



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

# *e-bülten*

**Temmuz 2008 - 16**

**Ortodontist**

**Dr. Med. Dent.  
Benan OĞUZ**

**Dr. Med. Dent.  
Cem CANIKLIOĞLU**

**[www.ortonorm.com](http://www.ortonorm.com)**



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

## YAŞLILARDA DIŞ SAĞLIĞI

Ağız sağlığının bozulması yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir. Düzenli diş hekimi kontrolleri yaşam kalitenizi olumlu yönde etkileyecektir.

### AĞIZ KURULUĞU

● Yaşla birlikte tükürük akışkanlığı azalır. Bu duruma bağlı olarak bakteriyel plak birikimi...

[Devamı için tıklayın](#)

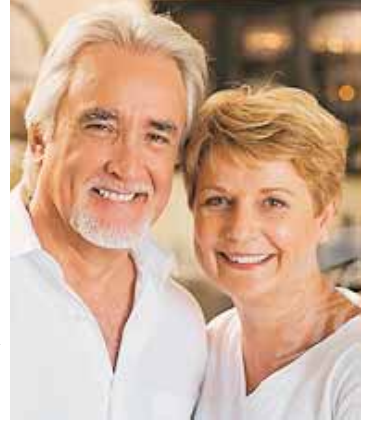
### AĞIZ ve PROTEZ BAKIMI

● Yaşlı bireyler ağız bakımı açısından altı ayda bir kontrol edilmelidir. Ancak, ağız bakımı iyi olmayan ve ağız dokularını etkileyen sistemik hastalığı olanlar daha kısa 1-3 ay gibi aralıklarla görülmelidir.

### Her 20 hastadan biri doktoruna düşman...

Amerika'nın Miami Üniversitesi'nde psikologlar tarafından yapılan bir araştırma...

[Devamı için tıklayın](#)



## ÇOCUKTA PARMAK EMME CİDDİ BİR SORUNDUR

Dişlerinde şekil bozukluğu olabilir.

Kalıcı dişlerin çıkma zamanına kadar parmak emmekten vazgeçmezse dişlerde şekil bozuklukları olabilir.

### SÜT DİŞLERİ ÇOK ÖNEMLİ...

Süt dişleri, daimi dişlerin sağlıklı olarak oluşup sürmelerini sağlayan çok önemli rehberlerdir.

**Daimi dişe zarar verir.. - Kazalara dikkat ! -**

**Ağız ve diş sağlığını öğretin.**

[Devamı için tıklayın](#)



## DİŞ FIRÇALAMAK "AĞIZ SAĞLIĞINA" YETMİYOR

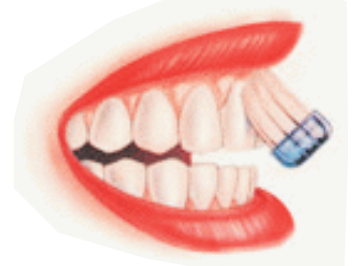
Ağız bakımı insan sağlığı için önemli. Doğru yapılmayan bakımın neden olduğu bakteriler kalp ve böbrek hastalıklarına da neden olabilir.

**Düşüğe bile yol açabilir - Sadece fırçalamak yeterli değil !**

**Türkiye'de durum.. - Diş ipi kullanılabilir.**

**Gargarayı fırçalamadan sonra kullanın.**

[Devamı için tıklayın](#)



## AYIN VAKASI

[Devamı için tıklayın](#)



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi



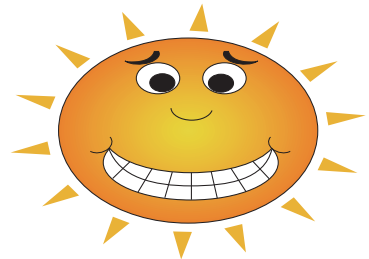
## GÜNEŞ BEYNİNİZİ ÇARPMASIN !

Güneş çarpmasına müdahale edilmediği takdirde beyin fonksiyonlarının kaybedilmesi ihtimal dahilindedir. Ölümle sonuçlanan vakalar da olduğu bilinmekte.

