



MART 2026

Diş DOSTU

**Longevity Çağında
Diş Hekimliğine
Bütüncül Bir Bakış**

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**Ağız solunumu ve
erken müdahale:
Ne zaman beklememeli?**

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

**Günlük Hayatta
Farkındalık**

Yazan: Ebru Şinik
Wellbeing Uzmanı & Ayurveda
Eğitmeni

**BURCU
ÖNAL**

**“Karanlıkta
parlamayı seçtim.”**





Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



ATR-904001-25.08.2022

İçindekiler



Burcu Önal

5 Hoş Sohbet

"Karanlıkta parlamayı seçtim."
Burcu Önal

8 Dişinize Göre

Longevity Çağında
Diş Hekimliğine Bütüncül Bir Bakış
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

10 Dişinize Takılanlar

Ağız solunumu ve
erken müdahale:
Ne zaman beklememeli?
Yazan: Prof. Dr. Elif Bahar TUNA İNCE
İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Pedodonti Anabilim Dalı Başkanı

12 Genç Diş Dostu'ndan

14 Dijital Nabız

Yazan: Zeynep Öner
Zomooty - Founder
Marketing and Design Management

17 Yaşama Açılan Pencere

Günlük Hayatta
Farkındalık
Yazan: Ebru Şinik
Wellbeing Uzmanı & Ayurveda Eğitmeni

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

Danışma Kurulu

Prof.Dr. Aylin Baysan
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Dt. Mıgır Gülezcan
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. Faruk Tomruk
Diş Dostu Derneği Üyesi

Bu yazımda sizlere diş hekimliği uygulamalarının koruyucu yönünü vurgulamak üzere **"korumak"** kavramının etimolojik kökeninden hareketle bir değerlendirme yapmak istiyorum.

Türkçenin köklü kelimelerinden biri olan **"koru"**, hem fiil hem de isim olarak zengin bir anlam dünyasına sahiptir. Eski Türkçedeki **"kori"** kökünden türeyen bu kelime; saklamak, muhafaza etmek, gözetmek ve korumak anlamlarını taşır. Bu yönüyle yalnızca bir eylemi değil, aynı zamanda bir bilinç ve sorumluluk anlayışını da ifade eder. İsim olarak **"koru"** ise korunmuş küçük ormanlık alan anlamına gelir. Tarihsel olarak **"koru"**, av yaşamının bulunduğu, dokunulmaz kabul edilen, kutsal sayılan hayvanların yaşadığı alanları ifade etmiştir. Daha eski dönemlerde kutsal ormanlar da bu adla anılmıştır. Böylece kelime yalnızca bir mekânı değil; korunmuşluğu, sınır bilincini ve ahlaki sorumluluğu temsil etmiştir. **"Koru"** kavramının özünde şu anlayış vardır: **Değerli olan korunur, tüketilmez, gelecek nesillere**

aktarılır.

Diş hekimliği de aynı ilkeye dayanır. Modern yaklaşımın temelinde tedaviden önce koruma vardır. Çürük oluşmadan önlem almak, diş minesini güçlendirmek ve düzenli kontrolleri sürdürmek sağlığın üzerine açılmış bir şemsiye gibidir. **"Diş dostu"** olmak da bu bilincin ifadesidir: Zarar oluşmadan önce önlem almak, doğal yapıyı korumak ve sağlığı sürdürülebilir kılmak.

Koruma düşüncesini günlük hayatta en yalın biçimde anlatan sembollerden biri şemsiyedir. Şemsiye yağmuru ve güneşi ortadan kaldırmaz; fakat bizi onlardan korur. Tehlikeyi yok etmez, ancak zarar görmemizi engeller. Koruma, riski bütünüyle yok etmek değil, ona karşı bilinçli bir kalkan oluşturmaktır. Bu nedenle **Diş Dostu Derneği'nin logosunda şemsiyenin yer alması tesadüf değildir.** Şemsiye, önleyici yaklaşımın ve mesleki sorumluluğun sembolüdür. Geçmişin **"koru"** bilinci ile bugünün **"Diş Dostu"** anlayışı bu simgede anlamlı bir bütünlük oluşturur.

1997 yılından itibaren ülkemizde faaliyet gösteren, logosu şemsiye olan Diş Dostu Derneği, koruyucu diş hekimliğinde bizlere öncülük etmektedir. Derneğimiz, hedeflediği **"koruluk alanları"** oluşturabilmek için fakülte yıllarından başlayarak genç diş hekimlerine ulaşmayı amaçlamakta; her bir diş hekiminin elinde bir kırmızı şemsiye olmasını sağlamak için gayret göstermektedir. Her geçen gün bu şemsiyelerin sayısının arttığını görmek, koruyucu hekimlik adına gurur verici bir tablo oluşturmaktadır.

Diş dostu olmak; empatiyi, sorumluluğu ve koruma önceliğini gerektirir.

Bizlere düşen görev açıktır:

Kapımızı çalan ya da kapısını çaldığımız her birey için zamanında bir kırmızı şemsiye açmak. Amacımız yalnızca tedavi etmek değil, sağlıklı koruluklar oluşturmaktır.

Unutmayalım; diş hekimliğinde en güçlü yaklaşım, zamanında açılan koruyucu bir şemsiye ile başlar.



Burcu Önal

Alışılmış şef hikâyelerinden oldukça farklı bir yolculuğunuz var. Mutfakla bağınız nasıl başladı? Sizi bu kadar tutkulu ve zorlayıcı bir yola iten kırılma noktası neydi?

Mutluluğu ararken kendimi ya anneannemin mutfağında yemek yaparken ya da bakımını üstlenen Zhou'nun yanında Çin mantısı yaparken bulurdum. Rivayete göre jiaozi, Çin mantısının doğuş hikâyesini taşır. Benim için de gastronominin doğuşu o an oldu.

Şanslıydım; çünkü o tarif Zhou'nun büyükannesine aitti.

