



EYLÜL 2025

DİŞ DOSTU

**Hücrel Enerji Tabanlı
Fotobiyomodülasyon:
Diş Hekimliği ve Tıpta Yeni Bir
Destekleyici Tedavi Yaklaşımı**

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**Diş Sıkma (Bruksizm):
Farkında Olmadan Dişlerinize
Zarar Verebilirsiniz**

**Diş Dostu Klinik Üyesi
Dt. Ali Bayar**

**Yazdan Sonbahara:
Cildiniz için
Yenilenme Zamanı**

Dr. Gonca AYDEMİR

**NESLİŞAH
ECEM
UÇAR**

**Hayat
mottolarımdan
biri ise: "Güçlü ol
ama zarif kal."**





Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



ATR-904001-25.08.2022

İçindekiler



**Neslişah
Ecem Uçar**

5 Hoş Sohbet

Hayat mottolarımdan biri ise:
"Güçlü ol ama zarif kal."
Neslişah Ecem Uçar

8 Dişinize Göre

Hücresel Enerji Tabanlı
Fotobiyomodülasyon:
Diş Hekimliği ve Tıpta Yeni Bir
Destekleyici Tedavi Yaklaşımı
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

12 Dişinize Takılanlar

Diş Sıkma (Bruksizm):
Farkında Olmadan Dişlerinize
Zarar Verebilirsiniz
Yazan: Diş Dostu Klinik Üyesi
Dt. Ali Bayar

14 Trend Sağlık

Yazdan Sonbahara:
Cildiniz için Yenilenme Zamanı
Yazan: Dr. Gonca AYDEMİR

17 Yaşama Açılan Pencere

Eylül'ün Sessiz Daveti

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 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. Dt. Cemre Geze

"Hayat, sizi başkalarıyla aynı yapmaya çalışırken kendi olma savaşı vermektir."

Doğan Cüceloğlu'nun Savaşçı kitabındaki bu söz, hem kişisel yolculuğumda hem de mesleki hayatımda daima ilham kaynağım oldu. Çünkü özgün kalabilmek, kendi yolunu çizebilmek, gelişime odaklanmak ve içindeki potansiyeli ortaya koyabilmek gerçek anlamda fark yaratmanın yoludur.

Biz hekimler çoğu zaman rutinlerin içinde kaybolabiliriz. Oysa asıl gelişim, kalabalıktan sıyrılıp kendi özgün yaklaşımımızı ortaya koyduğumuzda başlar.

Sokrates'in dediği gibi: "**Bildiğim tek şey, hiçbir şey bilmediğimdir.**" Bu söz bana her zaman yaşam boyu öğrenci kalmanın değerini hatırlatır. Mezuniyetle bitmeyen, her gün yeniden başlayan

bir öğrenme yolculuğundayım. Bilgiye açık olmak, yeni tekniklere merak duymak ve meslektaşlarımızdan öğrenmeyi sürdürmek **gerçek başarının anahtarıdır.**

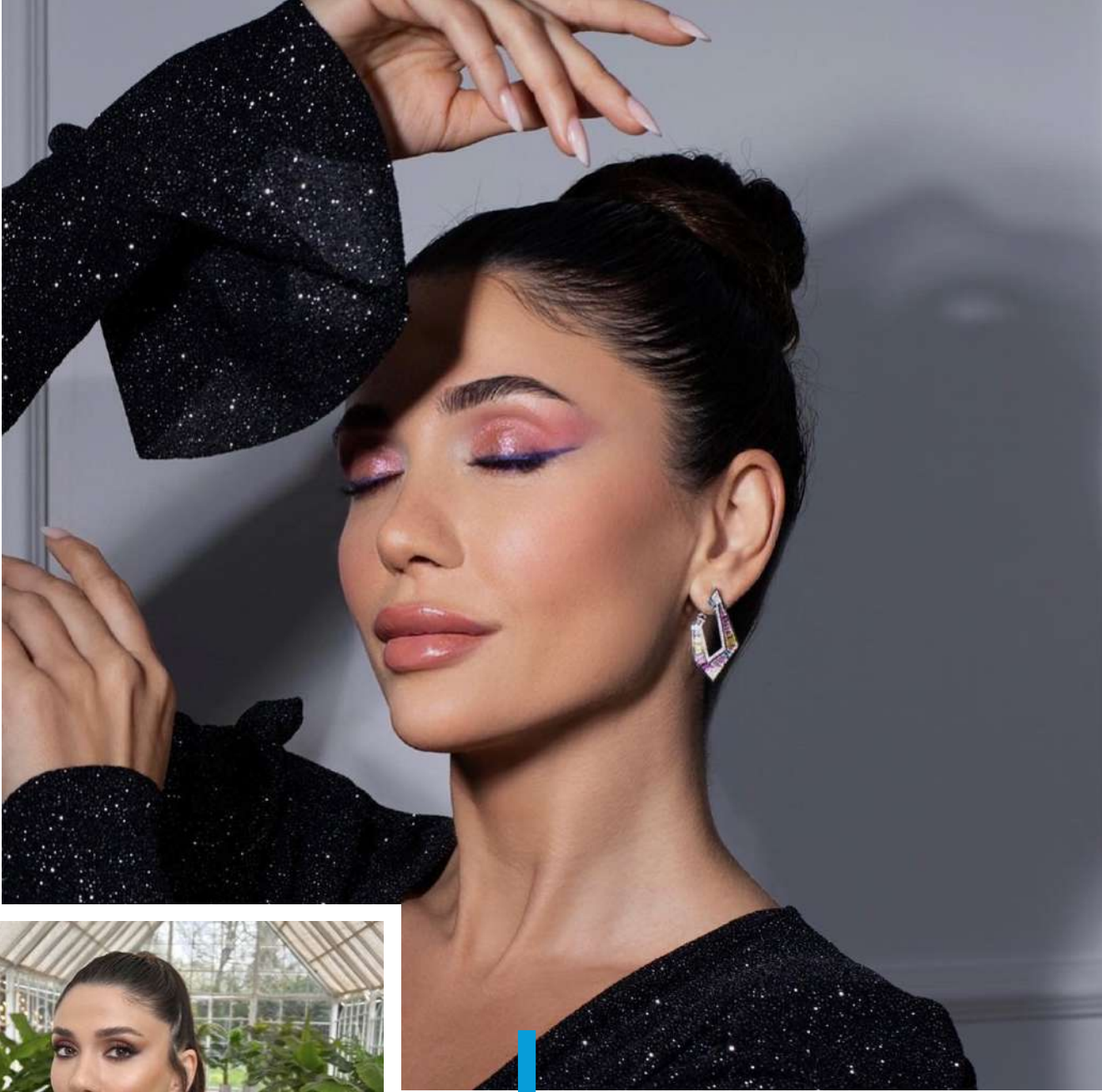
Mesleğimin yanı sıra tenis, kiteboard, snowboard, wakeboard ve pole dans gibi sporlarla profesyonel düzeyde ilgilenen biri olarak disiplinin hayatın her alanında vazgeçilmez olduğunu görüyorum. Zorluklar bizi zorlayabilir, yorabilir ama aynı zamanda dönüştürür. **İşte bu dönüşüm, gelişimin özüdür.**

