DİŞ DOSTU

EYLÜL 2021

Doç. Dr. Erkan Yula Cevapladı:
Ozon Terapi ve Bütüncül Tedavi

Mini Estetik: Kompozit Lamine
Dt. Yelda Yurtseven

Yetişkin Olabilmek İçin Gereken Üç Temel İhtiyaç
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

Bebeklerde Diş Çıkarma Dönemi
Dt. Beyza Ünal Görgün

PERVİN BAĞDAT:
"Tam bir oyunbazım, sahne yaratığıyım."

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

HOŞ SOHBET
4 **Pervin Bağdat: "Tam bir oyunbazım, sahne yaratığıyım."**

TREND SAĞLIK
8 **Doç. Dr. Erkan Yula Cevapladı: Ozon Terapi ve Bütüncül Tedavi**

DİŞİNİZE TAKILANLAR
12 **Mini Estetik: Kompozit Lamine**
Dt. Yelda Yurtseven

FOKUS
14 **Yetişkin Olabilmek İçin Gereken Üç Temel İhtiyaç: Yeterlilik, Özerklik, İlişkisellik**
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

BEGO İLE DİŞİNİZE GÖRE
18 **Bebeklerde Diş Çıkarma Dönemi ve Kolaylaştırıcı Tedavileri**
Dt. Beyza Ünal Görgün

YAŞAMA AÇILAN PENCERE
20 **Doğaya Dönüş Zamanı**

Pervin Bağdat

DİŞ DOSTU

ISSN: 2757-8380

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

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

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

DİŞ DOSTU DERNEĞİ
Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org

Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

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

Sonbahara doğru yaklaşırken...

Merhaba sevgili Diş Dostu okurları,

Eylül sayısında sizinle buluşmaktan duyduğum mutluluğu dile getirerek başlamak istiyorum.

Sonbahara yaklaşırken umarım herkes mutlu, sağlıklı, verimli bir yazı geride bırakmıştır.

Hepimizin bildiği gibi Covid-19 yaşamımızı her alanda olumsuz etkiledi ve etkilemeye de devam ediyor. Bir diş hekimi olarak duruma kendi alanımdan baktığımda Covid-19'un toplumumuzda ağız ve diş sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bıraktığını görüyorum. Pandemi süresince hastalarda oluşan ağız ve diş sağlığı problemlerinin temelinde özensiz bakım ve düzenli olması gereken kontrollerin ertelenmesi olduğunu gözlemledik. Bunun sonucunda koruyucu diş hekimliğinin ne kadar önem arz ettiğini, oluşabilecek problemlerin zamanında tespit edilerek düzenli kontrollere gidilmesinin çok önemli olduğunu gördük.

Peki, ideal bir ağız bakımı nasıl olmalı?
Günde en az iki kez dişlerin fırçalanması ve bir kez de diş ipi kullanılması diş hekimleri tarafından önerilen en temel bakım yöntemi. Ancak iyi bir ağız bakımından bahsedeceksek doğru teknik ve yeterli sürede diş fırçalamayı unutmamak gerekiyor.

İdeal bir ağız bakımının yanı sıra dikkat etmemiz gereken bir diğer konu da temel ağız sağlığımız. Stresli dönemlerinde birçok insan daha fazla atıştırmalık ile şekerli gıda vs. tüketimi yapıyor. Bundan dolayı olabildiğince diş dostu olmayan gıdaların tüketiminin azaltılması ve düzenli fırçalamaya dikkat edilmesi gerekiyor. Aynı zamanda artan stres nedeniyle "bruksizm" olarak adlandırdığımız diş sıkma ve gıcırdatma hastalıklarına da daha sık rastlıyoruz. Pandemi süresince tedavisini yaptığım hastaların büyük çoğunluğunun diş sıkma ve gıcırdatma şikâyetiyle geldiklerini söyleyebilirim. Bu süreçte yapılabilecek koruyucu tedavi yöntemlerini diş hekiminizle paylaşıp bilgi almanızı tavsiye ederim.

Sevgilerimle...

Dt. Ayşenur Kara

Pervin Bağdat: "Tam bir oyunbazım, sahne yaratığıyım."

Son yıllarda tiyatro sahnelerinin parlayan yıldızı Pervin Bağdat... Kürklü Venüs oyunundaki performansı hâlâ konuşuluyor. Bir sezonda birçok oyunda oynayacak kadar çalışkan, "oynadıkça daha çok oynamak istiyorum" diyecek kadar işini seven biri. İlerleyen dönemlerde ekranlarda daha sık olacağının müjdesini veren Pervin Bağdat oyunculuğu, başarıları ve yeni projeleri hakkında merak ettiklerimizi içtenlikle yanıtladı.

Fotoğraf: Ferhat Polat

Mühendislik okurken oyunculuk bölümüne geçmişsiniz. Oyunculuk hayatınıza nasıl girdi, nasıl karar verdiniz?
Aslında mühendis olmak gibi bir hayalim yoktu. Hatta lisede dershaneyi gizlice bırakıp Ankara Sanat Tiyatrosu'nun sınavlarına girmiştim. Kazanınca hafta içi beş gün orada eğitim almaya başladım. Bir yandan tiyatro eğitimime devam ederken, sınavlara da çalıştım. Babama söz verdiğim için üniversiteyi kazanıp Hacettepe Hidrojeoloji Mühendisliği'ne girdim. Üç yıl okuduktan sonra hayallerimin peşinden gitmeliyim diyerek okulu bıraktım ve Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Tiyatro Bölümü'nü burslu kazandım.

2008 yılından bu yana tiyatro sahnesindesiniz ama yıldızınız Kürklü Venüs ile parladı. Kürklü Venüs'teki performansınız çok konuşuldu, beğenildi. Nedir Kürklü Venüs'ün alemetifarikası?
Daha önce çalıştığım oyunlar, oyuncular olmasa belki kişisel başarımda bu ilgiyi yakalayamayabilirdim. Bunun ötesinde Kürklü Venüs zaten çok iyi bir metin, oyuncular için çok güzel bir performans alanı yaratıyor. Hem rejisi hem de tüm tasarımları bakımından Yolcu Tiyatro'nun en ince ayrıntısına kadar özenle düşündüğü, çok iyi değerlendirdiği bir oyun oldu. Rol de benim enerjime çok uydu; partnerimle aramızda çok iyi bir uyum oldu, çok sevildiğim ve onaylandığım bir prova süreci yaşadım. Tüm destekleyici unsurlarla ben de bu güzel fırsatı iyi değerlendirdim diyebilirim.

Sıkı tiyatro izleyicileri sizi yakından tanırken Masumlar Apartmanı'nda Gülru rolüyle de geniş bir kitle tanıdı. Pervin Bağdat daha sık ekranlarda olacak mı?
Oynadığım diziler, filmler oldu ama Masumlar Apartmanı uzun bir aradan sonra çok güzel bir başlangıç oldu benim için. Bundan sonra daha sık görebilirsiniz beni, biraz iştahlandım diyebilirim kamera önü oyunculuğu için.

