DİŞ DOSTU

ARALIK 2021

Ağız Sağlığımız, Yaşam Kalitemizi Etkiliyor
Prof. Dr. Meltem Koray

Dental Anksiyete
Doç. Dr. Eylem Şahin Cankurtaran

Sanal Dünyalar ve Çevrim İçi Kimlikler
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

Yüzde Asimetri Tedavisi
Dt. Beyza Ünal Görgün

Yeni Yaşam Trendi Well-Aging ile Tanışın

Bilinmeyen Yönleriyle İREM ALTUĞ

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

HOŞ SOHBET
4 **Bilinmeyen Yönleriyle İrem Altuğ**

DİŞİNİZE TAKILANLAR
8 **Ağız Sağlığımız, Yaşam Kalitemizi Etkiliyor**
Prof. Dr. Meltem Koray

TREND SAĞLIK
12 **"Eyvah dişçiye gidiyorum!" Dental Anksiyete**
Doç. Dr. Eylem Şahin Cankurtaran

FOKUS
16 **Sanal Dünyalar ve Çevrim İçi Kimlikler**
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

BEGO İLE DİŞİNİZE GÖRE
18 **Yüzde Asimetri Tedavisi**
Dt. Beyza Ünal Görgün

YAŞAMA AÇILAN PENCERE
20 **Yaşlanıyor musunuz? Yaş mı Alıyorsunuz?: Well-Aging ile Tanışın**

İrem Altuğ

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.

Hep Birlikte, Yepyeni Projelere...

Merhaba,
Beni çok mutlu eden bir haberi sizinle de paylaşarak yazıma başlamak istiyorum: 13 yaşından beri dostu olduğum "Diş Dostu Derneği"nin başkanlık görevini devralmak benim için büyük bir onur...

İstanbul'da doğup Almanya'da büyüdüm. Küçük yaşlarda, Almanya'da "Toothfriendly" Derneği ile tanıştıktan sonra bu derneğin bir parçası olduğumu ve herkesin sağlıklı dişlerle hayata gülümsediğini hayal ederdim. Diş hekimi olarak yıllar sonra bu hayalimi gerçekleştirme şansım oldu. Eğitimimi Almanya'da tamamladım; yaşadığım coğrafyada ağız ve diş sağlığına verilen önemi, bu konulardaki çalışmaları yakından takip ettim ve çalışmalara destek oldum, önemli projelerde yer aldım. 2010 yılında İstanbul'a döndüğümde çocukluğumdan beri bana rol model olan "Diş Dostu Derneği"nin Türkiye'de de olduğunu öğrenmek beni çok mutlu etti ve yapabileceklerimi düşündüğümde çok heyecanlandırdı. Ağız ve diş sağlığının ne kadar önemli olduğunun erken yaşlarda anlaşılmasını sağlamak için projeler üreten, halkı bilinçlendirmek amacıyla çalışan bu değerli derneğin üyesi olmaktan gurur duydum.

"Diş Dostu Derneği" ile uzun yıllar birlikte çalıştık: Okullarda seminerler verdik; çocuklara diş fırçalamanın önemini anlattık; ailelerle iletişime geçerek bu konunun önemini ülke çapında elimizden geldiğince yaygınlaştırmaya çalıştık. Şimdi çok daha büyük bir sorumluluk, çok daha büyük bir heyecan içindeyim. Dernek Başkanı olarak yepyeni projelerle bu anlamlı görevi yürütmek en önemli hedefim. Birlikte çok güzel projelere imza atacağımızdan şüphem yok.

Azimle ve kararlılıkla, yepyeni projelerde hep birlikte olmak dileğiyle...

Dr. Engin Aksoy
Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Bilinmeyen Yönleriyle İrem Altuğ

Türkiye televizyon tarihine damga vuran Çukur dizisinin Ayşe Koçovalısı olarak bilinen İrem Altuğ, sadece oyuncu değil, yazar, eğitmen ve hayvansever. İrem Altuğ'la hayvanlar için kurduğu derneğini, San Francisco maceralarını anlattığı kitabını ve hakkında bilinmeyenleri konuştuk.

Birçok insanın Ayşe Koçovalı olarak tanıdığı bir isimsiniz. Ama bilinmeyen birçok farklı yönünüz var. Hayvan sevgisi, patili dostlarımız için kurduğunuz dernek, yazarlık, eğitmenlik. Siz kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?
Mesleğim oyunculuk, çocukluğumdan bu yana çok severek ve sürekli kendimi geliştirmeye gayret ederek yapıyorum. Mesleğim dışında başka meraklarım ve hayatıma kattığım farklı değerler de var. En vazgeçilmezim hayvanlar. Yazmak da hayatımın bir parçası. Ve tabii müzik ve dans... Dans etmeye ve yeni danslar öğrenmeye bayılırım. Eğitmenlik de on yılı aşkın süredir devam ediyor. Öğrenmek ve öğrendiklerimi paylaşmak beni çok mutlu ediyor.

Çukur, oldukça başarılı ve uzun soluklu bir dizi oldu. Neler yaşadınız, size ne kattı?
Her şeyden önemlisi çok güzel tanışıklıklar ve dostluklar kattı hayatıma. Hem ekip hem de oyuncular ile geçirdiğimiz dört sene çok öğretici, eğlenceli ve keyifliydi.

Özellikle pandemiyle birlikte sinema sektörü durdu diyebiliriz. Siz sinemanın geleceğini nasıl görüyorsunuz?
Sadece sinema demek doğru olmaz, tiyatro da aynı şekilde sekteye uğradı. Ama aynı oranda da dijital platformlar yükselişe geçti. Her şeyin online bir düzende servis ediliyor olması benim hiç hoşuma gitmiyor. İnsanların buna alıştırılıyor olması çok üzücü. Sinema ve tiyatro gibi sanat dallarının geçirdiği bu zor dönemin yakın zamanda toparlanmasını umut ediyorum.