Jiaozi'yi ilk yaptığım ve ısırdığım an başka bir zamana, başka bir coğrafyaya ışıldadım. O lokmayla dünyayı gezdim. 59 ülkede ona yeni anlamlar, yeni değerler kattım. Bugün olduğum kişinin ve başarımın temelinde o ilk ısırik vardır. Gastronomik kimliğimi o ana borçluyum.

Japonya ve Tayland'da geçirdiğiniz yıllar mutfak anlayışınızı nasıl şekillendirdi?

Çok genç yaşta, 16 yaşımdayken Çin'in sekiz büyük mutfağını teknikleri ve incelikleriyle bir Çinli kadar öğrenme fırsatım oldu. Bu

benim varoluş noktamdı.

Kendimi bulduğum ve kültürüne her zaman hayran olduğum Japon mutfağına ise bilinçli olarak adandım. Japon şeflerimden disiplinin, uzun çalışma saatlerinin, mükemmeliyetçiliğin ve felsefenin bir tekniği nasıl zirveye taşıdığını öğrendim.

Tayland ise bana ilham oldu. 81 yaşında, hâlâ Michelin listesine girmiş tek kadın sokak şefi olan Jay Fai... Onun önünde saatlerce bekleyen insanları görmek bana şunu öğretti: Eğer yaptığınız şey gerçekse, yalnız değilsiniz. Türkiye'de farklı bir şeyi devrim olarak yapmaya çalışırken ilhamı Tayland'da buldum.

Asya mutfağının sizi en çok etkileyen felsefesi nedir?

Asya mutfağı benim için kitaplardan öğrenilmiş bir teknik değil, çocukluğumdan beri damağımda yaşayan bir hafıza. Tat hafızasıyla büyüdüm.

Beni en çok etkileyen tarafı mükemmeliyetçiliği, doğaya olan tutkusu, beş tat dengesi ve umami anlayışı. Bu felsefe benim zaten içimde olan sezgisel dengeyle birleşti. Eksikleri analiz eden bir damakla, yaşayarak öğrendiğim bir disiplin birleştiğinde kendi mutfak dilim ortaya çıktı.

Bu kadar özgün tabakları ortaya çıkaran yaratım süreciniz nasıl işliyor?

Önce hayal ederim. Sonra gezdiğim ülkelerle o hayali başkalaştırırım. Damağımdaki sezgiler haritam olur. Ardından

tekniklerimle onu başka bir boyuta taşıdım.

Bazen tavuklu pilavı Japon kanadı tekniğiyle yorumlar, bir kümeste servis ederim. Bazen Diyarbakır kelle paçayı Çin'in xiao long Bao çorba mantısı ile buluştururum. Kùltürleri zihnimde ve ruhumda birleştiririm. Önce hayal, sonra teknik, en sonunda aşk...



Türkiye’de gastronominin merkezlerinin dışında bir mahallede fine dining açmak büyük bir kırılma yarattı. Bu karar size ne öğretti?

Zoru başarmaya çalıştığınızda tehdit olarak görülürsünüz. Bir noktada “öteki” olursunuz. Bir meslektaşım bana bir gün “Işığın çok güzel, ama herkes yanan ışığı söndürmek ister.” demişti.

Ben o cümleyi cebime koydum ve kendime karanlık bir sokak buldum. Işığımı karanlıkta yakmak istedim. Türkiye’de Ghetto’da fine dining açan ilk kadın şef oldum.

Bu yol bana şunu öğretti: Tutku, yetenek ve emek birleştiğinde karanlık bir engel değil, sahne olur.

Fine dining’i bir lokasyon değil, zihniyet olarak tanımlıyorsunuz. Kaliteyi belirleyen nedir?

Lokasyon değil; felsefe, emek ve değer sistemi belirler.

Mekân bir çerçevedir. Onu ruhunuzla nasıl doldurduğunuz önemlidir. Malzemeye gösterdiğiniz özen, ustalığınız, disiplininiz, kattığınız anlam... Eğer içinizde ışık varsa, karanlıktan korkmazsınız.

Uluslararası bir belgeselde ana hikâye olmak kariyerinizde nasıl bir karşılık buldu?

Yolum çok zor geçti. Emek vermeden yükselenlerle karşılaştırdığım günler oldu. Ama tam o kırılma anlarında BBC’den bir başvuru geldi.

Dünyanın birçok yıldız restoranı arasından seçildik. Hikâyem ve reçetelerim belgeselin ana konusu oldu. 200 ülkede yayınlandı ve tekrar gösterime girdi.

Bu benim için sadece bir başarı değil; vazgeçemediğim için gelen bir ödüldü.

“Türkiye’nin parlayan yıldızı” olarak anılmak sizde nasıl bir duygu yarattı?

Bu duyguyu kelimelerle anlatmak gerçekten kolay değil. Çünkü burada sadece bir unvan değil, bir hayat hikâyesinin karşılığı var.

Vedat Milor’un benim için anlamı çok farklı. Dedem onun programlarını izlerdi; hatta kira parasını biriktirip onun tavsiye

ettiği restoranlara giderdi. Gurme bakış açımı, araştırma disiplinimi ve lezzete olan merakımı biraz da dedemden aldığımı düşünüyorum. Bu yüzden Vedat Bey’in benim adımla “Türkiye’nin yeni parlayan yıldızı” olarak anması, sadece bir övgü değil; çocukluğuma, aileme ve köklerime dokunan bir onaydı. Benim için tarif edilemez bir değere sahip.

Haluk Özyavuz ise dünyayı gezmiş, en iyi restoranları deneyimlemiş, gastronomi vizyonu çok güçlü bir isim. Onun bakış açısını her zaman referans aldım. Dünyanın en iyi mutfaklarını tatmış birinin, benim yemeğimi “2025’in en iyi yemeği” olarak tanımlaması, birçok listede yer almaktan daha büyük bir yıldız anlamına geliyor benim için.

Çünkü burada mesele bir sıralama değil; emeğin, vizyonun ve cesaretin doğru insanlar tarafından görülmesi. Bu iki ismin cümleleri, kariyerimdeki en kıymetli nişanelerden biri.



Farklı kültürler bir şefin karakterini nasıl dönüştürür?

