafifleyerek...**

Ve belki de yeni yılın en güzel başlangıcı, yılın son günlerinde sessizce söylediğin o cümlede saklıdır:

**"Artık hazırım...
Yeniye yer
açıyorum."**



**"Güç, her şeyi
yapmakta değil;
bazen hiçbir şey
yapmamayı
seçmekte gizlidir."**

Paulo Coelho

Daha Beyaz ve Daha Temiz Dişler, Isıldayan Güllüşler



Diş sağlığınıza
korumaya yardımcı olur.*



*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur. Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir. Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.