Artık dijital çağda yaşıyoruz. Birçok dijital platformda filmler, diziler yayınlanıyor ve sektör evriliyor. Bu durum sizce bir fırsat mı, bu platformlarla ilgili ne düşünüyorsunuz?
Dijital platformlar yüzünden herkesin cep telefonuna veya bilgisayara bağımlı olmasını olumsuz buluyorum. Ama öte yandan sektörel bakarsak olumlu elbette, yapılan projeler farklı ülkelerde de gösteriliyor. Daha bağımsız içeriklere ve farklı konulara yer veriliyor. Bu da yaratıcılığın artması anlamına geliyor.

Bir proje size geldiğinde en çok neye dikkat ediyorsunuz?
Önce bana ne katacağına bakıyorum. Yapım şirketi ve yönetmen de çok önemli, işini iyi yapan ve projesine sahip çıkan insanlarla çalışmak isterim. İşin maddi boyutu da var ama mutlu olacağım, içinde var olmaktan keyif alacağım bir işte yer almak daha önemli.

> **"Çocuk yaşlardan beri karşılıksız sevginin yeryüzünde var oluşu hayvanlar benim için. Bu sevginin daha çok yayılmasını ve sokaktaki minnoşlara yaptığımız yardımların artmasını arzu ettiğim için de hayvan sever dostlarımla bir dernek kurduk."**

Gelelim hayvan sevginize. Bir dernek kurdunuz. Bir Pati Çetesi. Önce isminden başlayalım, neden çete dediniz? Bir Pati Çetesi neler yapıyor?
Çocuk yaşlardan beri karşılıksız sevginin yeryüzünde var oluşu hayvanlar benim için. Bu sevginin daha da çok yayılmasını istediğim ve sokaktaki minnoşlara yaptığımız yardımların artmasını arzu ettiğim için de hayvan sever dostlarımla bir dernek kurduk. Dernek kurucuları çok sevdiğim dostlarım, hepimiz hem genç hem de matrak insanlarız. Biraz bunu yansıtmak için böyle eğlenceli bir ismimiz olsun istedik.

Bir Pati Çetesi derneğimizde, sokak hayvanlarının tedavileri, yuvalanmaları, kısırlaştırılmaları, beslenmeleri, barınmaları gibi birçok ihtiyacını karşılıyoruz. Aralık ayında derneğimiz bir yaşına girecek, daha da büyüyerek ve sürdürülebilirliğini sağlayacağımız projelere imza atarak devam etmeyi hedefliyoruz. Okuyucular, derneğimizin web sayfasından (www.birpaticetesi.org) çalışmalarımızı çok daha kapsamlı görebilirler.

Gelelim diğer bir tutkunuza: yazmak... Nasıl başladı bu tutku, eğitim aldınız mı?
Küçük yaşlarda günlük tutarak başladım yazmaya, derken öyküler ve hikâyeler yazarak devam ettim. Amerika'da okurken kısa film senaryoları yazmaya başladım. Döndüğümde de devam ettim, hatta yazdığım kısa filmlerden birini çektik. İsmi "Direk Aşk" şu an blutv'de izleyebilirsiniz. Oradan aldığımız kazancı da derneğe yatırıyoruz. "Direk Aşk" Cannes Film Festivali gibi birçok prestijli festivale çağrıldı ve çeşitli ödüller aldı. Filmin başarısının ardından yazmaya daha çok vakit ayırmaya başladım. İki ayrı senaryo yazma atölyesine katıldım. Yazdığım ve hayata geçirilmeyi bekleyen birkaç uzun metraj senaryom var. Derken iki sene önce Amerika'da yaşadıklarımı günce tarzında kaleme aldım. Okuyanların beğenisi üzerine daha da çok çalıştım ve sonunda kitap haline geldi.

Yazarların bir derdi vardır derler. Siz ne anlatmak istiyorsunuz?
Ben kendimi yazarak daha iyi ifade ediyorum. Aklımdan geçenlerin bir tanığı olsun diye yazıyorum. Yazılarımda mizahı kullanmak ve insanları güldürürken düşündürmek hoşuma gidiyor.

Mimar Sinan Tiyatro bölümünü bırakıp San Francisco'ya gittiniz, eğitiminizi orada tamamladınız. Neden böyle bir karar verdiniz, eğitimdeki fark nasıl, neler kattı size?
Orada okumak ve büyük bir yaşam mücadelesi vermek beni ben yaptı diyebilirim. Eğitim farkı çok büyük tabii. Okuduğum okulun tiyatro departmanında oyunculuk dışında, sahne amirliği, yönetmenlik, teknik tiyatro ve yazarlık bölümleri de mevcuttu. Ve her bölümden ders alma zorunluluğu vardı. Çok farklı kültürlerden hocalar ve öğrencilerle bir arada olmak da çok şey kattı bana.

Geçtiğimiz nisan ayında yayımlanan bir romanınız var: San Francisco Kafası. Sizin San Francisco yolculuğunuz mu bu kitap yoksa daha çok kurgu mu?
Evet bu 2000 yıllarında başlayan matrak bir hayat mücadelesi. Biraz kurgu, çokça gerçek...
Oraya gidişimden başlayan ve akabindeki dört zorlu seneyi anlattığım bir roman. İçinde yalanlar, gerçekler, aşklar, talihsizlikler, acılar, hüzünler ve çokça yaşanmışlıklar var. Yazarken o zamanki kendim gibi yazmaya ve olabildiğince az oto sansür uygulamaya gayret ettim.

Size ne ilham verir: yaşadıklarınız mı hayalleriniz mi?
İkisi de sanırım. Ama ben yaşamayı hayal kurmaya tercih ederim.

"Mesleğim dışında başka meraklarım ve hayatıma kattığım farklı değerler de var. En vazgeçilmezim hayvanlar. Yazmak da hayatımın bir parçası. Ve tabii müzik ve dans..."

İnsanlar yazarların, oyuncuların, sanatçıların benzersiz bir yetenekle doğduğunu düşünür, gerçekten öyle mi sizce yoksa çalışmak yetenekten daha önemli mi?
İkisinden de önemli olan gönülden istemek. Yetenek eğitilebilen bir şey, gerçekten istediğinizde eğitim almaktan da keyif alırsınız; yaratıcılığınız da artar, yeteneğiniz de katlanarak çoğalır.