Teori ve teknik önemlidir; ama dünyayı sokak sokak gezmek başka bir şeydir. Amazon’daki

ekosistemi görmek, Küba'da yokluğun içindeki üretimi izlemek, bir ustanın 40 yılını bir kelimeye adamasını anlamak...

Dünya bana tevazu öğretti.
"Oldum" dememeyi öğretti.



Bir yemeği gerçekten iyi yapan nedir?

Hikâye.

Her yemeğe hikâye yazarım. Önce hayal dünyama girerim, damağıma danışıyorum. En güzel örnek "Çayın Yolculuğu." Çin'de çay satmak için yapılan dim sum tekniğinden ilham alarak mantıyı çay içinde servis ederim. Adaçayıyla tütsülerek kendi kültürümü eklerim. Bu benim sentezimdir.

Türkiye gastronomisinin geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türk mutfağı dünyanın en zengin topraklarından birine sahip. Ama hak ettiği yerde değil.

Birbirimizi desteklemek yerine çevremizi destekliyoruz. Eğer yeteneğe odaklanır, birlikte çıtayı yükseltirsek dünyada çok güçlü temsil ediliriz.

Mutfak yaklaşımınızı üç kelimeyle tanımlar mısınız?

Mükemmeliyetçilik.
Mevsimsellik.
Umami.

Sizi her gün ayağa kaldıran motivasyon nedir?

Ülkemi temsil ettiğim uluslararası etkinliklerde tabaklarımın hayranlık uyandırması... Misafirlerimin "Hayatımın en iyi yemeğiydi." demesi...

Bu cümleler ruhumu doyuruyor.

Genç aşçılara, özellikle kadın şeflere ne söylemek istersiniz?

On yıl önce bana bu soru sorulsaydı, dünyaca ünlü bir şef olmak istediğimi söylerdim. Hikâyemle dünyaya ulaşmak isterdim. Ama o zaman yolun bu kadar uzun, bu kadar sarsıcı olacağını bilmiyordum.

Tutkuyla ve yetenekle yola çıkan insanlar bazen gerçekten çok yalnız kalabiliyor. Bazen sarsılıyorsunuz. Bazen vazgeçmek istiyorsunuz. Tutkunuz yara alıyor. Ve o anlarda bir çöldeki yağmur damlası kadar ilhama ihtiyaç duyuyorsunuz.

Ben yol boyunca ilham bulmakta zorlandım. Belki imkânlarım farklı olsaydı çok daha hızlı parlayabilirdim. Ama ben başka bir şeyi seçtim: Yeteneğimin gücüyle, gerçek bir hikâyeyle, karanlıkta parlamayı seçtim.

Bugün geldiğim noktada şunu söyleyebilirim: Eğer ışığınız

söyleyebilirim: Eğer ışığınız gerçekten içinizden geliyorsa, sistemin parçası olmadan da yürüebilirsiniz. Zor olur. Yavaş olur. Ama gerçek olur.

Genç şeflere, özellikle kadınlara şunu söylemek isterim:

Kimse size alan açmıyorsa, kendi alanınızı inşa edin. Karanlık bir sokak bulun ve ışığınızı orada yakın. Çünkü günün sonunda insanlar ışığın nerede yandığını fark eder.

Benim hayalim, yaptığım tüm başarıları ve kurduğum bu hikâyeyi, benim gibi sadece yeteneği ve tutkusu olan gençlere ilham olarak bırakmak. Eğer bir kişi bile "Vazgeçmeyeceğim." diyorsa, bütün mücadeleye değer.

Bir şef için dış sağlığı ne kadar önemli?

Şef masası sahnedir. İlk mesaj gülüştür.

Sağlıklı bir gülüş için sağlıklı diş gerekir. En uykusuz gecelerde bile buna özen gösteririm. Çünkü ışığımın en görünür hâli gülüşümdür.



Longevity Çağında Diş Hekimliğine Bütüncül Bir Bakış

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



Uzun yaşamak artık başlı başına bir hedef değil. Asıl soru şu: **Nasıl yaşıyoruz?**

Enerjimiz, hareket kabiliyetimiz, zihinsel berraklığımız, sosyal hayata katılımımız ve hastalıklı geçiren yıllar... Tüm bunlar bugün **"longevity"** kavramının merkezinde yer alıyor. Yani amaç, yaşam süresini değil, sağlıklı yaşam süresini (healthspan) uzatmak.

Bu resimde ağız sağlığı çoğu zaman arka planda kalıyor. Dişler; estetik, çiğneme ya da ağrı başlığı altında ele alınıyor. Oysa güncel bilimsel veriler giderek daha net bir gerçeği gösteriyor:

Ağız sağlığı, sağlıklı yaşlanmanın ayrılmaz bir parçasıdır. Ağız; yalnızca vücudun bir bölgesi değil, sistemik sağlığın aktif bir bileşenidir.

**Longevity Perspektifi:
Ağız Neden Bu Kadar Önemli?**

Yaşlanma biyolojisinde iki kavram öne çıkar:

inflammaging (düşük düzeyli, kronik inflamasyon) ve **immunosenesens** (bağışıklık sisteminin yaşla birlikte zayıflaması).

Periodontitis gibi kronik ağız hastalıkları, bu iki sürecin tam merkezinde yer alır. Çünkü periodontitis yalnızca diş eti kanaması ya da kemik kaybı değildir; süregelen bir inflamatuvar yük anlamına gelir. Bu yük, ağızla sınırlı kalmayabilir ve vücudun genel inflamasyon dengesini etkileyebilir.

Bugün periodontal hastalıklar ile kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bazı nörodejeneratif süreçler arasındaki ilişki yoğun biçimde araştırılmaktadır. Her ilişki nedensellik düzeyinde olmasa da ortak payda nettir:

Kronik ağız inflamasyonu, sağlıklı yaşlanma hedefiyle çelişir.