Türk Aligner Derneği Başkanı olarak da, kendi kliniğimde de aynı inançla yol alıyorum: **Bilgi paylaşarak çoğalır.** Tek başına öğrenmek güç verir; birlikte öğrenmek ise

dönüştürür. Meslektaşlarımızla deneyimlerimizi paylaştıkça hepimiz daha ileriye taşınırız.

Bu nedenle sizleri çok özel bir buluşmaya davet etmek istiyorum: **25-26 Ekim**'de İstanbul'da gerçekleşecek **Diş Dostu Kongresi**. Bu kongre yalnızca bilimsel bilgi paylaşımı için değil, aynı zamanda birbirimize ilham vereceğimiz ve mesleki yolculuğumuzu zenginleştireceğimiz bir platform olacak.

Hepinizi aramızda görmekten büyük mutluluk duyacağız.



**Neslişah
Ecem Uçar**



Bize biraz kendinizden bahseder misiniz? Sizi yakından tanımayan okurlarımız için Neslişah Ecem Uçar kimdir?

Ben çok yönlü olmayı seven, kendini sürekli geliştirmek isteyen biriyim. Modellik yapıyorum, aynı zamanda spor geçmişim var. Doğayı, hayvanları, seyahati ve keşfetmeyi çok seviyorum. Modelliğin yanı sıra binicilik ve birçok spor dalı ile uğraşıyorum. Boş zamanlarımda doğa ile baş başa kalmak için kamp yapıyorum. Aslında beni en iyi tanımlayan şey; hayatı hem şık ve sade hem de özgür bir şekilde yaşama isteğim diyebilirim. Dışarıdan soğuk ama sıcakkanlı bir yapım var. Oğlak burcu özelliği sanırım. Enerjisi kötü olan alanda veya kişide asla durmam; enerjiye çok inanırım.

Modellik kariyerinizde sizi en çok etkileyen deneyim neydi?

Farklı kültürlerden insanlarla bir araya gelmek ve onların gözünden

estetik anlayışını görmek benim için çok değerliydi. Defilelerde ya da çekimlerde sadece kıyafetleri taşımıyorsunuz; aynı zamanda bir hikâyeyi, bir ruhu yansıtıyorsunuz. O deneyim bana vizyon kattı. Şu anda da devam ettiğim bir meslek, severek yapıyorum ama hedeflerim farklı.

Spor eğitmenliği geçmişinizden yola çıkarak; sporun hayatınıza ve bakış açınıza kattıkları neler oldu?

Spor bana disiplin, sabır ve güçlü bir beden kadar güçlü bir zihin kazandırdı. Zorlandığım anlarda hep "biraz daha dayanabilirsin" demeyi spor sayesinde öğrendim. Bu bakış açısı hayatın her alanına yansıyor. Spor sadece düzgün bir fizik demek değil; akıl sağlığı için de önemli bir etken. Hayatımın her alanında olacağına inanıyorum.

Şu an bir otomobil markasının temsilcisisiniz. Bu görev size nasıl bir deneyim katıyor, markayı temsil etmek günlük hayatınızı nasıl şekillendiriyor?

Marka temsilciliği aslında bir güven ilişkisi. Jaecoo'yu temsil ederken sadece bir otomobili değil, aynı zamanda bir yaşam tarzını da yansıtıyorum. Bu sorumluluk bana günlük hayatta da tutarlılık, sadakat ve güçlü bir duruş kazandırıyor.

Tek başınıza yaptığınız araba üstü kamp yolculuklarınız çok ilgi çekici. Böyle bir yaşam deneyimini tercih etmenizin arkasındaki motivasyon nedir?