Çok yönlü biri olduğunuzu biliyoruz. Bundan sonra ağırlıklı olarak neler yapmak istiyorsunuz?
Yabancı projelerde yer almak istiyorum. Şu an İspanyolca eğitimime ağırlık verdim. Yurt dışındaki yönetmen tanıdıklarımla ortak projeler geliştiriyoruz. Dernek çalışmalarına olabildiğince vakit ayırıyorum. Derneğe gelir sağlamak için hayata geçirmek istediğim bir televizyon programı projem var. Onun görüşmeleri sürüyor. İkinci kitabı yazmaya başladım.

Diş sağlığınızla ilgili nelere dikkat ediyorsunuz, nasıl bir bakım uyguluyorsunuz?
Altı ayda bir diş doktoruma gidip temizlik yaptırıyorum. Düzenli fırçalamaya dikkat ediyorum. Sıklıkla diş ipi kullanıyorum.

The Humble Co ürünleri, tüm ağız bakımı ihtiyaçlarınız için size ve gezegenimize iyi gelecek ürünler sunar.

Bilgi Almak İçin: info@sunrino.com 0216 527 02 30

SUNRINO

Satış Noktaları: watsons ROSSMANN hepsiburada amazon

Ağız Sağlığımız, Yaşam Kalitemizi Etkiliyor

Eskiden, hekimler tarafından tedavilerin değerlendirilmesinde hastalığa yakalananların sayısı, ölüm oranı veya beklenen yaşam süresi gibi kavramlar esas alınırdı. Ancak son yıllarda bu yaklaşımın yeterli olmadığı düşüncesi ortaya çıktı. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, "Sadece bir hastalığın veya sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir huzur ve iyilik hali içinde olmaktır" şeklinde tanımlıyor. Bu tanımda yer alan "tam huzur ve iyilik hali içinde olma" vurgusu "yaşam kalitesi" ile ilişkilidir.

Yazan: Prof. Dr. Meltem Koray / İstanbul Üniversitesi

Yaşam kalitesinin basit olarak tanımı "hasta gözüyle hastalık yaşantısıdır". Bu yüzden son yıllarda hastaları tedavi ettikten sonra yaşam kalitelerinin de bu tedaviden ne kadar etkilendiği artık çok önemli oldu. Örneğin, dudak kanseri tedavisinden sonra hasta ölmeyip yaşamaya devam eder ancak dudağının büyük bir kısmı veya boynundan bir parça, kanser nedeniyle alındığından konuşması ve yemek yemesi çok zorlaşır. Bir de bunun üzerine kötü görüntüsü nedeniyle meraklı bakışlara maruz kalır. Neredeyse hayatta kaldığı için pişman olabilir, bu yüzden psikolojisi ve yaşam kalitesi fazlasıyla bozulabilir. Dişler, dudaklar, yanaklar, dil; çiğneme, konuşma, estetik ve protezlerin tutuculuğu gibi çok önemli görevlere sahiptir ve insanın psikolojik, fiziksel sağlığını tamamlar. Bunların herhangi birinin kaybında insanın bireysel, ailevi ve toplumsal yaşam kalitesi hem ruhsal hem de fiziksel olarak çok derinden ve olumsuz etkilenir. Bu nedenle, toplumun gerek klinik muayene gerekse de radyolojik tetkiklerle taranarak hastalıkların erken teşhis edilmesi yaşam kalitesinin hastalıktan sonra da sağlanması için çok önemlidir.

Ağız sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesi, genel sağlığın ve iyi olma halinin bir yansıması olduğu için diş çürükleri de yaşam kalitesini negatif etkileyen önemli faktörlerdendir.

Tedavisiz kalan çürükler çocukların öz güvenini zedeliyor

Dişlerdeki çarpıklık da dahil olmak üzere ağız sağlığını etkileyen durumlar oldukça yaygındır; sadece fiziksel ve ekonomik durumu değil, aynı zamanda fonksiyonu, görünüşü, kişiler arası ilişkileri, kişinin kendine olan saygısını ve psikolojik durumunu etkileyerek yaşam kalitesini bozabilmektedir.

Ağız sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesi, genel sağlığın ve iyi olma halinin bir yansıması olduğu için diş çürükleri de yaşam kalitesini negatif etkileyen önemli faktörlerdendir. Özellikle erken çocukluk çağı diş çürükleri, okul öncesi dönemdeki çocukların ve ailelerinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen hastalıklardandır. Çocukların, tedavisiz kaldığı için ilerlemiş çürük dişlerine bağlı gelişen ağrı hissi dışında; yeme, içme ve uyku gibi günlük aktiviteleri etkilenebilir. Estetik problemler, gülme ve öz güvende azalmanın yanı sıra duygusal, psikolojik ve sosyal değişiklikler de görülebilmektedir. Yapılan çalışmalarda çocuk hastalarda, etkilenen veya kaybedilen diş sayısı arttıkça, hastanın yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkinin de arttığı gözlenmiştir. Diş çürüklerinin çocuklar üzerinde fonksiyonel, psikolojik ve sosyal pek çok etkisi bulunmaktadır. Örneğin, çiğneme ve konuşma bozukluğu, okula devamsızlık, uyku sorunu ve sinirlilik, gülümseme ve konuşmadan kaçınma gibi etkilerin yanı sıra okul performansının düşmesi de bu olumsuz etkiler arasında sayılabilmektedir. Ağız sağlığının, çocukların genel sağlığı ve refahı için önemli olduğu pek çok yayında bildirilmiştir. Çocuklarda yalnızca ağız ve diş muayeneleri ile erken çocukluk çağı çürüğü bulgusunun saptanması de-

ğil, çocuğun ve ailenin yaşam kalitesinin de değerlendirilmesi gereklidir. Bu doğrultuda ağız ve diş sağlığı, toplumu ilgilendiren gerçek bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmalı, koruyucu ya da gerekli tedavi edici stratejiler belirlenmelidir.