Longevity bakış açısı tam da burada devreye girer. Soru artık yalnızca **"Diş eti sağlıklı mı?"** değildir. Asıl soru şudur: **"Bu ağız, bu bedene nasıl bir yük ya da nasıl bir destek sunuyor?"**

Ve Oral Mikrobiyota:
Görünmeyen Ama Etkili Oyuncu

Son yıllarda ağız sağlığı tartışmalarının merkezine oral mikrobiyota yerleşti. Ağız, yüzlerce mikroorganizmanın yaşadığı karmaşık bir ekosistemdir. **Sorun, bakterilerin varlığı değil; dengenin bozulmasıdır** (disbiyozis).



Bu dengenin bozulması:

- kronik inflamasyonu tetikleyebilir,
- bağışıklık yanıtını sürekli uyarabilir,
- yaşlanma sürecinde önemli rol oynayan inflamatuvar mekanizmalarla kesişebilir.

Güncel çalışmalar, oral mikrobiyotadaki değişimlerin yaşlanma biyolojisiyle aynı kavramsal zeminde ele alınabileceğini göstermektedir. Bu da ağız bakımını **"temizlik rutini"**nin ötesine taşır. Longevity diş hekimliğinde ağız bakımı, bir mikrobiyal denge yönetimidir.

Bu bilgilerin günlük hayata yansması karmaşık olmak zorunda değil. Longevity perspektifinden bakıldığında, sağlıklı bir ağız şu anlama gelir:

• Kanamayan diş eti:

Diş eti kanaması normal değildir. Sürekli kanama, kronik inflamasyonun erken işaretidir.

• **Fonksiyonel ağız:** Amaç yalnızca diş sayısını korumak değil; rahat çiğneyebilmek, konuşabilmek ve ağrısız bir ağızla sosyal hayata katılabilmektir.

• **Ağız kuruluşunu ciddiye almak:** Kserostomi, çürük ve enfeksiyon riskini artırır; yaşlanmayla birlikte daha sık görülür.

• **Yaşam tarzı-ağız ilişkisini fark etmek:** Sigara, düzensiz



uyku, stres ve diyabet; diş etinde sessiz ama güçlü etkiler yaratır.

Longevity yaklaşımı, bireye şunu söyler:

Ağız sağlığını korumak, gelecekteki yaşam kalitesine yapılan bir yatırımdır.

Longevity Ağızdan Başlar

Longevity çağında diş hekimliği; yalnızca dişleri değil, yaşam kalitesini koruma sanatıdır.

Ağız; beslenmenin, iletişimin, estetiğin, sosyal bağların ve sistemik dengenin kesişim noktasıdır.

Bu nedenle:

- Birey için ağız bakımı, günlük bir alışkanlık değil; geleceğe yatırım,
- Hekim için tedavi planlaması, lokal bir çözüm değil; uzun vadeli bir stratejidir.

Longevity, hücresel düzeyde inflamasyonu ve oksidatif stresle dengeleyebilme kapasitesidir.

Ağız sağlığı, bu dengenin başladığı ilk bariyerlerden biridir.



"Ağız solunumu ve erken müdahale: Ne zaman beklememeli?"

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



solunumunun devam etmesi yalnızca geçici bir alışkanlık değil, aynı zamanda yüz gelişimini yönlendiren önemli bir faktördür. Bu nedenle çocukluk döneminde yapılan erken müdahaleler, ileride oluşabilecek daha ciddi ortodontik ve fonksiyonel sorunların önüne geçebilir.

Ağız solunumu bir ortodontik risk faktörü müdür?

Evet. Çünkü büyüme sadece genetik değil, fonksiyonla da şekillenir. Burundan sağlıklı nefes alan bir çocukta dil, damakta doğru konumda durur. Bu doğal basınç, üst çenenin dengeli genişlemesini destekler. Ancak

ağızdan nefes alan çocukta dilin aşağıda konumlanması sonucunda üst çene dar kalabilir, damak yapısı kubbeleşebilir ve yanak ile dudakların basıncı dar üst çenede çapraşıklıklara zemin hazırlayabilir. Uzun süreli ağız solunumu, yüzün büyüme yönünü değiştirebilecek kadar etkili bir faktördür. Bu nedenle **"bekleyelim, büyüyünce düzelir"** yaklaşımı her zaman doğru değildir.

Hangi bulgular varsa beklenmemelidir?

Ebeveynlerin çocuklarında şu durumları gözlemlemesi halinde pedodontist ve/veya ortodontiste başvurması gerekmektedir:

Bir önceki yazımızda ağız solunumunun çocuklarda çene-yüz gelişimi ve ağız-diş sağlığı üzerindeki etkilerinden söz etmiştik. Peki ağız solunumu fark edildiğinde ne yapılmalı? **"Biraz büyüsün, nasıl olsa düzelir"** demek doğru bir yaklaşım mıdır?

Çocukluk dönemi, büyümenin en aktif ve dinamik olduğu dönemdir. Bu süreçte ağız



- Üst çene darlığı
- Dişlerde çapraz kapanış
- Ön açık kapanış (önde dişlerin temas etmemesi)
- Uzamış yüz görünümü
- Horlama ve uyku problemi
- Dudakların sürekli açık durması
- Sık tekrarlayan çürükler

Bu belirtiler sadece dişlerle ilgili değil, büyüme ve fonksiyonla ilgili sorunların işareti olabilir.

Erken müdahale neyi değiştirir?

- Üst çenede yapılacak genişletme tedavisinin hava yoluna olumlu etkisi
- Burun solunumunun yeniden kazanılması
- Bozulmuş fonksiyonun düzelmesiyle büyümenin yön değiştirmesi

Erken dönemde yapılan ortodontik değerlendirme her zaman **"tel takmak"** anlamına gelmez. Gerekli durumlarda yapılan doğru müdahaleler ile büyümenin yönü olumlu olarak etkilenebilir. Örneğin üst çene darlığı olan bir çocukta uygulanan genişletme tedavisi sadece diş dizilimini düzeltmekle kalmaz, aynı zamanda burun hava yolunun genişlemesine de katkı sağlayabilir. Burun solunumunun desteklenmesi yüz gelişimini daha dengeli hâle getirir.

Erken dönemde tedavi her çocuğa gerekli mi?