Bir sezonda birkaç oyunda birden oynuyorsunuz/oynadınız. Hatta Kapıların Dışında oyununda üç farklı kadın karakteri canlandırdınız. Rollere çalışırken bir oyundaki karakterden çıkıp diğerine adapte olmak zor olmuyor mu?
Aynı anda birden çok rol oynamak hatta aynı oyun içinde birkaç karakter canlandırmak inanılmaz geliştirdi beni; tiyatro idmanı gibi oldu. Elbette bütün rolleri çalışırken bir metot, bir matematik var kafamda sentezlediğim. Hiçbiri birbirine benzemiyor, hepsi ayrı tasarımlar benim için, hepsinin dünyası farklı. Metni hep yanımda taşırım oyun günleri. Orada aldığım notlarım, yönlendirmelerim tasarımımı sabit kılıyor; sadece sözleri değil duyguları, eylemleri de ezberlediğimizden dolayı o gün hangi oyun varsa, onun enerjisi yükleniyor bedenime.

> **"Hopalıyım ben, bizde ölüm bile mizahla anlatılır; neşe hep evin mobilyası gibidir. Şakalaşmadan bir günümüz geçmez."**

Ne kadar üretken ve çalışkansınız! Bir sezonda birden fazla oyun... Bu enerji nereden geliyor?
Öncelikle istek, her şeydir; bu tempo istek olmadan işkenceye dönüşebilir. Oynadıkça daha çok oynamak istiyorum; tam bir oyunbazım, sahne yaratığıyım. Eğer sevdiğiniz insanlarla sevdiğiniz bir oyunda oynuyorsanız, orada sizi sürekli besleyen bir toprak olur, büyür çiçeklenirsiniz. Kim rengarenk çiçekleri olsun istemez ki?

Ve pandemi... Sahneden uzak kalmak nasıldı?
Pandeminin ilk ayları çok zordu benim için. Oyuncağı elinden alınmış bir çocuk gibiydim. Bir daha sahneye çıkama-

yacak mıyım diye düşünüp kederleniyordum. Sonra bu koşullarda neler yapabilirim diye düşünmeye başladım ve boş kalmadım. Geçen Ekim ayında Şehir Tiyatrosu'nda Kısraklı Kadın diye bir oyunun prömiyerini yaptık, oyunculukla ilgili Youtube kanalımı açtım, Masumlar Apartmanı oldu, sonra bir tiyatro filmi olan Merhamet'i çektik derken bir baktım, hiç durmamışım yine.

Merhamet'ten bahsedebilir misiniz? Nasıl bir şey izleyeceğiz?
Merhamet çok özel bir iş, seyirciyle buluşturmak için sabırsızlanıyoruz. Strindberg'in Matmazel Julie'sinin üzerine dikilmiş bir gerilim olan Merhamet, konsept tasarımını ve yönetmenliğini de yapan Ilgın Sönmez'in kaleminden çıkan müthiş bir uyarlama oldu. Tiyatro filmi diyoruz bu yeni türe, çünkü aslında bir tiyatro metnini dijital platforma uygun şekilde çektik. Sadece çekim açıları, sahne tasarımı olarak değil, oyunculuk biçimi olarak da tiyatro ve sinema arasında kalan bir üslup denemesi oldu.

Kariyerinizde iyi ki yapmışım dediğiniz bir miladınız var mı?
Şunu söyleyebilirim; benim seçimim değildi ama Şehir Tiyatroları'ndan hukuksuzca çıkarıldığımız dönem, inanılmaz bir tokat olmuştu. Kariyerimde büyük bir sıçrama yapmama katkıda bulundu bu olumsuz deneyim. O zamanlar kötü diye

"Oynadığım diziler, filmler oldu ama Masumlar Apartmanı uzun bir aradan sonra çok güzel bir başlangıç oldu benim için. Bundan sonra daha sık görebilirsiniz beni, biraz iştahlandım diyebilirim kamera önü oyunculuğu için."

nitelendirdiğim durum, mesleki olarak bana şahane güzellikler kattı ve benim için dönüm noktası oldu. Kürklü Venüs, Gece Sempozyumu, When in Rome, Kapıların Dışında, Westend hepsi bu dönemin meyvesi. Şehir Tiyatroları'na döndükten sonra da Kısraklı Kadın da hayatın güzel bir hediyesiydi.

Peki bundan sonrası için neler yapmayı istiyorsunuz, planlarınız neler?
Oynamaya devam edeceğim; her yerde beni görebilirsiniz. Üzerinde çalıştığım, hayal kurduğum projeler var. Sinema ve televizyonla ilgili de yapmak istediklerim var. En önemlisi çevremde benim oynamam için hayal kuran insanlar var ve bu beni hep diri tutuyor.

Oyuncu Koçu adlı bir Youtube kanalınız var. Proje nasıl ortaya çıktı?
Pandemide dijital ortamda bir şeyler yapma fikri üzerine konuşuyorduk sıkça ama ben ne yapabilirdim? Hem tiyatroyla ilgili olsun hem de eğlenceli olsun istedim; bu konsepti oluşturdum. İlk kısmı laklak yapıp eğlendiğimiz, ikinci kısmı da prova aşamasını gösteren bir program olması çok hoşumuza gitti. İnanılmaz kıymetli bir arşiv oluyor.

Sizin tabirinizle "sebepsiz neşe"nizin kaynağı nedir?
Sebepsiz neşe yaradılış meselesi bence, bir de doğup büyüdüğüm kültürle ilgili. Hopalıyım ben, bizde ölüm bile mizahla anlatılır; neşe hep evin mobilyası gibidir. Şakalaşmadan bir günümüz geçmez. Bir araya geldiğimizde yine yeniden, belki defalarca dinlediğimiz ama hep güldüğümüz komik anılar anlatılır. Yerleşmiş bir bakış açısı diyebilirim yani.

Sahnede olmak kişisel bakıma ayrıca özen göstermeyi gerektiriyor. Bakımınızla ilgili yaptığınız özel şeyler var mı?
Temizlik çok çok önemli, provalarda da oyunlarda da öz bakım ve aslında kulisin, çalışma ortamının da hijyenine çok dikkat ederim. Prova için ayrı kostüm taşırım, sağlıklı şeyler tüketirim ve sağlıklı şeyler taşırım yanımda çalışma arkadaşlarımı da beslerim.