Ağız sağlığının bozulması her yaşta yaşam kalitesini etkiliyor

Ağız sağlığının, yaşam kalitesine olan etkisiyle ilgili çeşitli çalışmalar, 65 yaş üzeri hastalarda protez kullanmanın -dişsiz yaşayan kişilerle kıyaslandığında- ağız sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesini yükselttiğini göstermiştir. Ayrıca 8 yaş altı çocuklarda genel anestezi altında yapılan diş tedavilerinin çocukların yaşam kalitesini yükselttiği ancak diş hekimi korkusunu azaltmada bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Uzun zamandır uygulanan implant destekli protez kullanımının da ağız sağlığıyla ilişkili yaşam kalitesine pozitif etkisi olduğu bildirilmiştir. İmplantların çok yaygın kullanılmak istenmesindeki en büyük etken belki de hastaların yaşam kalitelerini yükseltmesidir. Özellikle ağız kanseri teşhisi konmuş hastaların yaşam kalitesi çok önemli bir faktör olarak görünmektedir. Çünkü yaşam kalitesini etkileyen en önemli faktörler, ağız kuruluğu, dişlere ait problemler, kanser tedavisine bağlı ağız yaraları gibi kanser tedavisinin uzun süreli yan etkileridir. Ağız, baş-boyun kanserleri tedavisi sonrasında hastalarda ağız açmada güçlük de meydana gelmektedir. Bu durum üzerine yapılan bir çalışmada ağız açıklığı miktarının çiğnemeyi, beslenmeyi etkilemesi nedeniyle ağız sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesini kötüleştirdiği bildirilmiştir.

> Yaşam kalitesinin değerini anlamak için çeşitli ölçümler yapılmaktadır. Bunun amacı hastalıkların, kişinin psikolojik ve sosyal yaşantısına etkilerinin saptanması, hastaların hastalığı nasıl algıladıklarının anlaşılması ve tedavi sonuçlarının hastanın psikolojik ve sosyal durumu üzerinde yaptığı değişikliklerin belirlenmesidir.

Ağız ve diş sağlığının yaşam kalitesini bu derece etkilediği yapılan çalışmalarla da gösterilirken sağlık programlarına ağız hastalıklarının da dahil edilip, etkili bir koruyucu program uygulanması önemlidir. Özellikle çocukların fiziksel, sosyal, psikolojik, fonksiyonel ve estetik refahlarını değiştirebilecek bu ağız içi bozuklukların iyi anlaşılması, ağız sağlığının yanı sıra genel sağlığı da olumlu yönde etkileyecektir. Erken yaşta alınan önlemler, çocukların ilerleyen dönemlerdeki ve yetişkinlikteki yaşam kalitesini artıracaktır. Ayrıca hekimin hasta üzerindeki bu etkenler hakkında bilgi sahibi olması, hastanın beklentilerini daha iyi anlaması ve gerekli tedavilerin uygun şekilde planlanması açısından önemlidir.
Sonuç olarak, klinik araştırmalarla yaşam kalitesinin ölçülmesi tedavi seçeneklerinin değerlendirilmesinde önemlidir. Bu çerçevede hasta elde edeceği iyilik durumunu, ulaşacağı sonucu bilecek ve tedavi onun bireysel gereksinimlerine de cevap verecektir.

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

"Eyvah dişçiye gidiyorum!" Dental Anksiyete

Bu yazıyı okuyanlar arasında diş hekimine gitmekten, diş muayenesi olmaktan, dental tedavi yaptırmaktan ya da diş tedavisi için muayene koltuğuna oturmaktan korkan çok kişi vardır. Ancak bunun normal olduğunu belirtmem gerekir çünkü "dental anksiyete" olarak tanımladığımız bu durum en sık görülen korkulardan biridir; hatta yılan, yükseklik, yaralanma korkusundan sonra en sık görülen dördüncü korku tipidir.

Yazan: Doç. Dr. Eylem Şahin Cankurtaran

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki toplumda dört kişiden birinde dental anksiyete görülüyor. Eğer bu korku aşırı derecedeyse ve gerçekçi olmayacak şekilde diş tedavisinden/diş hekiminden korkma, muayene sırasında korkuyla ağzını açamama, muayene olamama şeklindeyse "dentofobi" olarak tanımlanır. Dentofobi dental anksiyeteye göre daha nadirdir. Toplumda görülme yaygınlığı yüzde 3 oranındadır.

Dental anksiyete daha çok, diş hekimine gitmekten kaçınmak olarak kendini gösterir. Rutin kontrollere gitmemenin sonucu ise ağız içi hijyenin kötüleşmesi ve bu nedenle ortaya çıkan çürükler veya diş eti hastalıklarıdır. Ancak diş hastalıkları ilerlediğinde yapılan tedaviler daha ağrılı ve daha zor olur. Sonuç olarak kişinin dental anksiyetesi daha da artar.

Dental anksiyete daha çok, diş hekimine gitmekten kaçınmak olarak kendini gösterir.

Dental anksiyetenin sebepleri nelerdir?

- Eğer geçmişte, özellikle çocukluk döneminde diş hekimiyle/diş tedavisiyle ilgili travmatik deneyimleriniz varsa (çocukken izlediğiniz çizgi filmlerden, korku filmlerinden dolayı da ortaya çıkabilir)
- Ailenizde, arkadaş çevrenizde diş hekimine gitmekten korkanlar varsa ve size de korkularını anlatıp sizi de etkiledilerse (sosyal öğrenme etkisi)
- Sağlıkla ilgili durumlara karşı her zaman kaygılı bir yapınız varsa
- Muayene koltuğunda uzanma pozisyonunun yarattığı savunmasız olma halinden rahatsız oluyorsanız
- Muayene koltuğunda uzanırken diş hekiminin size çok yakın mesafede çalışmasından, özel alanınıza bu kadar girilmesinden rahatsız oluyorsanız
- Muayene koltuğunda uzanma pozisyonda bedeninizle ilgili olumsuz algılanacağınız endişesi varsa sizde dental anksiyete ortaya çıkabilir.