Her ağız solunumu olan çocukta hemen ortodontik tedaviye başlamak gerekmez. Önemli olan doğru zamanda doğru

değerlendirmeyi yapmaktır. Bazen sadece takip yeterli olurken bazen basit bir aparey veya fonksiyonel çene yönlendirmesi gerekebilir. Ağız solunumunun nedeni bazen geniz eti, bademcik veya alerjik sorunlar olabilir. Bu nedenle çocuk hastadaki ağız solunumunun ve etkilerinin en doğru biçimde tedavi edilebilmesi için pedodontist, ortodontist ve gerektiğinde KBB uzmanının birlikte değerlendirme yapması en sağlıklı yaklaşımdır. Pedodontist-Ortodontist-KBB iş birliği bu hastalarda en doğru tedavi yönetimini sunacaktır.

Sonuç: Doğru zamanlama, daha sağlıklı bir gelecek

6-8 yaş arası dönem, çene gelişiminin yönlendirilebildiği kritik bir dönemdir. Erken dönemde değerlendirme demek her zaman erken dönemde sabit braket ya da şeffaf plak tedavisi demek değildir. Büyümenin aktif olduğu dönemde yapılan doğru müdahaleler, çocuğun hem nefesini hem yüz gelişimini hem de ağız-diş sağlığını olumlu yönde etkiler.

Unutulmamalıdır ki çocuklarda sağlıklı büyüme yalnızca dişlerin düzgün dizilmesi değil; doğru nefes alma, dengeli kas fonksiyonu ve kaliteli uyku ile birlikte mümkündür. Ağız solunumu fark edildiğinde beklemek yerine bir uzmana danışmak, çocuğun gelecekteki sağlığı için atılmış önemli bir adım olacaktır.

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuzun nefes alışını, uyku düzenini ve yüz gelişimini dikkatle gözlemleyin. Küçük gibi görünen bir

ağız solunumu alışkanlığı büyüme sürecinde önemli olumsuz etkiler yaratabilir. Erken farkındalık ve zamanında bir uzman değerlendirmesi, çocuğunuza sağlıklı bir nefes ve dengeli bir gelişim için verebileceğiniz en kıymetli hediyelerden biridir.

Ebeveynler için 3 Soruda Mini "Ağız Solunumu Testi"

(Evde küçük bir farkındalık kontrolü)

Aşağıdaki 3 soruya "evet" yanıtı veriyorsanız bir uzman değerlendirmesi faydalı olabilir:

1- Çocuğunuz gün içinde sık sık ağız açık mı duruyor?

Dinlenirken, televizyon izlerken ya da oyun oynarken dudakları kapalı mı, yoksa hafif açık mı?

2- Geceleri horluyor mu veya ağız açık uyuyor mu?

Sabahları ağız kuru uyanıyor mu? Yattığında tükürük lekesi oluyor mu?

3- Burun tıkalı olmadığı hâlde bile burundan nefes almakta zorlanıyor mu?

"Burnundan nefes al" dediğinizde kısa sürede tekrar ağzını açıyor mu?

Nasıl değerlendirmeli?

0-1 evet: Büyük olasılıkla sorun yok, ancak gözlem devam etmeli.

2 veya 3 evet: Ağız solunumu alışkanlığı olabilir. Pedodonti ve/veya ortodonti değerlendirmesi önerilir.



Deren Su Demir.

Merhaba, ben **Deren Su Demir**. İstanbul Aydın Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi öğrencisiyim.

Fakülte kulübümüzde ilk yıl sosyal medya komite başkanlığı, son iki yıldır ise başkanlık yaparak aktif görev alıyorum. Bu dönem **International Association of Dental Students (IADS) Editorial Board Member** ve **Genç Diş Dostu Derneği** Yönetim Kurulu'nda Content Lead olarak görev yapıyorum.

Topluluklarda görev almak ekip çalışması, problem çözme gibi beceriler kazandırırken profesyonel bir çevre oluşturur. Benim yolculuğum fakülte kulübüne katılmamla başladı. Sorumluluk aldıkça özgüvenim arttı; küçük görevler zamanla büyük etkinliklere ve başkanlığa dönüştü. Liderlik ve ekip

yönetimini öğrendim. Bir gün kendi kliniğimizi yöneteceksek bu deneyimler çok değerli. Kongre organizasyonlarında yer almak, planlamadan sponsorluklara kadar işin mutfağını öğrenmemi sağladı; bu süreçte kurduğum bağlantılar mesleki kapıları araladı.

IADS Editorial Board Member olmak ise vizyonumu uluslararası boyuta taşıdı. Farklı kültürlerle ortak bir dilde çalışmak büyük bir kazanım oldu. Çünkü diş hekimliği yalnızca lokal değil, global bir bilim alanı. Diş Dostu Derneği ile çalışmak toplum ağız sağlığına bakışımı değiştirdi. Odağımı koruyucu hekimliğe ve toplumsal farkındalığa kaydırıldı.

Curaden Academy'deki iTOP eğitimi ise bu yaklaşımı bilimsel

bir temele oturttu. Hastaya **"fırçalayın"** demekle gerçekten fırçalamayı öğretmek arasında büyük fark var.

Diş hekimliği eğitimi yoğun olsa da sadece ders çalışmak yeterli değildir; asıl donanım aktif bir öğrencilikle kazanılır. Hazır hissetmeyi beklemeyin. İnsanlar hazır başladıkları için değil, başladıkça hazır hâle geldikleri için gelişir.

Bugün bir komitede yer almak veya bir yazı yazmak, yarının küresel başarılarına zemin hazırlayabilir. Diş hekimliği sadece bir meslek değil, amfi dışına taşan bir gelişim yolculuğudur. Hedefiniz sadece bir diploma mı, yoksa güçlü bir mesleki kimlik mi?



Sude Gürsoy.