Doğayla baş başa kalmak benim için terapi gibi. Kendi başıma yola çıkmak hem özgürlük hem de cesaret gerektiriyor. Bu bana hayatımın direksiyonunun tamamen elimde olduğunu hissettiriyor. Özgürlük benim için değerli bir kavram. Konfor alanımdan çıkmak, yeni maceralara doğru yola çıkmak beni heyecanlandırıyor. Her boş anımda direksiyona geçip yola çıkıyorum ve ilk gördüğüm doğal güzellikte evimi kuruyorum. Bu harika bir şey, kesinlikle tavsiye ederim.

Kamp yolculuklarınız sırasında yalnız olmanın size kazandırdığı en büyük şey ne oldu?

Yalnızlık bana kendi iç sesimi duymayı öğretti. Sessizlikte insan kendisini daha net dinleyebiliyor. O yüzden yalnızlık benim için bir eksiklik değil, tam tersine bir güç alanı oldu. Kendimi keşfettim, hâlâ keşfediyorum. Neslişah ne seviyor, ne istiyor... Kendimle baş başa kaldığımda aslında hiç tanımadığımı fark ettim. Şimdi kendimle tanışıyorum.

Sosyal medya paylaşımlarınızda enerjiniz ve pozitif tavrınız dikkat çekiyor. Bu motivasyonu günlük hayatınızda nasıl koruyorsunuz?

Ben pozitifliğin bilinçli bir seçim olduğuna inanıyorum. Her gün küçük şeylere şükretmek, kendime iyi bakmak ve sevdiklerimle vakit geçirmek enerjimi yüksek tutuyor. Negatifliğe çok fazla yer bırakmamaya çalışıyorum. Başta da söylediğim gibi enerjisi kötü hiçbir

durumun alanında durmam.

İlham aldığınız kişiler veya hayat mottolarınız var mı?

Benim için ilham tek bir kişiden değil, hayatın kendisinden geliyor. Doğadan, yolculuklardan, tanıştığım insanlardan... Hayat mottolarımdan biri ise: "Güçlü ol ama zarif kal."



Sağlıklı yaşam ve kişisel bakım konularında nelere önem verirsiniz?

Dengeli beslenmeye, düzenli spora ve iyi bir uykuya çok önem veririm. Ayrıca cilt ve saç bakımımı da ihmal etmem. Çünkü bedenime iyi bakmak, hem dışarıdan hem içeriden daha güçlü hissettiriyor. Bol su tüketimi çok önemli ve tabii ki doğal ürünler tercih ediyorum.

Diş sağlığı ve bakımı günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası. Siz kendi diş bakım rutininizde nelere dikkat ediyorsunuz?

Günlük olarak düzenli fırçalama, diş ipi ve ağız gargarası benim olmazsa olmazım. Gülümsemek benim için hem mesleki hem de kişisel olarak çok önemli, bu yüzden diş sağlığıma korumaya ekstra özen gösteriyorum.

Spor, seyahat ve iş yoğunluğu arasında kendinize ayırdığınız özel zaman dilimleri var mı?

Evet, mutlaka. Sabah erken saatlerde kahvemi içip gün doğumunu izlemek ya da gün içinde sessizlikte biraz zihnimi toparlamak için kısa molalar vermek bana iyi geliyor. O anlar küçük ama çok değerli.

Takipçilerinizle kurduğunuz bağ çok güçlü. Sizce sosyal medyada samimiyetin sırrı nedir?

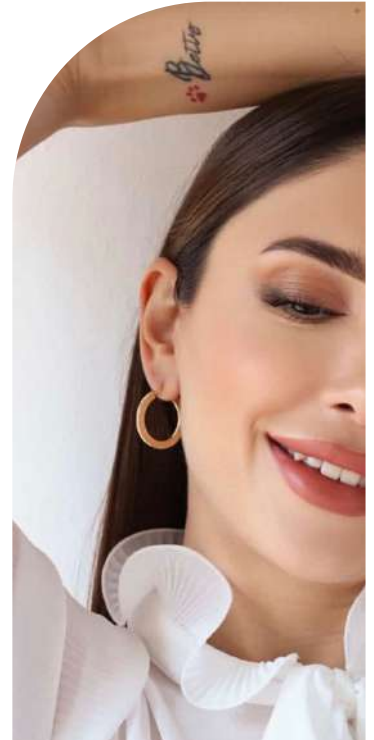
Samimiyet bence rol yapmadan, kendini olduğun gibi göstermekten geçiyor. Ben hayatımı filtrelemeden paylaşıyorum. Bu gerçeklik de takipçilerle doğal bir bağ kuruyor. Farklı biri gibi davranmıyorum çünkü orada kendimi gösteriyorum; bunun karşılığını da tatlı, samimi insanlarla sohbet ederek alıyorum.

Gençlere, özellikle de sosyal medyada yeni bir yolculuğa başlayanlara ne tavsiye edersiniz?

Öncelikle sabırlı olmalarını tavsiye ederim. Sosyal medya kısa vadeli bir yol değil; istikrar ve özgünlük gerektiriyor. Kendi tarzlarını bulsunlar ve başkalarıyla kıyaslamasınlar.

Önümüzdeki dönemde hayata geçirmek istediğiniz yeni projeleriniz veya hayalleriniz var mı?

Evet, birkaç farklı hayalim var. Çocukluktan beri Gezelim Görelim tarzı programları, belgeselleri çok izlerdim. Belki böyle bir program... Hem gezmek, yeni insanlarla sohbet etmek hem de bir meslek olarak yapmak çok isterim ve kendimle bütünleştiriyorum. Ayrıca kamp yolculuklarıyla ilgili deneyimlerimi paylaşabileceğim daha kapsamlı bir içerik serisi hazırlamak istiyorum, umarım olur.