Dental anksiyete ile başa çıkmak için ne yapabilirsiniz?

- Dental anksiyeteniz varsa, öncelikle bu durumu diş hekiminize mutlaka muayene öncesinde hatta randevu alırken belirtin.
- Diş hekimi ile görüşmenizde ve muayene sırasında dental anksiyetenizi doktorunuza detaylı anlatın.
- Diş muayenesi esnasında istediğiniz zaman tedaviyi durdurabilirsiniz.
- Eğer kaygınız artarsa elinizle işaret ederek tedaviyi durdurmaktan çekinmeyin.
- Eğer tedavi uzun sürecekse kısa aralar isteyebilirsiniz.
- Anksiyetenizi yatıştırmak için doktorunuzla birlikte stres azaltıcı psikolojik teknikler uygulayabilirsiniz.

Unutmayın ki diş hekiminizle iyi iletişim kurarsanız, korkularınızı açık açık anlatırsanız diş hekiminiz size gerekli psikolojik desteği verecektir. Gerektiğinde de diş hekiminiz ağrı azaltıcı anestezi tekniklerini devreye sokacaktır. Ancak diş muayenesi korkunuz dentofobi düzeyindeyse öncelikle psikolojik destek almanızda fayda var. Psikolojik destek psikoterapi şeklinde olacaktır ve bu tedaviyi size psikolog ya da psikiyatri doktoru uygulayabilir. Özellikle bilişsel davranışçı terapi teknikleri dentofobi tedavisinde çok etkilidir.

#whturkiye
wh.com

Havanın gücü kontrolünüz altında.

Dünyanın ilk sabit hızda kesim performansı sunan aeratör çözümü.

Ayarlanabilir hız:

60.000 – 320.000 d/dk arasında ayarlanabilir frez devri sayesinde çok çeşitli uygulama yelpazesi ve sabit hızla kontrollü hazırlık.

RK-97 L Aeratör:

- 5'li Ring LED+ sayesinde gölgesiz aydınlatma.
- 5 spreyli soğutma sayesinde mükemmel soğutma.
- Kırmızı kuşak angldruvalara göre daha hafif.
- Eşsiz dokunsal geri bildirim.
- Çizilmeye karşı dayanıklı özel yüzey kaplama.
- Patentli hijyenik baş sistemi sayesinde son derece güvenli.
- Küçük kafa çapı sayesinde maksimum erişim imkanı.

Ayrıntılı bilgi için:

Sabit performans

Aeratörün ucundaki sensör
frez hızını sürekli olarak takip eder.
Dişe temas anında devrin düşmesi
engellenir.

ATR-105001-23.11.2021

W&H Türkiye
Adres: Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60 Masaldan iş Merkezi C Blok D:6 Üsküdar/İstanbul
tel: +90 216 505 88 40 | **e-mail:** office.tr@wh.com | **web:** www.wh.com/tk_turkey

Sanal Dünyalar ve Çevrim İçi Kimlikler

Gerçek dünyadaki her şeyi duyularımız yoluyla algılarız. Gerçekte olmayan fakat gerçeklik hissi veren bir ortam sunulduğunda insanlar bu ortamı gerçek olarak algılar. İşte bu, "sanal dünya" denilen sanal gerçeklik durumudur. Peki duyuların harekete geçmesini sağlayan gözlük, kulaklık, bilgisayar oyunları hatta sosyal medya ile yaratılan sanal dünya neden hayatın büyük bir parçası haline geldi?

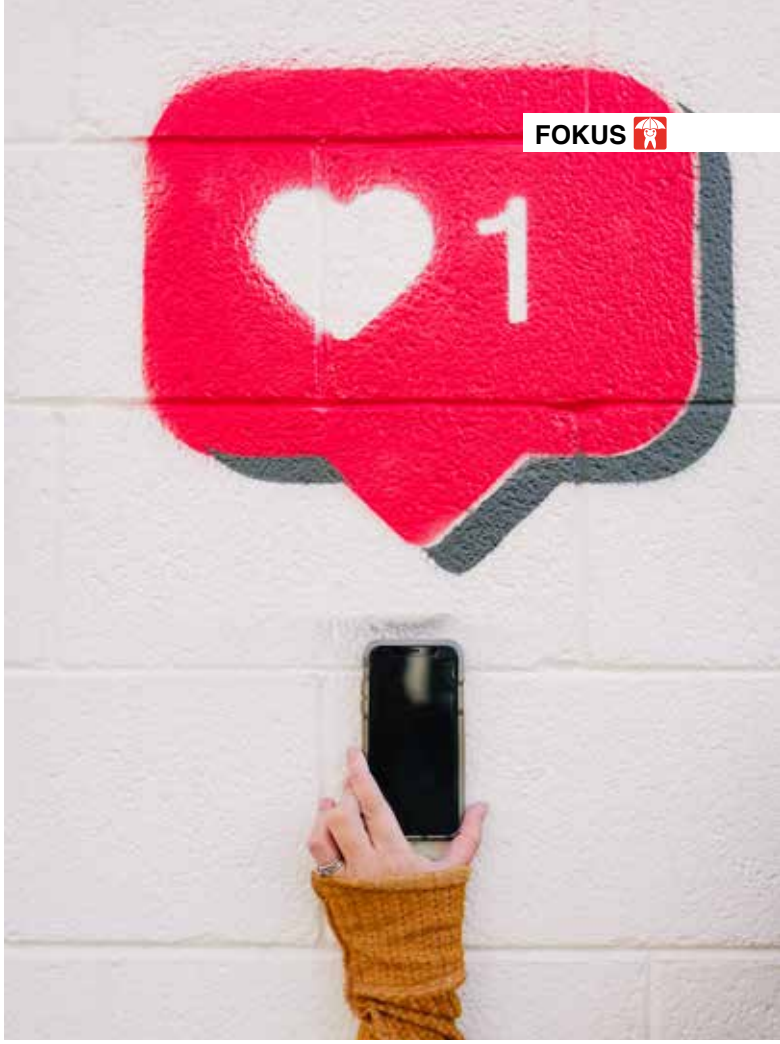
Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist

İnsan, dünyaya geldiği günden itibaren kim olduğu ile ilgili soruların cevaplarını bulmak, kendini sosyal ve psikolojik olarak ortaya koymak ister. Bunun için de kişinin sağlıklı bir benlik ve kimlik yapılanmasına ihtiyacı vardır. Benlik, insanın kendini nasıl gördüğü, kendine hangi değeri biçtiğiyle ilgili bir iç duyum iken kimlik ise insanların sosyal ve kültürel olarak sergiledikleri davranışların, sosyal statülerinin bir bütünüdür. İçinde yaşanılan en çekirdek birim olan aileden geniş topluma uzanan sosyal bağlam ve kültür, insanı şekillendirirken insanların birlikte daha kolay yaşayabilmeleri için benzeşmeleri yönünde baskı yapan bir otorite unsuruna da dönüşebilir. Benlik ve kimliğin gelişim sürecinde aile ve toplumun; bireyin "kendi olabilmesine" izin vericiliği, sosyal, ekonomik, kültürel, dini ve ahlaki yapısı kişinin her zaman oluşturmak istediği kimliği kazanmasına izin vermez. Bu da bireyin gerçeğiyle olmak istediği kişi arasında kat edilmesi gereken uzun ve meşakkatli bir yolu beraberinde getirir.

Sanal ortamda, sanal kimliklerle düşüncelerin anonimleşme şekli, gerçek kimliğiyle özdeşleşememiş insana bir varoluş zemini yaratır.

Çevrim içi kimlikler daha karizmatik, daha seksi, daha güçlü

Sanal dünya ise, gerçekliğin yerine idealize edilerek sunulanın, kolayca değiştirilerek mükemmelleştirilenin sahnelendiği, olmak istenilene kolay ulaşılan bir yerdir. Sanal gerçekliği yaratan sistemler ve ortamlar, gerçek hayatta yapılamayan zor, tehlikeli ya da insanların başaramadığı birçok şeyi yapmaya imkân sağlayarak bunu sanal kimliklere mal edilebilir hale getirir. İnsan, iş hayatında, sosyal ve romantik ilişkilerinde çevrim içi kimlik sayesinde daha başarılı, daha güzel, daha karizmatik, daha



Günümüzde gerçekle sanal birbirine karışmış, gerçeklik dediğimiz olgu adeta sis perdesi içerisinde kaybolmuş gibidir.

seksi ya da güçlü olabilmektedir. Bu sarmal içinde birey gün geçtikçe kendine yabancılaşırken bir taraftan da toplumun kültürel, dini, ahlaki, politik dayatmalarından uzak sanal kimliği ile kendini özgürce ifade edebilme fırsatını bulur. Böylece sanal ortamlar gerçeklikten daha cazip hale gelir. Sanal ortamda, sanal kimliklerle düşüncelerin anonimleşme şekli, gerçek kimliğiyle özdeşleşememiş insana bir varoluş zemini yaratır. Özellikle sanal alemde fazla çaba sarf edilmeden satın alınabilen kimlikler sahte silüetlerin ortaya çıkmasına ve gün geçtikçe çoğalmasına neden olmaktadır. İşte tam da bu noktada insanın kendiyle yüzleşmesi neticesinde oluşabilecek mutsuzluk, kendini sevememe veya olduğu gibi kabul edememe hali sanal dünya vasıtasıyla onu yalnızlığa sürüklenmekten bir nebze de olsa kurtarır.

Gerçek ile sanal dünya arasındaki mesafe kayboluyor

Sanal dünyada kolaylıkla ve arzuladığı şekilde formüle edebildiği esnek kimlik yapısı bireye, gerçek dünyadaki hayal kırıklıklarının, toplumsal yaptırımların ve hesap vermelerin olmadığı bir dünya vaat eder. Bu da kişinin en ideale rahatlıkla ulaşarak sanal da olsa kendine biçtiği değeri artırabilmesini sağlar. Günümüz dünyasında bireylerin cinsiyeti, konuşma şekli, giyim tarzı hatta yürüyüşü bile diğer insanlar tarafından yorumlanır. Hangi eğitim düzeyinde olduğu, mesleği, ekonomik durumu, fiziksel özellikleri toplum içerisinde taşıdığı sosyal pasaportlarına etki eder. Bu pasaportlarla bazı kapılar açılabilir bazıları da açılamaz. Sanal dünyada ise yeniden tanımlanma söz konusudur; insanların başkaları tarafından algılanış biçimlerini değiştirmesi kolaydır.

Günümüzde gerçekle sanal birbirine karışmış, gerçeklik dediğimiz olgu adeta sis perdesi içerisinde kaybolmuş gibidir. İnternet, sosyal medya, bilgisayar oyunları vs. gibi artık günlük hayatın bir parçası olan sanal dünya ile gerçeklik arasındaki mesafenin yok olması günün sonunda kimlik karmaşası ve kaos ortamı oluşturmakta, insanları gittikçe yalnızlaştırmakta, kendilerini oldukları gibi ortaya koymaktan alı koymaktadır. Bu durum aynı zamanda patolojilere, psikolojik rahatsızlıklara da zemin hazırlar. Tüm bu kargaşanın sonucunda sosyal bir canlı olarak insan, temelinde ciddi bir değersizlik duyumu yaşar. Buna rağmen dış dünyaya "kusursuz" yansıyan insan, suyun yüzeyinde oluşan kendi imgesi karşısında büyülenen Narkissos gibi gerçek dünyada yıkıcı bir o kadarda kırılgan "Narsistik" yapıdaki kimliklerin oluşturduğu ve gerçek dünyanın yerini almaya aday olan sanal evreni hızlı bir şekilde yaratma sürecindedir. Giderek duygusal derinliğini kaybederken şu an için teknolojinin sunduklarından bir hayli memnun gözüken insanlığın gelecekte hangi boyuttaki tehlikeyle baş etmek zorunda kalacağını zaman gösterecek...