Merhaba, ben Sude Gürsoy.
Merhaba, ben **Sude Gürsoy**.
Marmara Üniversitesi Diş
Hekimliği Fakültesi 4. sınıf ve aynı
zamanda 3. sınıf ekonomi
öğrencisiyim. Geçtiğimiz yıl
okulumuzun diş hekimliği kulübü
**Marmara University Dental
Students Association
(MUDSA)**'da başkan yardımcılığı
görevini yürüttüm. İki yıldır
**International Association of
Dental Students (IADS)**
bünyesinde Science and Research
Committee'de aktif olarak görev
alıyor, aynı zamanda **Genç Diş
Dostu Derneği Yönetim
Kurulu'**nda Yazı İşleri ve İletişim
Sorumlusu olarak çalışmalarımı
sürdürüyorum.
Diş hekimliği eğitimi yoğun ve
teknik bir süreç olsa da iyi bir
hekim olmak yalnızca klinik
becerilerle sınırlı değildir. Güçlü
iletişim kurabilmek, ekip

çalışmasına yatkın olmak,
organizasyon ve kriz yönetimi
becerilerine sahip olmak ve
mesleki ağı erken dönemde
oluşturmak en az klinik yeterlilik
kadar önemlidir. Sosyal ve
mesleki topluluklarda aktif görev
almak bu becerilerin gelişmesini
sağlar.

Aktif görev almak iletişim
becerisini güçlendirir, özgüveni
artırır, ulusal ve uluslararası
network oluşturmayı sağlar ve
zaman yönetimi alışkanlığı
kazandırır. Aynı zamanda
öğrencilik yıllarında mesleki
kimliğin inşasına katkıda bulunur.
Kendi deneyimlerimde sosyal
sorumluluk ve organizasyon
süreçlerinin, klinikte hasta
iletişimime ve karar verme
becerilerime doğrudan katkı
sağladığını gözlemledim.

Önerim; bilimsel komitelerde yer
almak, kulüplerde aktif
sorumluluk üstlenmek, yazmak ve
içerik üretmek, uluslararası
organizasyonlara katılmak ve
sosyal sorumluluk projelerinde
görev almaktır. Yoğun fakülte
temposuna rağmen sosyal olarak
aktif olmak bir yük değil; doğru
planlandığında güçlü bir
motivasyon kaynağıdır. Öğrencilik
yıllarında atılan küçük adımlar,
geleceğin özgüvenli ve vizyoner
diş hekimini inşa eder.

DİJİTAL NABİZ

Zeynep Öner
Zomooty - Founder
Marketing and Design Management



Size bir şey anlatacağım.

Geçenlerde kahvemi almış Instagram'da dolaşırken önüme bir video çıktı. Bir gece öncesinde de X'de isimsiz bir hesap aynı videonun gerçek(!) olduğunu iddia ederek paylaşmıştı. İşte bu yüzden dikkatimi daha çok çekti. Çünkü o videonun kaynağını bulmuştum. Videonun AI ile yapıldığı gayet belli oluyordu. Hesap Ocak 2026'da açılmış. Mutlaka incelemenizi isterim.*

Gerçek olmadığını biliyorum

ama nasıl izletiyor, size anlatamam. Ağız içinden bir açıyla, aeratör bile denilmeyecek bir başlıkla agresif bir şekilde tartar fırlatma sahneleri. Bu videoyu başka türlü tarif edemiyorum. Videonun izlenme sayısı 30,6M – ki bu o zamanın sayısı. Hesabı inceledim, gerçekten ilgimi çekmeye başlamıştı. Bir süre vakit geçirdim. İzlenmeler harika, iki – üç saatte bir paylaşım yapılıyor. Tek bir mottosu var hesabın: **KEEP YOUR TEETH CLEAN FOR A HEALTHY BODY.**

Peki hesabın bu kadar hızlı büyümesinin ve bu kadar yüksek etkileşim almasının nedenleri neler?

ASMR etkisi: Bu etki o kadar içgüdüsel bir etki ki, bunu algoritma çok iyi kullanıyor. Taa bebekliğimizde dinlediğimiz ninni sesine kadar giden bir rahatlama ve güvende hissetmenin verdiği etkiyi şu an yetişkin bireyler olarak ASMR seslerinde arıyoruz. Böyle seslendirme yapan hesapları daha kolay takibe alabiliyor,

daha kolay sahipleniyoruz. İzlemeye devam ediyoruz. Tik.

Sorun çözme: Videolar hep aynı bakış açısıyla kurgulanmış. Bir sorun var; bu çok kötü dişler ya da boğazdaki tonsil taşları olabiliyor. Biz bunu çözmek umuduyla videoya başlıyoruz. Temizleniyor – tedavi ediliyor (!). İnsanların sorun çözme eğilimi, beynin denge arayışının bir sonucudur. Algoritmanın evrildiği hikâye anlatıcılığı kısmı da burayı kapsıyor. Hikâye sona ulaşacak mı? Benim için sorun çözümlenecek mi? Tik.

Algoritmayı beslemek: Bu hesap agresif bir şekilde içerik üretiyor ve ürettiği içerikler gerçek değil. Bunda hemfikiriz. Gerçek olmayanı algoritma sevmez ama neyi sever? Sürekli onu besleyeni. İki – üç saatte bir paylaşım yapmak algoritmanın hoşuna gider ve izlenme verir. Karşılıklı alışverişte şu anda ikisi de kazanıyor. Aynı tarzda, tekrarlanan saat ve stilde paylaşım yapmak izleyicide tanıdık hissini de barındırır. Tik.



Bu hesap hakkında



marlowe.ig

Topluluğumuzun gerçek olmasına yardımcı olmak için Instagram'daki hesaplar hakkında bilgiler gösteriyoruz. **Bu bilginin neden önemli olduğunu gör.**



Katılma tarihi
Ocak 2026



Hesabın bulunduğu konum:
Tayland



Peki tüm bunları düşündüğümüzde Taylandlı bu içerik üreticisinin KEEP YOUR TEETH CLEAN FOR A HEALTHY BODY sloganıyla ürettiği yapay zeka videolarıyla hesabını bu kadar hızlı büyütüp elde ettiği takipçi ve izlenme sayılarıyla ondan bir tedavi planlamasını ve bu tedaviyi başarıyla tamamlamasını bekleyebilir miyiz? Koca bir HAYIR. Peki bu hesabın bir hedef kitlesi ya da onlarla kurduğu bir bağ var mı? **Koca bir HAYIR.** O sadece algoritmayı besliyor.