Hücresel Enerji Tabanlı Fotobiyomodülasyon:

Diş Hekimliği ve Tıpta Yeni Bir Destekleyici Tedavi Yaklaşımı

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



süreci yaşar hem de hekimler **klirik başarılarını artırma imkânı** bulur.

Teknolojinin Temel Prensipleri

Bu sistemlerin en önemli özelliği, mitokondri fonksiyonlarını uyarak **hücresel enerji üretimini (ATP) artırmalarıdır**. Hücrelerin daha fazla enerji üretmesi, doku onarım süreçlerinin hızlanmasına ve bağışıklık sisteminin daha etkin çalışmasına katkı sağlar.

Öne çıkan özellikleri şunlardır:

• **Çoklu dalga boyu kombinasyonu:**

Farklı derinliklerdeki dokulara etki ederek yüzeysel ve derin iyileşmeyi aynı anda destekler.

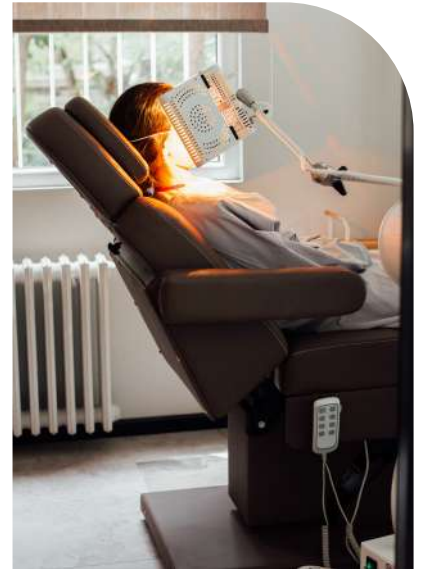
• **Non-invaziv ve güvenli:**

Cilt veya mukoza yüzeyine zarar vermeden, iğne ya da cerrahi girişim olmadan uygulanır.

• **Ağrısız deneyim:**

Seans sırasında ısı, titreşim veya acı hissi oluşturmaz.

Modern tıp ve diş hekimliğinde tedavi yaklaşımları yalnızca semptomları gidermeye değil, aynı zamanda **hücresel düzeyde sağlığı desteklemeye de** odaklanmaya başlamıştır. Bu bağlamda fotobiyomodülasyon prensibiyle çalışan sistemler, doku iyileşmesini hızlandırmak, ağrıyı azaltmak ve hücresel enerjiyi artırmak için dikkat çekici bir alternatif sunmaktadır. Bu teknoloji, düşük yoğunluklu ve farklı dalga boylarında ışık kullanarak hücrelerde **biyolojik bir etki** yaratır. Böylece hem hastalar daha konforlu bir tedavi



- **Kısa süreli uygulamalar:**

Klinik ortamda dakikalar içinde tamamlanabilen pratik seanslar sunar.

Dental Alandaki Kullanım Alanları

Diş hekimliğinde bu teknoloji, günlük pratikte sık karşılaşılan birçok durumda etkili bir destek sunar:

- **Periodontal tedaviler:**

Diş eti iltihaplarının kontrolünde enflamasyonu azaltarak iyileşmeyi hızlandırır.

- **İmplant cerrahisi sonrası:**

Kemik ve yumuşak doku bütünlüğünü destekler, ödemi azaltır, osseointegrasyonu kolaylaştırır.

- **Oral mukozal lezyonlar:**

Aft, uçuk ve benzeri ağrılı durumlarda semptomları hafifletir

ve iyileşme süresini kısaltır.

- **Endodonti ve cerrahi işlemler sonrası:**

Kanal tedavisi, çekim veya diğer cerrahi girişimlerden sonra ağrı ve inflamasyonun kontrolüne yardımcı olur.

- **Ortodonti:**

Diş hareketlerinin daha konforlu gerçekleşmesine destek sağlayabilir.

Medikal Kullanım Alanları

Fotobiyomodülasyon yalnızca ağız sağlığında değil, genel tıp alanında da giderek daha geniş kullanım bulmaktadır:

- **Kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları:**

Eklem ağrıları, kas spazmları, fibromiyalji ve tendinit gibi durumlarda rahatlama sağlar.

- **Cilt sağlığı ve estetik:**

Kollajen sentezini uyarak yara iyileşmesini hızlandırır, yaşlanma belirtilerini azaltıcı etkileri araştırılmaktadır.

- **Nörolojik destek:**

Periferik sinir hasarlarında rejenerasyonu teşvik edici rolü üzerine çalışmalar sürmektedir.

- **Dolaşım sistemi:**

Mikrosirkülasyonu artırarak dokulara daha fazla oksijen ve besin taşınmasına yardımcı olur.

Bilimsel Arka Plan ve Klinik Kanıtlar

Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar, fotobiyomodülasyonun etkilerini çeşitli parametrelerde göstermektedir:

- **Mitokondriyal aktivasyon:**

Enerji metabolizması güçlenir.

- **Anti-inflamatuvar etki:**

Doku hasarına bağlı ödem ve kızarıklık azalır.



- **Analjezik etki:**

Sinir uçlarında ağrı iletimini azaltmaya yöneliktir.

- **Hızlı doku rejenerasyonu:**

İyileşme süreci kısalır, komplikasyon oranı düşer.