Ağız ve diş sağlınızı korumak için neler yapıyorsunuz?
Her zaman yanımda diş fırçam, macunum vardır çalışırken. Karanfil çok severim, ağız sağlığı için doğal bir koruma yöntemi, çok faydalı buluyorum. Çok gülen bir insan olarak dişlerimi çok sergiliyorum. Ama diş sağlığı aslında beden sağlığıdır; o yüzden estetik kaygıların ötesinde herkesin çok dikkat etmesi gereken, ihmal edilmemesi gereken bir konu olduğunu düşünüyorum.

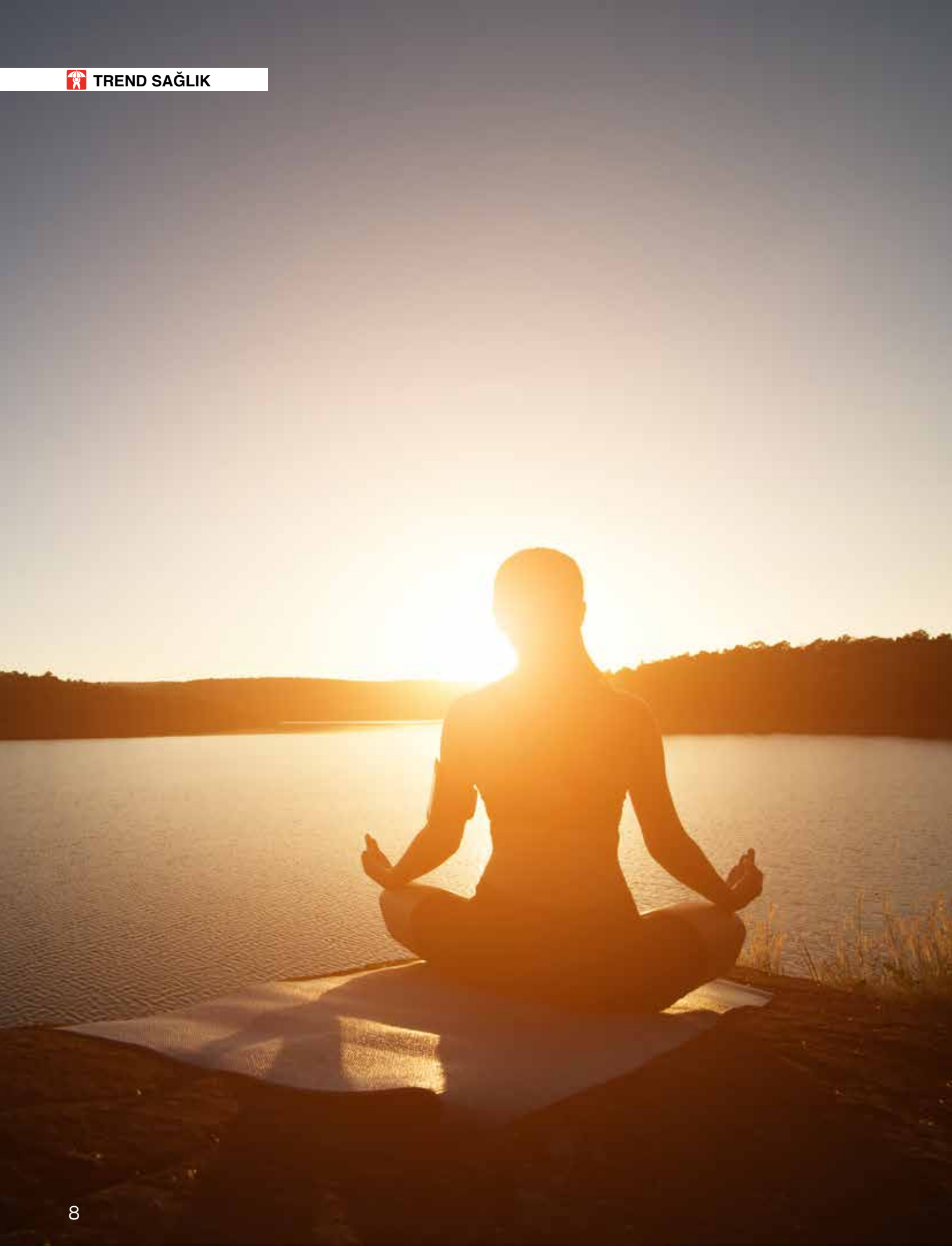
DİŞ DOSTU®

Yeni

Yepyeni Bir Yıldız!

Şimdi Yenilenen Paketi, Manileri ve Kıvamıyla

ÜLKER yıldız



Ozon Terapi ve Bütüncül Tedavi

Kronik hastalıklar her geçen yıl çığ gibi artıyor ve aynı oranda ilaç kullanımı da. Bağışıklık sistemi sorunları ve kronik hastalıklara karşı kişiye özel etkin tedaviler uygulayan Doç. Dr. Erkan Yula, hastasını tepeden tırnağa değerlendiren, hastalığın kök sebeplerine inerek bütüncül yaklaşım uygulayan bir doktor. Ona göre hastalığın isminden çok, öyküsü önemli. Hastalarına hem modern tıbbın hem de geleneksel tıbbın olanaklarını sunan Doç. Dr. Erkan Yula ile ozon terapi ve bütüncül tedaviyi konuştuk, tavsiyeler aldık.

Neden bütüncül tedavi?

Bütüncül tıp hekimi, hastayı bir bütün olarak değerlendirir; çevresi ile sosyal ilişkilerine, stres yüküne, beslenme modeline, yaşam tarzına, uykusuna, içtiği suya, geçmiş duygusal yükünden dışkısının kıvamına kadar uzun süren detaylı bir değerlendirme yapar. Nadiren de tetkiklere başvurur.

Bütüncül tedavi, hastalıkların semptomundan ziyade kök nedenlerine yoğunlaşan, modern tıbbi olanaklar ile kadim deneyimleri bir arada kullanan, tedavi yelpazesi oldukça geniş bir yaklaşım. Şu an tüm dünyada egemen olan tıp ekolü ne yazık ki endüstri temelli gelişmiş, aşırı branşlaşma nedeniyle de tek bir odağa yoğunlaşıyor ve hastalığın fizyopatolojisindeki büyük resmi göremiyor. Hastalığın kök nedenleri yerine semptomların tedavisine ağırlık verdiğinden çoğu durumda hasta ömür boyu -artan oranda- ilaç kullanmak zorunda kalıyor.

"Bugün tıpta çoğunlukla hastalıkların kök nedenleri yerine, semptomların tedavisine yoğunlaşıldığından hasta ömür boyu artan oranda ilaç kullanmaya mahkûm oluyor."

Klasik tıbbi yaklaşım Multiple Skleroz (MS), ankilozan spondilit, sedef, romatoit artrit, hashimato, alerji, astım ve bağışıklık sisteminin önemli rol oynadığı durumlar olmak üzere hipertansiyon, diyabet, migren, fibromiyalji gibi klinik durumlarda uzun yıllar hatta bir ömür boyu ilaç önerisinde bulunuyor. Hâlbuki sözünü ettiğimiz kronik hastalıklar bütüncül yaklaşım ile tedavi edilebilir. Kronik hastalıkların çoğunun tetikleyici unsurları arasında kronik enflmasyon, bağırsak flora bozukluğu, hareketsiz yaşam, insülin direnci, ağır metal ve toksin yükü, genetik yatkınlık ve oksidatif stres gibi faktörler yer alır.