Bu hesabın merdiven altı bot hesap üreticilerine ait olduğunu tahmin etmek zor olmasa gerek. Ancak burada görülmesi gereken nokta şu; **izlenme oranları, profil istatistikleri çoğu zaman gerçek**

hayatla eş değer değildir. Bunu sizin de bildiğinize eminim. Hedef kitlenizle gerçek bağ kurmak, bir videonun izlenme sayısı da ölçülmemelidir. Her markanın, her insanın bir kimliği, bir imajı vardır. Bu duruşu kullanılan sözcüklerden içerik tarzına, paylaşım sıklığından hemen hemen her şeye bir bütün olarak yansıtırız. Hedef kitleye hiç uygun olmayan 5 kişi yerine gerçekten potansiyel müşteri olabilecek 1 kişi sizi takip etsin. O bir kişi sizden hizmet ve güven alır. Sizi tavsiye eder; siz de onun organik etkileşimleriyle belki 10 potansiyel müşteri kazanabilirsiniz. Hizmet veya ürün satın alma kararları – travmatik olmadığı sürece – çoğu zaman bir anda ortaya çıkmaz. Yani bir kişi sizin karşınıza geldiğinde o

hizmet ya da ürünü önceden almayı mutlaka aklından geçirmiştir. Aradığı şey sadece güven, biraz empati, bilgi ve günün sonunda ticari anlaşmaya bağlıdır.

**www.instagram.com/marlowe.i*

GÜLÜMSEMİK İÇİN 5460 SEBEBİN VAR!

CURAPROX



DÜNYA GENELİNDE 200M+ ADETTEN DAHA FAZLA SATIŞ YAPAN CS 5460 DİŞ FIRÇAMIZ, HER BİRİ 0,10MM ÇAPINDA OLAN TAM 5460 ADET ULTRA YUMUŞAK FİLEMENT İLE DİŞLERİ NAZİK AMA ETKİLİ BİR ŞEKİLDE TEMİZLER.

36 FARKLI RENK SEÇENEĞİ İLE RUTİNİNE RENK KAT 4 farklı fırça başlığı ve 11 farklı fırça sapı rengi ile oluşturulan 36 farklı renk kombinasyonu diş fırçalama rutinlerine renk katar.

CUREN® FİLEMENTLERİ İLE NAZİK VE ETKİLİ TEMİZLİK

Patentli Curen® filamentleri klasik naylon kıllardan daha dayanıklıdır ve hidrofobik yapısıyla ıslanırken bile formunu korur. Plakları nazikçe temizlerken diş etlerini korur ve fırçalama kaynaklı tahriş riskini azaltmaya yardımcı olur.

İKONİK VE SEKİZGEN SAP TASARIMI

Kompakt, hafif açılı başlığı ve sekizgen sap tasarımı ile ulaşılması zor bölgelere kolay erişim sağlarken doğru fırçalama açısını korumaya yardımcı olur.

İsviçre'de üretildi.

Günlük Hayatta Farkındalık

Ebru Şinik
Wellbeing Uzmanı & Ayurveda Eğitmeni



Dünya sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik olarak hızla dönüşürken belki de tarihinde hiç yaşanmamış bir ivmeye şahitlik ediyor. Bu ivmenin nedeni özellikle bireylerin sosyal medya kanallarıyla herhangi bir onaya ihtiyaç duymadan bilgiyi serbestçe paylaşmaları ve neticesinde doğru veya yanlış bilgiye ulaşılabilirliğin dünya tarihinde bugüne kadar yaşanmış en üst noktaya gelmiş olmasıdır. Sosyal medyanın yanı sıra son 3-4 yıldır bireysel hayatlara rahatlıkla girmiş olan AI tabanlı uygulamalar ve arama motorlarının da bunda katkısı oldukça büyüktür.

Tüm bu gelişmeler, insanın hayatta daha iyi olması, daha iyi hissetmesi için araştırmaya, yenilikleri denemeye ve yaşamla ilgili anlam arayışındaki farkındalığın da yükselme eğiliminde olduğuna işaret ediyor.

İşte tam bu noktada wellbeing kavramı, dünyada en hızla gelişen sektörlerin başında yer alarak karşımıza çıkıyor.

Wellbeing Nedir?

Günümüzün hızlı tempolu dünyasında fiziksel sağlık kadar ruhsal ve zihinsel sağlığımız da büyük bir önem taşımaktadır. İşte tam da bu noktada

***"Derin bir nefes al
ve yeniden başla..."***





“wellbeing” kavramı karşımıza çıkar. Wellbeing, bireylerin genel yaşam kalitesini ve memnuniyetini ifade eden bir terimdir. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal bileşenlerden oluşan bir denge hâlini kapsar ve kişinin hayatını şekillendiren ana alanlarda nasıl hissettiği ile ilgilidir.

Wellbeing ibaresi; insanın sahip olduğu üç ana beden olan fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerde denge sağlayıcı günlük seçimler ile GALLUP’un 2010 yılında yayınladığı ve dünya nüfusunun %98’ini temsil eden Wellbeing Araştırması’nda yer alan kariyer, finansal, sosyal ve çevresel hayatta da eş zamanlı olarak denge kurulmasını ifade eden, tüm wellness ve koruyucu tıp uygulamalarını da çatısı altında

barındıran kapsayıcı bir terimdir.

TIME dergisi 2030 Komitesi tarafından 2021 Şubat ayında yayınlanan verilere göre 2021-2030 süreci, gezegenin insan yerleşimi için uygun olup olmayacağının belirleyicisi olacak ve bu süreç içinde gezegeni ve tüm insanlığı kurtaracak olan 6 ana sütun; inovasyon, eşitlik, sürdürülebilirlik, ekonomi, liderlik ve wellbeing olarak belirtilmektedir.

Bütünsel Sağlık ve Farkındalık Seviyesi İlişkisi

Hepimizin istediği daha iyi ve daha mutlu olmak değil mi?