Çok merkezli klinik araştırmalar, bu tedavi yaklaşımının özellikle dental ve medikal sahalarda destekleyici ve tamamlayıcı bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır.

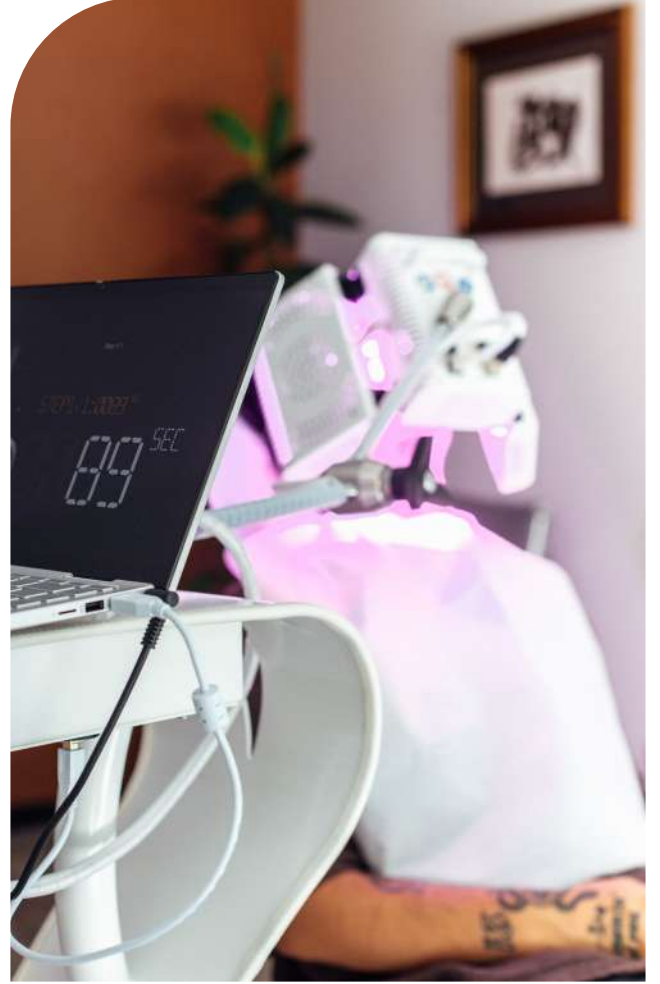
Hem Hekim Hem Hasta İçin Avantajlar

- **Hekimler için:**

Daha öngörülebilir tedavi sonuçları, komplikasyon riskinin azalması, hasta memnuniyetinde artış.

- **Hastalar için:**

Ağrısız, iğnesiz ve güvenli bir uygulama; daha hızlı iyileşme ve günlük hayata kısa sürede dönüş.



Sonuç:

Fotobiyomodülasyon temelli bu yenilikçi yaklaşım, modern diş hekimliği ve tıpta giderek daha fazla yer bulmaktadır. **Hücrel enerji artışı, anti-inflamatuvar ve rejeneratif etkileri** sayesinde hem koruyucu hem de tedavi edici uygulamalarda önemli bir destek sunmaktadır.

Hekimler için tedavi başarısını artıran, hastalar içinse konforlu ve güvenilir bir seçenek olan bu yöntem, önümüzdeki yıllarda klinik protokollerin ayrılmaz bir parçası haline gelmeye adaydır.





II. DİŞ DOSTU ULUSAL KONGRESİ

25-26 EKİM 2025

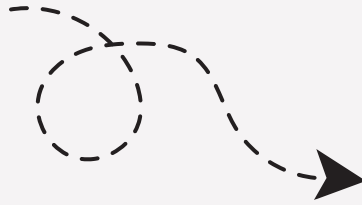
Atlas Üniversitesi

Diş hekimliğinin en dinamik buluşmalarından birine katılmaya ne dersiniz?

2. Diş Dostu Ulusal Kongresi, 25-26 Ekim 2025 tarihlerinde Atlas Üniversitesi'nde gerçekleşiyor! İki gün boyunca; ilham verici sunumlar, mesleki gelişiminize katkı sağlayacak uygulamalı kurslar ve alanında uzman hocalarımız sizleri bekliyor.

Siz de bu büyük buluşmada yerinizi almak ve ayrıntılı bilgi edinmek için web sitemizi veya Instagram hesabımızı ziyaret edebilirsiniz.

KAYIT İÇİN



Webstemiz

www.disdostukongreleri.org

Instagram

[disdostukongreleri](https://www.instagram.com/disdostukongreleri)

**DİŞ
DOSTU
KONGRELERİ**



Diş Sıkma (Bruksizm): Farkında Olmadan Dişlerinize Zarar Verebilirsiniz

Diş Dostu Klinik Üyesi
Dt. Ali Bayar



sıkması veya gıcırdatmasıyla ortaya çıkar. Bu durum çoğunlukla uyku sırasında meydana gelir; ancak gün içerisinde de diş sıkma alışkanlığı devam edebilir. İlk başta masum gibi görünen bu alışkanlık, zamanla dişlerde aşınmalara, çene eklemine hasara ve hatta baş-boyun ağrılarına yol açabilir.

Bruksizmin Nedenleri

Bruksizmin tek bir nedeni yoktur; birçok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıktığı bilinmektedir:

Stres ve Kaygı:

Günlük yaşamda yaşanan yoğun stres ve endişe, bruksizmin en önemli sebeplerinden biridir.

Özellikle stresli dönemlerde diş sıkma şiddetlenir.