**Hayati önem taşıyor - Sadece terleme yetmeyebilir**

**İlk müdahale - Beyinde hasar**

[Devamı için tıklayın](#)



## BUNLARI YİYİN MUTLU OLUN

Amerikan televizyonu ABC News'ün internet sitesinde yayınlanan bir araştırmada, insanın ruh halini iyileştiren besinler ele alındı.

[Devamı için tıklayın](#)

**Somon Balığı**  
**Kahve**  
**Çikolata**  
**Isпанak**  
**Peynirli suyu**  
**Alkol**  
**Brezilya fındığı**  
**Süt**

Web sitemize kullanıcı adınızı ve parolanızı girerek, başlangıç ve bitiş fotoğraflarınıza ulaşabilirsiniz.

[www.ortonorm.com](http://www.ortonorm.com)



# YAŞLILARDA DİŞ SAĞLIĞI

Türk Dişhekimleri Birliği

Türk Diş Hekimleri Birliği Toplum Ağız Diş Sağlığı Komisyonu tarafından hazırlanmıştır

Ağız sağlığının bozulması yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir. Düzenli diş hekimi kontrolleri yaşam kalitenizi olumlu yönde etkileyecektir.

Yakın bir gelecekte; dünya nüfusunun %20'sinin 65 yaşın üstünde olacağı

düşünülmektedir. İleri yaş nüfusunun artmasıyla ; daha iyi eğitim ve beslenme nedeniyle günümüzde dişler daha uzun süreler ağızda kalabiliyor.

Ağız sağlığının bozulması yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir. Bu durum koruyucu diş hekimliği hizmetlerinin yetersizliğine, sistemik hastalıklara, ilaç kullanımına, yanlış ve yetersiz beslenmeye ve uygun yapılmayan ağız bakımına bağlı olarak gelişir.

Genel olarak, yaşlanma ile ilgili olduğu düşünülen ağız içi değişiklikler; diş kaybı, Dişlerin renginde koyulaşma, Dişetlerinde çekilmeler, tükürük miktarının azalması, ağız dokusunda ve kaslarda zayıflama ve tad duyusunun azalmasıdır.

Yaşlanmaya paralel olarak minede meydana gelen aşınma sonucu dişlerde şekilsel değişiklikler görülür. Bu durum basit yüzeysel aşınmalardan, önemli madde kaybına kadar ilerleyebilir.

Yaşlı nüfusun önemli bir bölümü hareketli protez kullanmaktadır. Bu protezler, ağız içi dokuların hem görünümünü ve hem de bütünlüğünü etkileyen değişikliklere yol açabilir. Bu durum çiğneme fonksiyonunda ve beslenme alışkanlıklarında farklılaşmalara yol açar.

Yaşlanmayla birlikte, sıklıkla kadınlarda olmak üzere bütün kemiklerde (Osteoporoz) kemik erimesi görülür. Protez kullanmayan yaşlı hastalarda bu durum, yüzde ve dudaklarda çöküntüye, ağızda büzülme ve dudak köşelerinden başlayan kırışıklıklara neden olur.

Alt çenedeki kemik yıkımı ileri boyutlara ulaştığı zaman, çene kemikleri inceler ve bıçak şeklinde keskin hale gelir bu da protezlerin kullanımını zorlaştırır. Çene kemiklerinin doğal yapısını koruyabilmek için, fonksiyon görebilen dişlerin veya diş köklerinin ağızda tutulması gerekmektedir.

## AĞIZ KURULUĞU

● Yaşla birlikte tükürük akışkanlığı azalır. Bu duruma bağlı olarak bakteriyel plak birikimi dolayısıyla çürük ve dişeti hastalık riski artar.

● Ağız kuruluğu, ağız içi dokuların darbelere karşı direncini de azalttığı için ağızda yaralara sık rastlanır.

● Ağız kuruluğu dilin üzerinde yiyecek artıklarından oluşan bir tabaka birikmesine neden olur buda tad alma duyusunda azalmaya neden olur. Dilde yanma, kaşıntı ve ağrı vardır.