Bütüncül tedavide hastalığın kök nedenlerine hâkim olduğundan sıklıkla farklı tedavi yöntemleri kombine olunduğundan hastaya özgü tedavi protokollerinin çıkarılması gerekir. Bu aşamada da ozon tedavisi devreye girerek tedavi anlamında elimizi kuvvetlendirir.

Ozon terapi nedir?

Ozon tedavisi, lokal veya sistemik olarak çeşitli yollarla ozon-oksijen karışımının farklı hacim ve konsantrasyonlarla çeşitli klinik endikasyonlarda kullanıldığı bir tedavi veya tamamlayıcı tedavi yöntemidir. Ülkemizde "geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları" arasında kabul edilmesi, hassas medikal ozon jeneratörlerinin ulaşılabilirliğinin artması, resmi kanallarla ozon uygulama eğitimi için çeşitli sertifikasyon programlarının düzenlenmeye başlanması ve bazı genel uygulama protokollerinin oluşturulması ozon tedavisinin farklı bir tedavi yöntemi olarak kullanılmasını yaygınlaştırdı.

Ozon terapinin, ozon-hücre etkileşimi sonrası antioksidan sistemi uyarması, kan dolaşımını düzenlemesi ve immün sistemi harekete geçirmesi ile tedavi etkilerini gösterir. Bu kilit noktalara etki etmesi sayesinde hastalık tedavi yelpazesi oldukça geniştir.

Genetik yatkınlık kader değil. Çevresel faktörler, epigenetik mekanizmalar kronik hastalıkların oluşumunda daha etkin rol oynar. Bunun örneğini tek yumurta ikizlerinde görüyoruz. Ancak kronik hastalıkların tam tedavisi ve ilaçsız yaşam için hasta ile hekim uzun süren bir iş birliği yapmalı."

Ozon hangi hastalıklarda kullanılıyor?

Ozon terapotik amaçlı, ağrı tedavisinde, disk hernisi, vasküler patolojiler, kronik yorgunluk sendromunda, romatizmal hastalıklar gibi kronik inflamatuar hastalıklarda (ülsereatif kolit), gingivit, kronik oral enfeksiyon ve yaralarda, diabet (destek tedavisi) ve kanserde (destek tedavisi), periferik damar tıkanıklığında, viral, bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarında, kronik hepatitlerde, geriatride, yanıklar-haşlanma ve iyileşmeyen enfekte yaralarda (diyabetik ayak yaraları, kronik enfekte yaralar), kas-iskelet sistemi sorunlarında (sırt ve kas ağrıları, osteoartrit, fibromiylaji), romatizmal ve nöropatik ağrılarda, Alzheimer'da, Parkinson hastalığında, multiple sklerozda, stresle mücadele ve depresyonda, astım-bronşit hastalığında, KOAH'da, kanser tedavisinde ilave ya da tamamlayıcı olarak kullanılıyor. Ayrıca kozmetik sorunlara ve anti-aging uygulamalara destek amaçlı; cinsel fonksiyonların düzenlenmesi, böbrek fonksiyonlarının düzenlenmesi, stresle mücadele ve depresyon tedavisine destekleyici; sporcularda performans artırıcı ve diş hekimliği uygulamalarında tedavi amaçlı kullanılan bir yöntem.

Ozon nasıl uygulanır?

Ozon tedavisinin, lokal (sadece belli bir bölgedeki durumu düzeltmek için) ya da sistemik (tüm vücudu etkileyen bir durumu düzeltmek için) farklı uygulama yöntemleri bulunuyor. Lokal uygulamalar arasında ozonun gaz olarak enjeksiyonu (deri altı, kas, eklem içi, kulak ve intravaginal), torbalama yöntemi, ozonlu yağlar, ozonlu su ve saunalar yer alıyor. Sistemik uygulamalar arasında ise hastanın kendi kanına (majör otohemoterapi), rektal yoldan gaz olarak enjekte edilmesi (rektal insuflasyon) veya hastadan alınan 2-3 ml kanın ozonlanarak ozon aşısı olarak kas içine verilmesi (minör otohemoterapi) yer alıyor. Bu nedenle tedavide en uygun yol, doz ve konsantrasyonun planlanarak verilmesi.

Kronik hastalıkların tamamen yok edilmesi ve ilaçsız bir yaşam mümkün mü?

Evet, bu mümkün, genetik yatkınlık kader değil. Çevresel faktörler, epigenetik mekanizmalar kronik hastalıkların oluşumunda daha etkin rol oynar. Bunun örneğini tek yumurta ikizlerinde görüyoruz. Ancak kronik hastalıkların tam tedavisi ve ilaçsız yaşam için hasta ile hekim uzun süren bir iş birliği yapmalı. Burada, kronik hastalığın yönetiminde, hasta ciddi bir sorumluluk almak zorunda, zira yaşam şeklini değiştirmesi gerekiyor. Tedavilerimizde kimyasal ve kortizon içermeyen tamamen doğal ürünler ve yöntemler tercih ediyoruz. Yeni nesil akupunktur uygulamaları (elektroakupunktur, YNSA, kulak akupunkturu), ozon tedavisi (multipass majör ozon, minör), kişiye özel mikrobiyota düzenlemesi, kişiye özgü seçilen vitamin mineraller, özgün tıbbi beslenme ve bitkisel destekleri kullanıyoruz.

Çocuklar ve gençler, Invisalign ile daha güzel bir gülüşe sahip oluyorlar

Dünyanın en gelişmiş şeffaf plak sistemi Invisalign ile çocuğunuzun gülüşünü şekillendirmenin tam zamanı. Çocuklar ve gençler, tel ve braketler olmadan, en güzel yıllarını gülüşlerinden emin bir özgüvenle geçiriyorlar.

En güzel gülüşünüzü keşfetmek için tıklayın:
Invisalign.com.tr

invisalign® | made to move

Mini Estetik: Kompozit Lamine

İnsanlar pandemi sürecinde yaşanan onca olumsuzluktan dolayı hayatlarında mutlu olabilecekleri şeylere yöneliyor. Estetik de bunlardan biri. İlk sıralarda yer alan estetik türü ise diş estetiği.

Yazan: Dt. Yelda Yurtseven

Kompozit lamineyi hastalarıma anlatırken hep mini estetik olarak tanımlarım. Kısa sürede hem estetik hem de hızlı bir tedavi sunan bu yöntemi hastalarım da seviyor. Çünkü mini estetik tedavisinin en önemli unsuru doğal dişi hafif törpüleyerek ya da hiç törpülemeden kompozit lamineyi uygulamak, böylece dişin yapısını bozmadan estetik sonuca ulaşabiliyoruz.