Pelin Haymana

Yüzde Asimetri Tedavisi

Yüzdeki dental kaynaklı asimetrinin iskeletsel ya da yumuşak dokuya bağlı olması tedavi seçeneğini de değiştirir. Bu nedenle yüzde oluşan dental kaynaklı asimetrinin sebebini irdeleyerek teşhis ve tedavi planlamasını yapmak oldukça mühim.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Dental kaynaklı yüz asimetrilerinde sonuca dayalı hareket etmek için asimetrinin sebebini doğru tespit etmek gerekir. Hastada normalde olmayan, sonradan oluşan yumuşak dokuya bağlı oluşmuş asimetri sebeplerini şöyle sıralayabiliriz: Hastanın;

- Ağzında sadece bir bölgede yoğun diş kayıpları olması,
- Yüzün bir bölgesinde cerrahi bir operasyon geçirmiş ve doku kayıpları olması,
- Yüzüne travma almış olması,
- Tek taraflı çiğneme yapması,
- Yüzünün sadece bir tarafı üzerine yatması,
- Kapanış bozukluğu, çürük varlığı veya eklem bozukluğuna bağlı olarak çenesinin tek tarafını kullanması,
- Apse dediğimiz diş, diş eti veya çevre dokuların enfeksiyonuna bağlı yüzünde şişlik oluşması gibi durumların biri ya da birkaçı aynı anda yaşandığında yüzde yumuşak dokuya bağlı asimetri oluşabilir. En başta da söylediğim gibi bu durumun teşhisi, tedavi planlaması oluşturmak bakımından oldukça önemlidir.

Asimetri sebebi yumuşak dokudan ziyade iskeletsel sebeplerden oluşuyorsa tedavi de değişiklik gösterir. Yine burada kalıtımsal bir şey mi var, sonradan oluşmuş bir durum mu gibi soruların cevabı teşhis ve tedavi planlaması açısından oldukça önemlidir.

Ne yapılmalı?

Hasta, çürüklerine bağlı olarak çenesinin bir tarafını kullanıyorsa öncelikle çürüklerin tedavi edilmesi gerekir. Alışkanlığa bağlı olarak tek taraflı kullanım söz konusu ise akla geldikçe çenenin diğer tarafına da gıdalar yönlendirilmeli ve iki tarafın da kullanımı desteklenmelidir.

Dişlerde kapanış bozukluğuna bağlı tek taraflı kullanım varsa hasta muhakkak kapanışı düzenleyecek tedavilere yönlendirilmelidir. Bu "ortodonti tedavisi" ile olabileceği gibi "protetik tedaviler" ile de yapılabilir.

Diş ve çevre dokulara bağlı enfeksiyon durumunda enfeksiyonu ortadan kaldıracak "endodontik", "periodontik" veya cerrahi müdahalelerin yapılması gerekir. Hastanın diş eksiklikleri varsa eksik dişlerin tamamlanması sağlanmalıdır. Bölgesel bir cerrahi operasyon geçirmişse de bazen protezlerle bazen doku dostu destekleyici tedavilerle asimetrinin düzelmesi sağlanabilir.

Bahsetmiş olduğumuz tedavilerle asimetrinin düzeltilmesi desteklenebileceği gibi bu alanda uzman hekimler tarafından yapılan botoks veya dolgu uygulamaları ile de yumuşak doku asimetrisinin düzeltilmesi hızlandırılabilinir. Örneğin çenenin tek tarafının kullanılması o bölgedeki çiğneme kaslarını geliştirdiğinden hastaya dışarıdan bakıldığında, sık kullanılan taraf daha dolgun ve şiş görünebilir. Burada gelişim göstermiş bir çiğneme kasının varlığına da şahit oluruz. Botoksun gelişim göstermiş kasa etkisi daha çok o kasın çalışmasını durdurmak veya yavaşlatarak yumuşamasını sağlamaktır. Dolgu ise daha çok doku kayıplarının olduğu durumlarda kullanılan, kas ile ilgisi olmayan asimetrilerde kullanılan bir uygulamadır.

Asimetri, yumuşak dokudan ziyade iskeletsel sebeplerden oluşuyorsa tedavi de değişiklik gösterir. Bu noktada yine, kalıtımsal bir şey mi var yoksa sonradan oluşmuş bir durum mu gibi soruların cevabı teşhis ve tedavi planlaması açısından oldukça önemlidir. Yüzünüzde asimetri olduğunu düşünüyorsanız bu durumun ardındaki hikâyeyi de anlatarak hekiminize danışıp yol almanız, başta da söylediğim gibi, sonuç odaklı ilerleyebilmek için oldukça değerlidir.

Yaşlanıyor musunuz? Yaş mı Alıyorsunuz?: Well-Aging ile Tanışın

Son yıllarda, yaşama, yaşlanmaya ve beden algısına dair sorguların artmasıyla algıların yavaş yavaş değiştiğine şahit oluyoruz. Sıfır bedenin moda olduğu dönemler geride kalırken geçmişin bir diğer trendi anti-aging de tarih olacak gibi görünüyor. Çünkü anlaşıldı ki yaşlanmaya karşı durmak imkânsız. O halde ne yapmak gerekiyor? Well-aging yani "iyi yaş alma" ya da sağlıklı yaşlanma bu sorunun cevabını veriyor.

Bir yılı daha yavaş yavaş geride bırakmaya hazırlanırken şöyle bir geçmişe bakıyoruz ve her yeni yıl arifesinde yaptığımız gibi "yeni yıl kararları" listelerimizi hazırlıyoruz. Listeleri hazırlamadan önce well-aging kavramıyla karşınızdayız.

İyi ya da sağlıklı yaş alma nedir?

Geçen yıllara inat "genç görünmek" artık tek başına bir şey ifade etmiyor. Farkındalığı yükselen insanlar yalnızca fiziksel değil, ruh-zihin-beden bütünlüğünde sağlıklı yaş almanın yaşlanmaktan farklı olduğunu keşfetti. Bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan tam bir sağlık ve zindelik içinde olma halinin benimsenmesi de well-aging kavramını ortaya çıkardı. Well-aging'e göre biyolojik olarak yaşımız artsa da kendimizi mutlu, sağlıklı, iyi, enerjik ve dengede hissediyorsak iyi/sağlıklı yaş alıyoruz.