● Tükürüğün mekanik temizleme ve nemlendirici etkisi azaldığı için özellikle ağız içinde ve dudak köşelerinde mantar tipi enfeksiyonlar görülebilir.

● Ayrıca, yetersiz tükürük salgısı sonucu, protezlerin tutuculuğu azalır bu nedenle hastaların çiğneme, yutkunma ve konuşma fonksiyonları olumsuz yönde etkilenir. .

● Hareketli protezler, ağız içi geniş yüzeyleri kaplayarak tad alınmasını da engellerler. Tad hassasiyetinin azalmasına bağlı olarak, yaşlıda tuz ve şeker tüketimi artar ve bu durum sistemik problemlerin gelişmesine neden olur.





**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

● Eklemden meydana gelen deformasyonların sonucu, ağzın açılması sırasında hafiften şiddetliye değişen sesler duyulur. Ayrıca, hatalı yapılmış dolgular, dişgıcırdatma gibi faktörler de dişlerin çiğneme yüzeylerinde değişiklikler yaratarak, alt ve üst çene dişlerinin kapanış ilişkilerinin bozulmasına neden olur. Bu durum çene ekleminde ağrı ve hareketlerde kısıtlılık yaratır.

● Yaşlıda, kronik hastalıklar, ilaç kullanımı, çiğneme ve yutma bozuklukları, tad duyusunun azalması, fiziksel bozukluklar ve hareketliliğin azalması dolayısıyla besin alımının azalması gibi fiziksel etmenlerin yanı sıra çeşitli psikolojik ve sosyal etmenlerde, beslenme bozukluklarına yol açar.

## AĞIZ ve PROTEZ BAKIMI

● Yaşlı bireyler ağız bakımı açısından altı ayda bir kontrol edilmelidir. Ancak, ağız bakımı iyi olmayan ve ağız dokularını etkileyen sistemik hastalığı olanlar daha kısa 1-3 ay gibi aralıklarla görülmelidir.

● Yaşlıda dişeti mekanik kuvvetlere karşı dirençli olmadığı için, bu hastalara yumuşak kıllardan oluşan diş fırçaları tavsiye edilir.

● Floridli diş macunları ve ağız gargaraları önerilir.

● Dişlere yapılan flor uygulamaları ile kök çürüklerinin oluşumu veya başlangıç halindeki çürüklerin ilerlemesi önlenmektedir.

● Dişeti dokusunun kaybı sonucu oluşan dişler arası boşluklar, besin birikimine neden olacağı için, bu alanların temizliği arayüz fırçası ve diş ipliği ile yapılmalıdır.

● Ağız bakımını gerçekleştiremeyen yatağa bağımlı hastalarda bu işlem, hasta yakınları ve yardımcı sağlık personeli tarafından yapılır.

● Yaşlıda diş kaybı fazla olduğu için, kalan dişler sabit veya hareketli protezlerin tutuculuğunda önemli rol oynarlar. Bu yüzden, çürük dişlerin tedavisi gereklidir.

● Sürekli alınan bazı ilaçlar ağız kuruluğuna neden olabilirler. Tükürük dişleri çürüğe karşı koruyan doğal bir salgıdır, bu nedenle tükürük salgısında azalma varsa diş hekiminize danışın.

● Protezler yemeklerden sonra protez fırçası ile temizlenmelidir.

● Protezler gece mutlaka çıkarılmalıdır. Dişetlerinizin de dinlenmeye ve havalanmaya ihtiyacı vardır. Çıkarılan protezler temizlenmeli ve soğuk su içinde tutulmalıdır. Ayrıca, protez temizleme tabletleri de protezlerin mikroplardan arınmasına yardımcı olur.

Yaşlanma ile ilgili olarak ağız içi ve çevre dokularda şekil ve fonksiyon açısından bir takım değişiklikler meydana gelebilir. Bunların ağız sağlığımızın bozulmasına neden olmaması için kişisel bakımınızın ve düzenli diş hekimi kontrollerinin çok önemli olduğunu unutmayın.