Hastalar dişlerinde estetik bir değişiklik istediğinde, kompozit lamine hakkında bilgileri de olmadığından, genelde ilk akıllarına gelen uygulama dişlerini kestirip protez kaplama yaptırmak oluyor. Ancak hekim olarak amacımız dişe minimum dokunmak olduğu için dişlere kesim yapma taraftarı değiliz. Dolayısıyla hastayla ilk görüşmede çene ve diş yapısı uygunsa ağız hijyenini de iyi sağlayabiliyorsa ona kompozit lamine tavsiye ederiz. Bunun temel nedeni dişe dokunmadan, dişte madde kaybına neden olmadan ve bazı durumlarda hiç kesim yapmadan uygulanabilir olması.

Amacımız dişe minimum dokunmak olduğu için dişlere kesim yapma taraftarı değiliz. Dolayısıyla hastayla ilk görüşmede çene ve diş yapısı uygunsa ağız hijyenini de iyi sağlayabiliyorsa ona kompozit lamine tavsiye ederiz.

Kompozit Lamine Hangi Durumlarda Yapılabilir?

- Yaşlanmaya bağlı aşınmış veya formu bozulmuş dişler nedeniyle daha estetik bir görünüme ihtiyaç duyulduğunda
- Dişlerin normal yapısında yüzey düzenli değilse (defektli dişlerde), şekil bozuklukları varsa
- Dişlerin arasındaki boşlukların kapatılmasında (diestema kapatma)
- Ön dişlerdeki travma vs. sonrası kırık vakalarında
- Ön dişlerin şekil, yapı, form veya uzunluk ile ilgili istenilmeyen durumların giderilmesinde
- Aşırı renklenmiş olan dişlerde, beyazlatma işleminden iyi sonuç alınmadıysa
- Ön dişlerde çürük veya dolgu olduğunda
- Ön bölgedeki çapraşıklığın giderilmesinde

Kompozit Lamine Nasıl Yapılır?

Kompozit lamine uygulanacak dişlere önce lokal anestezi yapılır, çürük varsa temizlenir. Dişe uygun renkte kompozit seçilerek hastanın beklentileri doğrultusunda küçük tabakalar hâlinde diş yüzeyine yerleştirilir, ışıkla sertleştirilir. Diş uygun formata getirildikten sonra cilalanır ve tedavi bitirilir.

Tedavi sonrasında hastaya ağız ve diş bakımının doğru yöntemlerini, diş ipinin doğru kullanımını anlatmak kompozit laminenin sağlık ve uzun ömürlü olabilmesi için önemli. Ayrıca hastanın üç ayda bir kontrollere gelmesi de tedavinin bir parçası.

Kompozit Laminenin Avantajları

- Porselen lamineye göre hızlı ve ekonomik bir çözüm sunar.
- Doğal diş rengine çok yakın renkte uygulanabilir.
- Anestezi gerektirmeden hızlı ve başarılı sonuç getirir.
- Kliniklerde ve tek seansta uygulanabilir.
- Dişleri aşındırmadığından kırılma ve çıkma durumunda tekrar yapılıp tamir edilebilir.
- Rutin diş hekimi muayenelerinde tekrar cilalanabilir.
- Ortodontik tedavi gibi uzun tedavi gerektirmeden hafif çapraşıklarda dahi hızlı çözüm sunar.
- Ağız ve diş bakımı düzenli yapılırsa yıllarca kullanılabilir.

Hangi durumlarda kompozit lamine yapılmaz?

Çürük veya dolguda olduğu gibi dişteki madde kaybının çok fazla olduğu durumlarda kompozit lamine tercih edilmez. Böyle durumlarda laminelerin dayanıklılığı azalacağından kaplama yapılması daha sağlıklı bir seçim olur.

Yetişkin Olabilmek İçin Gereken Üç Temel İhtiyaç: Yeterlilik, Özerklik, İlişkisellik

Sağlıklı bir yetişkin olabilmek için birey, davranışlarını yaşadığı kültürün normlarından, toplumda kabul gören kuralların baskısından çok kendi tercihleriyle belirlemeli, kararlarını içselleştirdiği kişisel değer ve inançları doğrultusunda verebilmelidir. İnsan dış baskılar tarafından yönlendirilen pasif bir varlık olmanın aksine -doğasında da bulunduğu üzere- büyüme eğilimli, aktif bir organizmadır. Kendi davranışlarını başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme sürecinde bireyin seçim duygusunu yaşaması çok önemli bir noktadır.

Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Sağlıklı sosyo-duygusal gelişim sağlamak ve psikolojik iyi oluşa erişebilmek için insanların üç temel psikolojik ihtiyacının gerçekleşmesi gerekir: Yeterlilik, özerklik ve ilişkisellik. Bireyin amacına ulaşabilmesi, herhangi bir eylemi gerçekleştirebilmesi için gereken içsel motivasyon bu üç temel ihtiyacın sağlıklı karşılanması sayesinde sağlanır.

Bireyin belli bir sonuca ulaşmak için başlattığı eylemi, ödül kazanmak ya da cezadan kaçmak amacıyla mı yoksa ilginç ve içsel bir doyum sağladığında mı gerçekleştirdiği önemli bir ayırımdır. Sağlıklı bir kişilik gelişimi ve sağlıklı bir biliş için davranışların organizasyonun ödül ya da ceza gibi dışsal uyaranların baskısıyla değil içsel bir motivasyonla gelen güdü vasıtasıyıla gerçekleşmesi gerektiği ifade edilir. İnsanlar kalıtsal özellikleri doğrultusunda içsel güdülenme eğilimiyle doğar. Bununla birlikte içsel güdülenmenin oluşması ve sürdürülebilmesinde sosyal çevre oldukça önemlidir. İçsel güdülenme eğilimi bireyin seçimlerine izin veren sosyal çevrenin varlığıyla şekillenir. Bireyin sosyal çevresinde yeterlilik duygusunu hissetmesi içsel güdülenme oluşumunu destekler.

Üç temel psikolojik ihtiyaç olarak saydığımız özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik; psikolojik büyüme, bütünleşme ve iyi olma hâlini sağlayan en önemli yapı taşlarıdır.