Uyku Bozuklukları:

Uyku apnesi gibi bazı uyku bozuklukları bruksizmi tetikleyebilir.

Dişlerin Kapanış Problemleri:

Alt ve üst dişlerin tam olarak uyumlu kapanmaması (maloklüzyon), çiğneme sırasında çene kaslarını zorlar ve diş sıkmayı artırabilir.

İlaç ve Madde Kullanımı:

Bazı antidepresan ilaçlar, alkol, nikotin ve aşırı kafein tüketimi bruksizmi artırabilir.

Modern yaşamın yoğun temposu, stres, kaygı ve uyku problemleri birçok sağlık sorununa yol açtığı gibi ağız ve diş sağlığını da olumsuz etkileyebiliyor.

Günümüzde toplumda sık karşılaşılan ağız sağlığı problemlerinden biri de **bruksizm**, yani diş sıkma ve diş gıcırdatmadır.

Bruksizm, kişinin genellikle farkında olmadan dişlerini





Genetik Yatkınlık:

Ailesinde diş sıkma sorunu olan bireylerde bu alışkanlığın görölme ihtimali daha yüksektir.

Belirtiler

Bruksizm çoğunlukla hastalar tarafından fark edilmez. Ancak bazı belirtiler, bu soruna işaret edebilir:

- Sabahları çene kaslarında yorgunluk veya ağrı hissi
- Baş, şakak veya boyun bölgesinde ağrılar
- Dişlerde aşınma, çatlaklar veya kırıklar
- Diş eti çekilmesi ve hassasiyet
- Çene eklemde ses, tıklama veya kitlenme
- Gece uyurken diş gıcırdatma sesi (çoğunlukla partner tarafından fark edilir)

Bu belirtilerden biri veya birkaçını yaşayan kişilerin vakit kaybetmeden diş hekimine başvurması gerekir.

Bruksizmin Yol Açabileceği Sorunlar

Tedavi edilmeyen bruksizm, uzun vadede ciddi sağlık problemlerine yol açabilir:

Dişlerde Aşınma ve Kırılma:

Diş minesinin incilmesiyle dişler hassaslaşır ve çürük riski artar.

Çene Eklemi Problemleri (TME Bozukluğu):

Çene eklemde ağrı, kilitlenme ve hareket kısıtlılığı gelişebilir.
- Baş ve Boyun Ağrıları: Çene kaslarının aşırı çalışması migreni tetikleyebilir.

Estetik Sorunlar:

Dişlerin aşınmasıyla gülüş estetiği bozulur.

Uyku Kalitesinin Düşmesi:

Gece boyunca diş sıkma, hem kişiyi hem de yakınında uyuyanları rahatsız edebilir.

Tedavi Yöntemleri

Bruksizmin tedavisinde tek bir yöntem yerine, kişiye özel ve çok yönlü bir yaklaşım tercih edilir:

Gece Plağı (Splint):

Diş hekimisi tarafından kişiye özel hazırlanan şeffaf plaklar, uyku sırasında dişlerin zarar görmesini engeller. Dişlerde ve varsa dolgu veya kaplamalarda kırılmaların önüne geçer; ancak bruksizmi iyileştirmez.

Stres Yönetimi:

Bruksizmin en önemli nedeni stres olduğu için gevşeme egzersizleri, spor, meditasyon veya gerektiğinde psikolojik destek önerilir.

Botoks Uygulaması:

Aşırı çalışan çene kaslarına botulinum toksini uygulanarak

kasların gevşemesi sağlanabilir. Bu yöntem son yıllarda oldukça etkili sonuçlar vermektedir.

Yaşam Tarzı Düzenlemeleri:

Alkol, sigara ve kafein tüketiminin azaltılması; düzenli uyku alışkanlığı kazanılması tedaviye destek olur.

Bruksizmden Korunmak İçin Öneriler

- Günlük stresinizi azaltacak aktivitelere zaman ayırın.
- Uyku öncesinde kahve, alkol ve sigara tüketiminden kaçının.
- Düzenli egzersiz yapın, uyku düzeninize özen gösterin.
- Çene kaslarını zorlayacak sakız çiğneme gibi alışkanlıklardan uzak durun.
- Dişlerinizi ve çenenizi kontrol altında tutabilmek için düzenli diş hekimi kontrollerini aksatmayın.

Sonuç

Bruksizm, çoğu zaman fark edilmeden ilerleyen ama dişlerde ve çene eklemde kalıcı hasarlara yol açabilen önemli bir problemdir. Erken teşhis ve tedaviyle hem dişler hem de çene eklemi korunabilir.

Unutmayın, sağlıklı dişler yalnızca gülüşünüzü güzelleştirmez; aynı zamanda genel sağlığınızı ve yaşam kalitenizi de yükseltir. Düzenli kontroller ve doğru tedavi yöntemleriyle diş sıkma alışkanlığı kontrol altına alınabilir.

"Sağlıklı bir gülüş, sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır."

YAZDAN SONBAHARA: CİLDİNİZ İÇİN YENİLENME ZAMANI

Dr. Gonca AYDEMİR



Yaz aylarını geride bıraktık. Deniz, güneş ve tatilin keyfi harikaydı ama cildimiz bu süreçte biraz yoruldu. Güneş ışınları, tuzlu su, klor, sıcak hava derken cildimizde lekeler, kuruluk, matlık ve zaman zaman akne problemleri görülebiliyor. İşte bu dönemde, yani sonbahara adım atarken cildimize küçük dokunuşlarla yeniden canlılık kazandırmak mümkün.

