



MULTİDENTA HABER

Multidenta Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği

MULTİDENTA'DA BİR GÜN...



Yoğun tempomuzun içinde geçen sıradan ama bizim için çok değerli bir günü sizinle paylaşmak istedik.

Multidenta'da gün, hastalarımızın sağlığı ve konforu için yapılan titiz bir hazırlıkla başlar. Randevu programları gözden geçirilir, tedavi odaları hazırlanır ve tüm ekip günün planını birlikte değerlendirir. Amacımız, kliniğimize gelen her hastanın kendini güvende ve rahat hissetmesini sağlamaktır.

Gün boyunca farklı tedavi ihtiyaçları için hastalarımızı karşılıyor; muayene, koruyucu diş hekimliği uygulamaları ve gerekli tedavileri uzman hekimlerimizle planlıyoruz. Her hastamız için bireysel ihtiyaçlara göre hazırlanan tedavi süreçleri, modern ekipmanlar ve güncel diş hekimliği yöntemleriyle gerçekleştiriliyor.

Multidenta'da yalnızca tedavi değil, doğru bilgilendirme de önemlidir. Hastalarımızla ağız ve diş sağlığını korumaya yönelik önerilerimizi paylaşarak, uzun vadeli sağlık için bilinçli bir yaklaşım oluşturmayı hedefliyoruz.

Günün sonunda ise yapılan işlemler değerlendirilir, sterilizasyon süreçleri tamamlanır ve ertesi günün hazırlıkları yapılır. Çünkü Multidenta'da her günün amacı aynıdır: Sağlıklı gülüşlere katkı sağlamak ve hastalarımıza güven veren bir hizmet sunmak.

BAYRAMIN EN GÜZEL HEDİYESİ: BİRLİKTE OLMAK



Dostluğun ve kardeşliğin yeniden hatırlandığı birlikteliklerin güçlendiği Ramazan Bayramında sizlere sevdiğinizle birlikte sağlıklı günler dileriz.

Bayramlar büyüklerin ellerinin öpüldüğü, küçüklerin sevindirildiği; kırgınlıkların yerini hoşgörüye, mesafelerin yerini sıcak sohbetlere bıraktığı zamanlardır. Paylaşılan bir şeker, edilen bir dua ya da edilen kısa bir bayram ziyareti bile bu özel günlerin ruhunu yaşatmaya yeter.

Çocukluğumuzun bayramları belki biraz daha kalabalık, biraz daha telaşlıydı. Kapı kapı dolaşılın mahalleler, bayram harçlıkları, özenle giyilen yeni kıyafetler ve evlerden yükselen tatlı kokuları... O günlerin sıcaklığı hâlâ içimizde yaşayan güzel bir hatıra olarak yerini koruyor.

Bugün de bayramların asıl değerini yaşatan şey; sevdiğimizle kurduğumuz bağlar, paylaştığımız anlar ve birbirimize gösterdiğimiz samimiyettir. Çünkü bayram, insanın insana en çok yaklaştığı zamandır.

Bu güzel bayramın; sağlık, huzur ve umut getirmesini diliyoruz. Dostluğun, dayanışmanın ve paylaşmanın çoğaldığı nice bayramlarda yeniden buluşmak dileğiyle...

RAMAZAN SONRASI DİŞ SAĞLIĞINIZ İÇİN YENİ BİR BAŞLANGIÇ



Ramazan ayı boyunca değişen beslenme düzeni ve ağız bakım alışkanlıkları, diş ve diş eti sağlığını doğrudan etkileyebilir. Uzun süreli açlık, iftar ve sahur saatlerinde artan yemek tüketimi ve bazen ihmal edilen ağız bakımı, ağız içinde bakteri oluşumunu artırabilir. Bu nedenle Ramazan sonrasındaki dönem, diş sağlığı açısından yeni ve doğru alışkanlıklar kazanmak için önemli bir fırsattır.

Bayramla birlikte günlük hayatın normal ritmine dönülmesi, düzenli ağız bakımına yeniden odaklanmak için ideal bir zamandır. Günde en az iki kez diş fırçalamak, diş ipi kullanmak ve ağız hijyenine özen göstermek, ağız sağlığını korumanın temel adımlarıdır. Ayrıca Ramazan sonrasında yapılacak bir diş hekimi kontrolü, oluşmuş olabilecek problemleri erken dönemde tespit etmek açısından büyük önem taşır.

Şekerli bayram ikramlarının arttığı bu dönemde, dişleri korumak için tatlı tüketiminden sonra ağız bakımına dikkat etmek de oldukça önemlidir. Küçük ama düzenli alışkanlıklar, uzun vadede sağlıklı dişlere sahip olmanın anahtarıdır.

Unutmayın; ağız ve diş sağlığı, genel sağlığımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Ramazan sonrası dönemi, hem dişlerinizi kontrol ettirmek hem de sağlıklı alışkanlıklar kazanmak için yeni bir başlangıç olarak değerlendirebilirsiniz.

ÇAYIN SICAKLIĞI VE KÜÇÜK KEYİFLER



Türkiye’de kişi başına yılda ortalama 3 kilogram çay tüketiliyor ki bu dünya ortalamasının çok üzerinde. Günlük hayatımızın vazgeçilmezi olan çay, keyifli bir mola sunarken diş sağlığımızı da etkileyebilir.

Hayatın koşturmacasında bazen en küçük anlar ruhumuzu ısıtır. Sabah açtığımız pencere, kuşların sesi, ve en önemlisi bir bardak sıcak çay... Nöropsikoloji araştırmaları, böyle küçük ritüellerin beynimizde mutluluk ve dinginlik merkezlerini harekete geçirdiğini gösteriyor.

Çayın kokusu ve tadı, bir mola anını daha değerli kılar; günün stresini hafifletir ve sizi küçük bir keyif anına taşır. Tıpkı bir gülümseme gibi, basit ama etkili. Bir bardak çay eşliğinde kısa bir sohbet, pencere kenarında bir mola ya da sevdiklerinizle paylaşılan sessiz anlar, gününüze farkında olmadan mutluluk katar.

Ancak bu keyifli alışkanlığın diş sağlığımızda bazı etkileri olabilir. Çay ve kahve, dişlerde lekelenme ve renk değişimlerine yol açabilir. Bu yüzden:

- Çay veya kahveyi içerken doğrudan diş temasını en aza indirmeye çalışmak olası olumsuz etkileri azaltacaktır.
- Tükürük üretimini desteklemek için aralarda su içmek önemlidir.
- Düzenli diş fırçalama ve profesyonel diş temizliği, lekelerin önüne geçer.

Unutmayın, çay ve kahve keyfi kadar, sağlıklı bir gülüş de gününüzün en değerli keyiflerinden biridir.