Geçen yıllara inat "genç görünmek" artık tek başına bir şey ifade etmiyor. Farkındalığı yükselen insanlar; yalnızca dış görünüş olarak değil bütünsel bir yaklaşımla yaş almanın yaşlanmaktan farklı olduğunu keşfetti.

Bu elbette beden-zihin dengesini koruyan sağlıklı bir yaşam tarzıyla mümkün. Her şeyden önemlisi bu yaşam tarzının sürdürülebilir olması...Yaş alırken, sağlığımızı kaybetmeden önce korumanın önemini kavrayıp bu doğrultuda bir yaşam sürmek well-aging'in kilit noktası.

Sağlıklı yaş almak için neler yapabilirsiniz?

Yaşam tarzımızı değiştirmek ve bunun sürdürülebilir olması en önemli nokta dedik. Peki nereden başlayacağız. Gelin hep birlikte inceleyelim.

1. Stresinizi yönetin

Söylemesi kolay, yapması zor. Stres, aslında bizi hayatta tutmak amacıyla donanımımıza eklenen bir hormon. Hayati tehlike yaratan durumlarda salgılanan ve yapmamız gerekenleri bize gösteren bir pusula. Ama günümüzde yaşadığımız stres "hayati tehlike" anlarında değil daha çok günlük yaşamımızda ortaya çıkıyor. Bu sebeple en önemli konu stresi yönetebilmek.

Karşılaştığınız durumları doğru değerlendirip farkında olmak, nefes egzersizleri ile sakinleşmek, meditasyon rutinleri ile rahatlamak stres yönetiminin ilk adımları. Denemeye bunlardan başlayabilirsiniz.

2. İyi bir uyku çektiğinize emin olun

Önemli olanın uyuduğunuz saat değil, gerçekten doğru ve kaliteli uyumak olduğunu unutmayın.

Yaş alırken, sağlığımızı kaybetmeden önce korumanın önemini kavrayıp bu doğrultuda bir yaşam sürmek well-aging'in kilit noktası.

Bilim insanları sağlıklı bir yaşam için her insanın günde ortalama 6-8 saat uykuya ihtiyacı olduğunun altını çiziyor. Tabii ki uyku süresi kadar, ne zaman yatağa gidip uyuduğumuz da çok önemli. Sağlık, mutluluk ve denge ancak tabiatın ritimlerine ayak uydurduğumuz zaman kuruluyor.

Yani güneş doğarken tabiatın uyanmasıyla güne başlamak ve güneş battıktan birkaç saat sonra -ortalama 22.30 civarı- yatağa uyumak için girmek en sağlıklısı. Çünkü bedenin kendini yenilediği, toksinleri tahliye ettiği, hücresel yenilenmeyi gerçekleştirdiği saatler 22.30-04.00 aralığında. Tabiatın ritimlerine uyum sağlamadan, bedenin detoks saatleri dışında uyuyorsanız beden kendi tamir mekanizmalarını gerektiği gibi çalıştıramaz. Buna göre yaklaşık 22.30-02.00 saatleri aralığında fiziksel bedendeki detoks işlemleri gerçekleşirken, 02-00-04.00 aralığında da zihinsel detoks süreci gerçekleşiyor.

3. Doğru ve dengeli beslenin

Sağlıklı yaş almaktan bahsederken beslenmeyi es geçmek olmaz. Fiziksel bedenimizin yapıtaşları olan besin kaynaklarımızın temiz ve sağlıklı olması bütünsel sağlığımızın temellerinden birini oluşturuyor. Sebze, meyve, salata malzemeleri; süt ve süt ürünleri; baklagil, kuruyemiş, ekmek ve çeşitleri; kullandığımız yağ ve tuz çeşitleri dahil her türlü gıda maddesini bilinçli şekilde mutfağımıza sokmaya başladığımızda, öğünlerimizi ölçülü ve dengede kurguladığımızda bedenimizdeki değişikliklerle kendimizi otomatik olarak mutlu, hafif ve enerjik hissetmeye başlarız. Bu bilgi doğrultusunda paketli gıdalardan uzak durmanız bile başlangıç için iyi bir adım olabilir.

4. Yalnız kalmayın, sevdiklerinizle sıklıkla görüşün

Yalnızlık, izole ve sevgi unsurları barındırmayan bir yaşam, hızlı yaşlanmayı beraberinde getiriyor. Hayattan zevk almak için paylaşmak şart.

Uluslararası araştırma kuruluşu Gallup'un yapmış olduğu bir araştırmaya göre insanların hayatları boyunca kendilerini en mutlu hissettikleri 'an'lar, ankete katılan herkes tarafından, başka birinin varlığı esnasında yaşanılan anlar olarak tanımlanmış.

Günümüz dünyasında her ne kadar bireyselleşme yüceltilse de sosyal ilişkilerimiz olmadan kendimizi güvende ve mutlu hissedemiyoruz. Sevdiklerinizle bir arada olmak iyi yaş alma önerilerinden en keyiflisi olsa gerek!

5. Hareket, hareket, hareket!

Sağlıklı ve iyi bir şekilde yaş almanın en önemli kuralı bedenimizi her gün düzenli olarak hareket ettirmek. Düzenli egzersiz sadece fizik bedeni genç tutmakla kalmıyor, zihinsel faaliyetleri de dinç tutuyor, psikolojik açıdan denge ve mutluluk sağlıyor.

Günlük rutinlerinizde 20-30 dakikalık yürüyüşlere yer açmak, hemen her gün basit esneme hareketleriyle bedeni esnetmek ve omurga sağlığına iyi gelecek egzersizler yapmak yaş alırken kendiniz için yapabileceğiniz en iyi yatırımlar.

YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım rahatla

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

3D Printer Varseo XS

Seramik Dolgulu Kompozit!

30mm/saat Üretim Hızı!

Dünyada İlk Kalıcı Kron Üretimi!

www.bego.com.tr