Üç temel psikolojik ihtiyaç olarak saydığımız özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik; psikolojik büyüme, bütünleşme ve iyi olma hâlini sağlayan en önemli yapı taşlarıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik kavramı, bireyin davranışlarını iradesi dahilinde, bağımsız bir şekilde gerçekleştirmesi anlamına gelir ve davranışlarının bilincinde kendi iradesiyle hareket eden bireyin aynı şekilde eylemlerinin sorumluluğunu da alabilmesidir. Özerklik aynı zamanda bireyin eylemlerini kendisinin başlatması, sorumluluk üstlenmesi ve özerk karar vermesi olarak tanımlanır. Kısacası kişiler eylemlerini gerçekleştirirken seçim duygusuna sahip olduklarını ve bu doğrultuda hareket ettiklerini hisseder. Özerklik; duygusal, davranışsal ve değerler olmak üzere üç kavramın etkileşiminden oluşur. Bireyin kendini diğer bireylerden bağımsızca yönetebilmesi duygusal özerklik olarak vurgulanmıştır. Ergenlik dönemindeki bireyin duygusal özerklik kazanabilmesi için ebeveynlerinin -ergenin içsel süreçlerinin farkına varabilmesi amacıyla- ona alan tanınması gerekir. Duygusal özerklik, ebeveyn ile kurulmuş bağın kopması değil duygusal anlamda bireyin kendini yönetebilme, ailenin bakış açısını nesnel değerlendirebilme, kendi duygu ve inançlarını aileden ayırabilme kapasitesidir.

Genel olarak, psikolojik ihtiyaçların karşılanması birey açısından olumlu yönde motive edici bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Pelin Haymana

Davranışsal özerklik özgürce karar verme, verdiği karar dahilinde bağımsız bir eylemde bulunma, kendi istek ve yetenekleri doğrultusunda hareket etme yeterliliğidir. Değerlerde özerklik kavramı ise bireyin çevresindekilerin inançlarından bağımsız olarak kişisel değerlerini oluşturabilme kapasitesidir. Baskıdan etkilenmeden ahlaki, dini, etik değerlerine ilişkin görüşlerini, inançlarını oluşturabilme potansiyeli olarak da ifade edilebilir. Bireyin benlik oluşumu sürecinde kişisel ihtiyaçlarının, amaçlarının, ilgi veya yeterliliklerinin farkında olması ve sahip olduğu seçenekler arasından kendisine en uygun olanı seçme özgürlüğüne sahip olduğunu duyumsamasıdır. Başka bir deyişle, özerk bir birey kişisel amaçları doğrultusunda hedeflerini belirleyebilir, bu hedefleri gerçekleştirebilmek için güdülenir, bu güdülenme sonucu eylemlerinin sorumluluğunun bilincinde olur ve bu bilinçle özerk bir şekilde karar verebilir.

Özerk davranabilme kapasitesi bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamın izin vericiliği neticesinde oluşur. Ebeveynlerin çocuğunun kişisel farklılıklarına ve ihtiyaçlarına karşı duyarlılık gösterip desteklemesi sayesinde toplumda kabul gören tutum ve değerler birey tarafından içselleştirilir. Çocuğun bireysel eğilimleri dahilinde kendini sunmasını ve duygu veya düşüncelerini ifade etmesini destekleyen ebeveyn tutumlarının, özerklik gelişimini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir.

Yetkinlik ihtiyacı; bir eylemi gerçekleştirebilmek, bir işi başarmak için ihtiyacı olan güç, yetenek ve bilgiye sahip olduğuna dair bireyin kendisine olan inancıdır. Yeterlilik ihtiyacı, arzu edilen hedeflere ulaşabilmek için gerekli enerjiye de sahip olma potansiyelidir. Yetkinlik, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrede kendi belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabileceğine ve karşısına çıkan problemleri çözmek için sahip olduğu kapasiteyi optimal düzeyde kullanabileceğine ilişkin inançları barındırır. Yetkinlik algısı, bir kişilik özelliği olmaktan çok bireyin başarılı olmak istediği bir alana dair gerekli eylemleri yerine getirebileceğine ilişkin inancının olduğunu ifade eder. Kendi yeteneklerine ve gücüne inanan birey amaçlarına ulaşmak için harekete geçmekte zorluk yaşamaz.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan olan ilişkisellik ihtiyacı, bireyin yaşamı içerisinde değer verdiği diğer insanlarla uzun soluklu ve derinlikli ilişkilere sahip olmaya, bulunduğu sosyal çevreye ait olduğunu hissetmeye duyduğu ihtiyaçtır. İlişkisellik ihtiyacı diğer insanlarla bağlantılı olmayı, duygusal sıcaklığı ve güveni hissetmeyi de barındırır. Birey için, güvende hissettiği bir grupta yaşamasının hayatta kalmakla ilişkili işlevsel bir tarafı da vardır. İlişkisellik, kişiler arası ilişkilerde ait olma ihtiyacı, düzenli ve tutarlı bir düzeyde ilişikleri sürdürebilme, önem verme ve önemsenme, hayatında önem teşkil eden diğer bireylere yakın olma hissini içerir. Sosyal bağlam içerisinde uyum ve aidiyet duygusu hisseden bireylerin ruhsal durumlarının daha sağlıklı olduğunu gösteren birçok araştırma sonucu da mevcuttur.

Üç temel ihtiyacın karşılanması veya engellenmesi kişinin yaşamında olumsuz ya da olumlu sonuçlarla ilişkili olabilir. Zorluklara, başarısızlıklara ve kayıplara rağmen bireylere başa çıkabilme becerisi ve motivasyonu, olumlu bir bakış açısı sağlayabilir. Kişilerin kişisel ilgi ve amaçları doğrultusunda hayatlarını yönlendirmeleri evrensel önem taşır ve psikolojik iyi oluşu etkileyen bir gereksinim olduğunu da unutmamak gerekir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öz-yeterlik, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri gibi birçok farklı faktörle ilişkisi olduğu bilinmektedir.

Genel olarak, psikolojik ihtiyaçların karşılanması birey açısından olumlu yönde motive edici bir unsur olarak değerlendirilebilir. Psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyin iyi oluş düzeyi artış gösterir. Bu doğrultuda yaşamın kendisine sunduğu olumlu olanakların farkına varan birey en genel ifade ile kendini mutlu hissedebilir. Kısacası, bireyin bir amaca sahip olması, amacı doğrultusunda yaşamını özgür iradeyle yönlendirdiğini hissetmesi, amacını gerçekleştirebilecek yeterlilik duygusuna sahip olması ve sosyal çevresinde ilişkili olduğu önemli ötekilerle derinlikli ilişkiler kurabilmesi onun yaşamına anlam katarak olumlu duygulanıma olanak sağlayacaktır.