Ben bir medikal estetik hekimi olarak, bu dönemi cilt bakımında bir "yenilenme mevsimi" olarak görüyorum. Yazın bıraktığı izleri silmek, kışın soğuk havasına cildi hazırlamak için sonbahar en doğru zaman.

KLİNİK UYGULAMALARLA IŞILDAYAN CİLT

* Kimyasal Peeling:

Yazdan kalan lekeler ve mat görünüm için en etkili

uygulamalardan biridir. Cildi nazıkçe soyarak ölü hücrelerden arındırır, daha canlı ve pürüzsüz bir görünüm kazandırır.

* Mezoterapi ve vitamin kokteylleri:

Cildin kaybettiği nemi ve vitaminleri yerine koymak için çok uygundur. Hyaluronik asit, vitamin ve aminoasit içeren enjeksiyonlarla cildiniz içten nemlenir, ışıldar.



*** PRP (Kendi Kanınızla Yenilenme):**

Sonbaharın en popüler tedavilerinden biridir. Kendi kanınızdan elde edilen, trombosit açısından zengin plazma cilde enjekte edilerek onarım ve yenilenme hızlandırılır.

*** Lazer ve ışık tedavileri:**

Yazın güneşten dolayı yapamadığımız bu uygulamalara başlamak için en uygun dönem sonbahardır. Lekeler, genişlemiş gözenekler ve ince kırışıklıklarda etkili sonuçlar verir.

PROFESYONEL CİLT BAKIMLARI

Sadece medikal uygulamalar değil, profesyonel cilt bakımları da bu dönemde çok önemlidir. Yaz boyunca gözeneklerde biriken yağ ve kirleri arındırmak için derinlemesine yapılan cilt temizliği ilk adımdır. Ardından kişiye özel nem ve antioksidan bakımları, cildin kaybettiği parlaklığı geri kazandırır. Özellikle oksijen/ozon terapisi, mikrodermabrazyon ve hydrafacial uygulamaları, cildi nazıkçe yenileyerek pürüzsüzleştirir. Bu yöntemler hem tek başına hem de diğer tedavilere destek olarak uygulanabilir. Düzenli yapılan profesyonel bakımlar, cildin tedavilere daha iyi yanıt vermesini sağlar ve elde edilen sonuçların kalıcılığını artırır.

SONBAHARDA CİLDİ ZORLAYAN FAKTÖRLER

Soğumaya başlayan hava ve rüzgâr, cilt bariyerini daha kolay kurutur. Nem oranının azalmasıyla birlikte gerginlik, pullanma ve ince çizgiler daha belirgin hale gelebilir. Bu nedenle cilt hem koruyucu hem de



onarıcı bakımlara ihtiyaç duyabilir. Sonbaharda doğru uygulamalarla cildinizi desteklerseniz, kışın soğuk koşullarına daha hazır hale gelir.

SEANS PLANLAMASI

Sonbaharda yapılan uygulamaların bir avantajı da tedavilerin kışa kadar tamamlanabilmesidir. Birden fazla seans gerektiren bu tedaviler doğru planlanırsa yeni yıl geldiğinde cildiniz çok daha canlı, lekesiz ve pürüzsüz bir görünüme kavuşur.

EVDE BAKIMLA DESTEKLEYİN

Profesyonel uygulamalar ne kadar önemliyse, günlük bakım da o kadar kıymetlidir.

- Hafif, tahriş etmeyen temizleyiciler kullanın.

- Nemlendiricinizi ihmal etmeyin; tercihen hyaluronik asit veya



seramid içeren ürünler seçin.

- Antioksidan serumlar (özellikle C vitamini) cildi serbest radikallerden korur.

- Retinol içeren ürünlere düşük dozla başlayarak cilt yenilenmesini destekleyebilirsiniz.

Bol su içmeyi, dengeli beslenmeyi ve düzenli uykuyu da unutmamak gerekiyor. Unutmayın, sağlıklı bir cilt sadece dışarıdan değil, içeriden de beslenir.

SONBAHARIN MESAJI

Sonbahar, doğanın yeniden hazırlanma zamanı. Aynı şekilde cildimiz de bu dönemde bakım ister. Yazın izlerini silip kışa hazırlık yapmak için küçük dokunuşlarla büyük farklar yaratabilirsiniz. Eğer ayna karşısında cildinizin biraz yorgun göründüğünü fark ediyorsanız, tam zamanı!

Eylül'ün Sessiz Daveti

"Her bitişin içinde yeni bir başlangıç saklıdır."

Eylül, takvimde sıradan bir ay gibi görünse de aslında yaşamın ritmini değiştiren bir döneme işaret eder. Yazın renkli ve hareketli günleri geride kalırken, doğa yavaş yavaş dinginliğe doğru adım atar. Rüzgâr daha serin eser, sabahlar daha berrak olur, gökyüzü başka bir tonda mavileşir. Bu değişim, sadece mevsimsel değildir; aynı zamanda hayatımızda da bir dönüşümün başladığını fısıldar.



Penceremizi açıp derin bir nefes aldığımızda, fark etmeden ruhumuzu da tazeleriz. Çünkü Eylül, bize şunu hatırlatır: **Her bitişin içinde yeni bir başlangıç saklıdır.**

Rutinlere Dönüş Zamanı

"Rutinler yorucu değil, aksine hayatı kolaylaştıran küçük demirbaşlardır."