Peki bunun için ne yapıyoruz?

Gündelik yaşantımızda ne kadar hareket ettiğimize, bedenimize aldığımız yiyecek ve içeceklerin kalitesine, aile üyeleriyle, komşularımızla, iş yerindeki arkadaşlarımızla veya en sevdiklerimizle dengeli ve besleyici ilişkiler kurmaya ve geliştirmeye ne derece dikkat ediyoruz?

Bütünsel Sağlık, insanoğlunun sahip olduğu üç ana beden olan fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerinde eş zamanlı bir denge ve harmoni içinde olması demektir.

Sadece fiziksel bedenimize özen gösterip sağlıklı bir beslenme biçimi ve ideal bir rutinde fiziksel aktivitede bulunmak, tüm bedenlerimizde denge yaratmak için yeterli değildir. Muhakkak ki

“wellbeing” kavramı karşımıza çıkar. Wellbeing, bireylerin genel yaşam kalitesini ve memnuniyetini ifade eden bir terimdir. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal bileşenlerden oluşan bir denge hâlini kapsar ve kişinin hayatını şekillendiren ana alanlarda nasıl hissettiği ile ilgilidir.

Wellbeing ibaresi; insanın sahip olduğu üç ana beden olan fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerde denge sağlayıcı günlük seçimler ile GALLUP’un 2010 yılında yayınladığı ve dünya nüfusunun %98’ini temsil eden Wellbeing Araştırması’nda yer alan kariyer, finansal, sosyal ve çevresel hayatta da eş zamanlı olarak denge kurulmasını ifade eden, tüm wellness ve koruyucu tıp uygulamalarını da çatısı altında barındıran kapsayıcı bir terimdir.

TIME dergisi 2030 Komitesi tarafından 2021 Şubat ayında yayınlanan verilere göre 2021-2030 süreci, gezegenin insan yerleşimi için uygun olup olmayacağını belirleyicisi olacak ve bu süreç içinde gezegeni ve tüm insanlığı kurtaracak olan 6 ana sütun; inovasyon, eşitlik, sürdürülebilirlik, ekonomi, liderlik ve wellbeing olarak belirtilmektedir.

Bütünsel Sağlık ve Farkındalık Seviyesi İlişkisi

Hepimizin istediği daha iyi ve daha mutlu olmak değil mi?

Peki bunun için ne yapıyoruz?

Gündelik yaşantımızda ne kadar hareket ettiğimize, bedenimize aldığımız yiyecek ve içeceklerin kalitesine, aile üyeleriyle,

komşularımızla, iş yerindeki arkadaşlarımızla veya en sevdiğimizle dengeli ve besleyici ilişkiler kurmaya ve geliştirmeye ne derece dikkat ediyoruz?

Bütünsel Sağlık, insanoğlunun sahip olduğu üç ana beden olan fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerinde eş zamanlı bir denge ve harmoni içinde olması demektir.

Sadece fiziksel bedenimize özen gösterip sağlıklı bir beslenme biçimi ve ideal bir rutinde fiziksel aktivitede bulunmak, tüm bedenlerimizde denge yaratmak için yeterli değildir. Muhakkak ki madde ve enerjiden oluşan fiziksel beden sağlığını dengeleyici bir yaşam tarzı zaruridir. Fakat fiziksel beden son derece sağlıklıken eş zamanlı olarak zihinsel kargaşa, psikolojik çöküntüler ya da ruhsal problemler baş gösterebilir. İşte o zaman tüm bedenlerimizde bir uyum ve dengeden söz etmek mümkün değildir.

Bütünsel Sağlık, insan yaşamını etkileyen tüm faktörleri içinde barındıran bir ibaredir. Genel yaşam kalitemiz, bütünsel sağlık hâlimizin en açık göstergesidir. Hem fiziksel hem zihinsel hem de ruhsal açılardan eş zamanlı olarak dengeli, enerjik, dingin, mutlu, zinde, barışık ve huzurlu hissetmeye başladığımızda bütünsel olarak sağlıklı olmaktan bahsedebiliriz.

Bütünsel Sağlık yaklaşımını klasik tıptan ayıran en önemli nokta, insanın sadece fiziksel beden sağlığı üzerinde durmayıp duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarının da sağlığın temel taşları olduğunu göz önünde

bulundurmasıdır.

Çünkü bedenimiz kendi iç dinamiklerinde sürekli bir bilgi ve enerji alışverişi içerisinde. Fiziksel sağlığımız için olumlu bir seçim yapıp uyguladığımızda, mesela sağlıklı beslenmeye başladığımızda bundan diğer bedenlerimiz olan zihinsel ve ruhsal bedenler de anında olumlu etkilenir. Aynı şekilde zihnimizi dinlendirecek bir teknik uyguladığımızda veya ruhumuzu besleyen bir dua okuduğumuzda bu eylemlerimizden diğer bedenler de olumlu etkilenir.

Bunun tersi de aynı şekilde geçerlidir. Sürekli sindirim sistemimizin hazmedemeyeceği miktarlarda yemek yiyor, zihinsel faaliyetlerimize hiç ara vermiyor veya zihnimizi çalıştıracak hiçbir şey yapmadan bütün günü sadece televizyonda dizi ve haber izleyerek geçiriyorsak bu seçimlerimizden tüm bedenlerimiz olumsuz etkilenir.

Neden?

Çünkü bedenlerimiz birbirleriyle iç içe geçmiş olarak varlıklarını sürdürmektedir ve her an bir bilgi ve enerji alışverişi içindedir.

Bedenimiz sabit bir yapı taşı değil, her an değişmekte olan bir süreçtir.

Demek ki gündelik olarak yaptığımız en basit seçimler dahi bu süreçte değişiklikler yaratır. Unutmayın ki her ısırk bir seçim, her hareket ise bir fırsattır. Hayatı bu açıdan ele almaya başlayınca yaşam daha keyifli, daha mutlu ve dengeli bir hâle dönüşmeye başlar.

Bütünsel Sağlığın Göstergesi Nedir?

Daha Beyaz ve Daha Temiz Dişler, Isıldaayan 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.