ELGYDIUM Kids

Çocuk Diş Macunu

ÇOCUKLARIN TERCİH ETTİĞİ TADLAR[2]

İÇERİĞİNDEKİ **ORGANİK FLORINOL** SAYESİNDE DİŞ ÇÜRÜMELERİNE KARŞI **DAHA İYİ** KORUR.[1]

Crédit photo : Getty Images

Referanslar

1. Gianni CARRUBA - LES DENTIFRICES COMMERCIALISES EN GRANDES ET MOYENNES SURFACES AIDE AU CHOIX DU PATIENT - 2017. Arnold WH, Dorow A, Langenhorst S, Ginter Z, Banoczy J, Gaengler P. Effect of fluoride toothpastes on enamel demineralization. BMC Oral Health. 2006;6:8. Effect of organic versus inorganic fluoride on enamel microhardness: An in vitro Study Priyadarshini SH, Ramya Raghu, [...], and Raghu Srinivasan **2.** Choudhari S, Gurunathan D, Kanthaswamy AC. Children's perspective on color, smell and flavor of toothpaste. Indian J Dent Res. 2020 May-Jun;31(3):338-342. doi: 10.4103/ijdr.IJDR_363_18. PMID: 32769263.

PFOC_0621

Pierre Fabre ORAL CARE

tr-tr.pierrefabre-oralcare.com

Pierre Fabre
Taking care, living better

Bebeklerde Diş Çıkarma Dönemi ve Kolaylaştırıcı Tedavileri

Diş çıkarma dönemi hem bebekler hem de ebeveynler için büyük bir geçiş dönemidir. Bebek artık büyüyorum, dişlerim geliyor derken bazı haberci belirtiler ile uyarılarını vermeye başlar.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Salyalanmanın artması, dişlerin çıkacağı bölgelerde şişlik ve kızarıklıkların oluşması en önemli diş çıkarma belirtileridir. Ayrıca uyku saatinde sapmalar, iştahsızlık ve çok nadir de olsa vücuttaki enflamasyona bağlı olarak ateş, ishal görülmesi olasıdır. Fakat genelde ateşin asıl sebebi salyalanmadan ötürü göğsü ıslanan çocuğun üşütmesidir. Dolayısıyla bu dönemde bebek sık sık kontrol edilmeli, göğsünün üzerinde ıslaklık oluşmaması için koruyucu önlükler kullanılmalı, boğaz ve göğüs kısmı korunmalıdır. Fiziksel belirtilerin yanında bu dönemde bebekte huzursuzluklar da olabilir. Özellikle baş bölgesinde ısı artışı görülebilir ve hatta bebeğinizin tüm alışkanlıkları bu dönem değişkenlik gösterebilir.

Ailelerin diş çıkarma dönemlerinde biraz daha sabırlı olması gerekir. Bebeğin uykusuzluğu ve iştahsızlığı annenin/babanın tüm dengesini değiştirecek olsa da bunun bir geçiş dönemi olduğu unutulmamalıdır. Ebeveynler ne kadar sabırlı ve bilinçli yol alırsa diş çıkarma dönemi de o kadar rahat geçer.

Diş çıkarma döneminde kaşıyıcı olarak kullanılacak meyveler, sebzeler veya diş kaşıyıcılar dondurucuda değil buzdolabının orta kısmında soğutulmalıdır.

Diş çıkarma döneminde bebek için neler yapılabilir?

• Silikon bazlı, yumuşak diş kaşıyıcılar kullanılabilir. Ebeveynler diş kaşıyıcıyı bebeğin ısırıp kendi dişlerini kaşımasına izin verebilir ya da ağız içine masaj uygulayabilir.

• Sebzelerden yararlanılabilir ancak herhangi bir kaza olmaması için bebeklere sebzeler anne-babaların gözetiminde verilmelidir.

• Soğutulmuş meyveler, sebzeler veya diş kaşıyıcılar dondurucuda değil buzdolabının orta kısmında soğutularak kullanılmalıdır. Çünkü buzlanmış, sertleşmiş her şey bebek için tehlike unsurudur, farklı kaza ve sıkıntılara sebebiyet verebilir.

• Ağız içine masaj yapmak için ağız bezleri kullanılabilir. Bu bezler anne sütü, papatya çayı veya papatya hidrolatı ile ıslatılarak ve bebeğin diş çıkarma dönemi dolapta da soğutularak kullanılabilir. Hatta bezlere bir düğüm atarak bebeğin kendi kendine dişlerini kaşımasına da olanak sağlanabilir.

• Tıbbi papatya uçucu yağı diş çıkarma bölgelerine masaj yapmak için kullanılan yağlardandır. 20 ml badem yağına bir damla damlatılarak kullanılabilir.

• Bazen de bebeğin diş çıkarma dönemi ilaç, jel veya kremler kullanılabilir ama mutlaka bir hekimle yol alınmalıdır.

Altını çizerek söylüyorum ki bebeğin diş çıkarma dönemi bir geçiş dönemidir. Bu dönemi kolaylaştırmak adına yapılacak basit uygulamaları denemek, sorun devam etse bile sabırla uygulamaları tekrarlamak ve bilinçli yol alabilmek önemli. Her güzel ve özel şeyde olduğu gibi diş çıkarma döneminin de sancılı zamanları olduğu bir gerçek. Ama sancılı zamanların ardından gelen süt dişleri çocukluk döneminin konforlu geçmesi bakımından da çok değerli!

Tıbbi papatya çayıyla dişlere masaj

Papatya çayında özellikle tıbbi papatya (Matricaria Chamomilla) türü önerilir. Çay demlendikten sonra buz dolabında soğutulur. Soğuyan çay gazlı bez veya ağız bezi yardımıyla bebeğin dişlerine sürülerek masaj yapılabilir. Güvenli ve doğal bir yöntem olan bu uygulama diş çıkaran bebeği oldukça rahatlatacaktır.

Doğaya Dönüş Zamanı

Son dönemde yaşadığımız doğal afetlerin en önemli nedeninin iklim krizi olduğunu uzmanlar söylüyor. Hatta uyarıyorlar, "Artık hiçbir şey eskisi olmayacak, afet çağındayız." Pek çoğumuz ise endişeli, ne yapacağımızı bilemiyoruz. Bireysel olarak yapabileceklerimiz elbette var; karbon ayak izimizi azaltmak, iklimle ilgili politikaların düzgün uygulanması için baskı yapmak, bilinçlenmek, insanların bilinçlenmesini sağlamak... Tüm bunlar bizi biraz olsun rahatlatabilir, üzerimizdeki stresi azaltabilir ama asıl sorun şu, insan doğadan bu kadar uzakken doğa için nasıl mücadele verebilir?

Hepimiz kentlerdeyiz, yoğun bir koşturmaca hâkim; her şey anlayamadığımız bir hızda geçiyor, hiçbir şeye yetişemiyoruz. Sabah işe gidiyoruz, akşam eve geliyoruz, teknoloji sayesinde her şey elimizin altında, bir tıkla sipariş veriyoruz, iki tıkla dizi izliyoruz, uzakları yakın ediyoruz. Neredeyse tek eğlencemiz elimizdeki telefonlar, karşımızdaki ekranlar -hani belki biraz da- kitaplığımızdaki kitaplar... Büyük binaların arasında kendi yalnızlığımızda yaşayıp gidiyoruz. Ne yukarıdaki gökyüzü ne yanı başımızdaki ağaç ne de biraz ötedeki deniz umurumuzda. Doğa daha çok yaşamımızın arka planı gibi... Doğayı arada yorulduğumuzda, biraz nefes almaya ihtiyacımız olduğunda hatırlıyoruz. Hâlbuki hepsi üzerinde yaşadığımız dünyanın bir parçası, biz de öyle...