Yaz aylarında çoğumuz günlük düzenimizi gevşetiriz. Gece geç saatlere kadar oturmak, tatil programlarıyla koşturmak, kendimizi daha akışa bırakmak doğaldır. Ancak Eylül geldiğinde hem iş yaşamında hem de kişisel hayatımızda yeniden bir denge arayışı başlar.

Bu geçişi daha kolay kılmak için birkaç küçük adım faydalı olabilir:

Kendi zamanınızı belirleyin.

Uyku ve uyanma saatlerinizi yeniden düzene oturtmak, hem enerjinizi hem de ruh halinizi toparlar.

Günlük listeler yapın.

Yapılacak işleri küçük adımlara bölmek, sizi yormadan ilerlemenizi sağlar.

Doğaya zaman ayırın.

Sonbaharın ilk yürüyüşleri, sadece bedeni değil zihni de dinlendirir. Kendi pencerenizi açın. Sabahları kısa bir süre pencerenin önünde durmak, derin nefes almak ve günü niyetle karşılamak basit ama etkili bir rutindir. **Kendinize yeni bir alışkanlık hediye edin.**

Günün belirli bir saatinde meditasyon, kısa egzersizler veya günlük tutma gibi küçük ritüelleri hayatınıza katmak, düzen duygusunu pekiştirir.

Sevdiklerinizle bağ kurun.

Yazın yoğunluğunda ihmal edilen sohbetler için sıcak bir kahve eşliğinde küçük buluşmalar planlamak, ruhu besler.

Fazlalıkları Bırak, Yeniliğe Yer Aç

"Bazen değişim büyük adımlarla değil, küçük ve sessiz tercihlerle başlar."



**"Gerçek zenginlik,
en az şeye ihtiyaç duymaktır."**

Platon

Evinizi sadeleştirin.

Fazlalıkları ayırmak, sadece mekânı değil zihni de ferahlatır.

Dijital temizlik yapın.

Telefonunuzdaki gereksiz uygulamaları silmek, bilgisayarınızdaki dosyaları düzenlemek bile zihinsel bir hafifleme sağlar.



Eylül'ün getirdiği değişim, dışarıdaki yaprakların dökülmesinden ibaret değildir. Bu ay, fazlalıklardan kurtulmak için bize de fırsat sunar. Bir dolabı düzenlemek, kullanılmayan eşyaları paylaşmak ya da zihnimizdeki gereksiz yükleri bırakmak... Hepsi aslında yeni bir başlangıca alan açmaktır.

Küçük hedefler belirleyin.

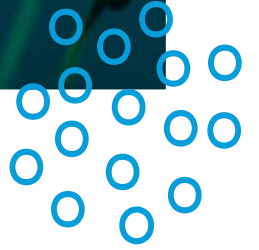
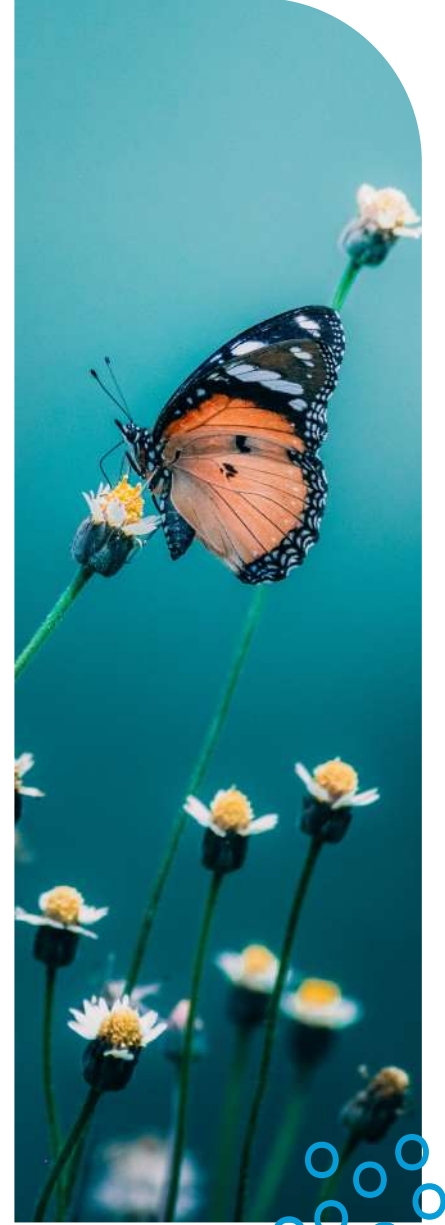
"Bu ay üç yeni kitap okuyacağım" ya da "Her sabah 10 dakika yürüyüş yapacağım" gibi basit hedefler, motivasyonu artırır. Kendinizi dinleyin. Sessiz bir akşamda

bir deftere hislerinizi yazmak,
farkındalık için güçlü bir adımdır.

Bazen değişim büyük adımlarla
değil, küçük ve sessiz tercihlerle
başlar. Belki uzun süredir
ertelediğiniz bir kitabı okumak, belki
de kendinize ayırdığınız çay saati...
Küçük alışkanlıklar, büyük bir
dönüşümün ilk işareti olabilir.
Değişim kaçınılmazdır.
Yenilenme ise bizim elimizdedir.

**"Sonbahar, her
yaprağın bir çiçeğe
dönüştüğü ikinci
bir bahardır."**

Albert Camus



**"Hayatın özü
değişimdir. Ona
direnmek acıyı,
onunla akmak
özgürlüğü getirir."**

Alan Watts

ÜLKER yıldız



DİŞ DOSTU