Doğa ve insan ilişkisi tam olarak nerede bozuldu diye baktığımızda modern döneme kadar bu ilişkinin insanın doğayı anlama çabası çevresinde şekillenirken modernizmle birlikte insanın doğadan uzaklaşmasıyla sonuçlandığını görebiliyoruz.

Doğadan uzaklaşmak dengeyi bozuyor

Doğa ve insan ilişkisi tam olarak nerede bozuldu diye baktığımızda modern döneme kadar bu ilişkinin insanın doğayı anlama çabası çevresinde şekillenirken modernizmle birlikte insanın doğadan uzaklaşmasıyla sonuçlandığını görebiliyoruz. İnsan merkezli bir dünyada doğayı kendine göre konumlayan hatta kimi zaman tahakküm altına almaya çalışan bir ilişki bu... Şimdilerde ise kentleşme de alıp başını gidince artık kafamızı kaldırıp gökyüzüne bile bakmıyoruz. Oysa insan göğün, toprağın, ağacın, denizin bir parçası. Farkında değiliz, bu zincirden koptuğumuz anda tüm dengemiz bozuluyor.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki kırsal kesimde doğaya daha yakın büyüyen çocuklar kentlerde büyüyen çocuklara oranla hem fizyolojik hem de ruhsal anlamda daha güçlü oluyor. Çünkü doğaya daha çok maruz kalmak problem çözme yetisini geliştiriyor, dayanışmayı ve iş birliğini öğrenmeyi sağlıyor. Bu da ileriki yaşamda sorunlarla daha kolay baş edebilen, yaratıcı yetişkinliğin temellerini atıyor. Yetişkinlerde de durum çok farklı değil. Doğadan uzak kalmak, stresi, öfkeyi artırıyor bu da bağışıklık sistemimizi etkiliyor.

Biyolojik ritminizi fark etmeye çalışın

Peki doğaya yakınlaşmak bir çözüm mü? Evet ama asıl çözüm doğayı ve yaşadığımız dünyayı anlamakla başlıyor. Yaşadığımız dünya, doğa bir ritim içinde hareket ediyor. Güneş doğuyor sabah oluyor, güneş batıyor gece oluyor, dünya dönüyor, mevsimler geçiyor, ağaçlar yapraklarını döküyor sonra yeşeriyor, sular çekiyor-yükseliyor ve her şey tüm mükemmelliği ile döngüsel devam ediyor. Aslında insanın da doğasına ait döngüsel bir ritmi var. İnsanın 24 saatlik döngüde belli zamanlarda fizyolojisinde oluşan değişiklikler biyolojik ritmi oluşturuyor. Bu ritmi sağlayan mekanizma ise biyolojik saat olarak adlandırılıyor. Örneğin uyuyup uyanmak bir ritim, bu ritmin ne zamanlar olacağını biyolojik saatimiz yönetiyor. Bu ritim bozulduğunda biyolojik saate göre salgılanması gereken hormonlar salgılanmıyor, hormonal sistemdeki bozulma ise insan bedenini birçok hastalığa açık hâle geliyor: Diyabet, obezite, depresyon, kalp rahatsızlıkları... Sadece güneşin batışını ve doğuşunu fark etmek bile insanda nasıl bir denge sağlıyor; aynı şekilde doğaya yakınlaşmak kim bilir nasıl saadet getirir? Bu soruyu zamanında Japonlar sormuş ve çözüm olarak ortaya 'shirin-yoku' çıkmış!

Orman banyosunun iyileştirici gücü

Doğanın iyileştirici gücü olduğu artık tartışmasız bir gerçek. Aslında sorun insanın doğadan uzaklaşarak kendi ayarlarını bozması. Bu ayarları düzeltmek için doğaya dönmek şart.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki kırsal kesimde doğaya daha yakın büyüyen çocuklar kentlerde büyüyen çocuklara oranla hem fizyolojik hem de ruhsal anlamda daha güçlü oluyor.

Japonlar bu durumu keşfettiğinde 'shinrin-yoku' yani orman banyosu kavramını geliştirip uygulamalar yapmış. Orman banyosu, ormanda geçirilen vakitten ziyade insanın tüm duyularıyla ormanı hissetmesi anlamına geliyor. Amaç doğayla bütünleşmek, ormandaki her tür canlıyı hissetmek, dokunmak, duymak ve anlamak, böylece doğayla kopan bağlarımızı tekrar onarmak. Japonya'da orman banyosu bir terapi yöntemi olarak da kullanılıyor.

Orman banyosunun sıradan bir doğa yürüyüşünden farkı teknolojik aletlerden arınıp kimseyle konuşmadan tüm yürüyüş boyunca sessiz kalmak, konsantrasyonunuzu bozacak bir uyarana maruz kalmadan kendinizi sadece ormana adamak; yürüdüğünüz toprağı fark etmek, ağaçlara dokunmak, yaprakları koklamak, ağaç hışırtılarına ve kuşların cıvıltılarına kulak vererek ormanı, doğayı anlamaya çalışmak.

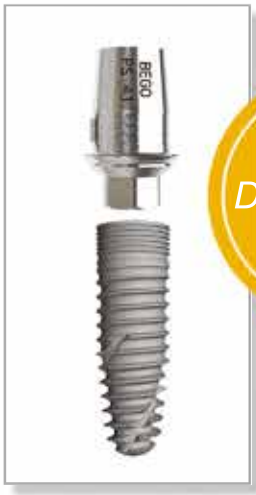
Ormanla bütünleşmek olarak da tanımlayabileceğimiz orman banyosunun genişletilmiş uygulamasını tüm doğa için yapmak mümkün. Böylece tüm duyularımızla doğayı, dünyanın döngüsünü anladığımızda iklim krizi ile mücadeleye nereden başlayacağımızı salim kafayla tekrar düşünmeye başlayabiliriz. Bir doğa banyosu hepimize iyi gelebilir.

Aç bi Falım Işılda

Diş sağlığınızı korumaya yardımcı olur.*

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

BEGO



Dijital
Dönüşümde
Lider

130
YILLIK
DENEYİM

Üstün Alman Teknolojisine Sahip

BEGO Semados Implantları

Cumhuriyet Mah. Halaskargazi Cad. Demir Baytekin İş Merkezi 127/5-9 Şişli /İstanbul
+90 850 441 1890 - www.bego.com.tr