## Her 20 hastadan biri doktoruna düşman...

Amerika'nın Miami Üniversitesi'nde psikologlar tarafından yapılan bir araştırma, her 20 hastadan birinin doktorundan "öldürmek isteyecek" kadar nefret ettiğini ortaya koydu. Sebep ise, acı çekerken yönlendirmede bulunan doktorlarını, sevmedikleri patronları gibi görmeleri. Araştırma New Scientist dergisinde yayımlandı.

# ÇOCUKTA PARMAK EMME CİDDİ BİR SORUNDUR

Dişlerinde şekil bozukluğu olabilir.

Kalıcı dişlerin çıkma zamanına kadar parmak emmekten vazgeçmezse dişlerde şekil bozuklukları olabilir.

Parmak veya yumruk emme pek çok çocukta sık rastlanılan bir alışkanlık. Çocuğunuz muhtemelen bu alışkanlıktan 4 yaşına geldiğinde kendiliğinden vazgeçecektir.

Eğer, kalıcı dişlerin çıkma zamanına kadar bu alışkanlıktan vazgeçilemediyse parmağın damağa ve dişlere yaptığı basınç damakta ve dişlerde şekil bozuklukları meydana getirebilir. Bu bozuklukların derecesi alışkanlığın yoğunluğuna, parmak-yumruk emme pozisyonuna, süresine göre değişkendir. Alt-üst çene kapanış bozuklukları, konuşma bozuklukları gibi ciddi problemlere yol açabilir.

## Tedavi için :

- En iyi önlem emme içgüdüsünün yoğunlaştığı dönemde bebeğinizi emzik ile tanıştırmaktır. Emzik, parmak emme alışkanlığından çok daha kolayca bırakılabilir.
  - Alay konusu olmasına fırsat vermeyin (özellikle okula giden çocuklarda).
  - Bıraktırmak için doğru zamanlama yapın ve kararlı olun. Çocuğunda bu işe gönüllü olmasını sağlayın.
- Eğer baskı yaparak bıraktırmaya çalışırsanız onun alışkanlığına daha çok sahip çıkmasına sebep olursunuz.
- Bırakmaya niyetlenmesi halinde onu övücü sözler söyleyin ve ödüllendirin.



## SÜT DİŞLERİ ÇOK ÖNEMLİ...

Süt dişleri, daimi dişlerin sağlıklı olarak oluşup sürmelerini sağlayan çok önemli rehberlerdir.

Süt dişleri daimi dişlerin oluşumu ve çenenin gelişimi esnasında hem fonksiyonu sağlar, hem de kalıcı dişlerin sürecekleri yolu oluştururlar. Bu sebeple süt dişlerine "nasıl olsa değişecek önemsiz dişler" gözüyle bakmak çocuğunuzun gelecekteki diş sağlığını büyük ölçüde tehlikeye sokar.

### Daimi dişe zarar verir..

İltihaplı ya da çürümüş bir süt dişi, altında gelişen daimi dişin oluşumunu yavaşlatır veya bozar.

Süt dişindeki harabiyetin durumuna göre bu çok hafif bir hasar olabileceği gibi, ileride daimi dişin tam fonksiyon görmesini engelleyecek ya da çürüğe dayanıksız hale gelmesine sebep olacak bir hasar da olabilir.

### Kazalara dikkat !

Öte yandan bir düşme sonucu süt dişleri zarar görebilir ya da alttaki daimi dişte hasar meydana gelebilir. Özellikle ön dişleri etkileyen bu tip kazalarda daimi dişler renk ve form bozukluklarına uğrayabilir.

### Ağız ve diş sağlığını öğretin.

Tüm bu anlatılanların sonucu olarak süt dişlerine sahip çocuklarda ağız diş sağlığına büyük önem vermek gerekir.

Çocuğunuzun ilk 6 yıllık ağız diş sağlığından tamamiyle siz sorumlusunuz. Bu dönemde ona ağız diş sağlığının önemini öğretmeli ve ancak bu yaştan sonra sorumluluğunu yavaş yavaş kendisine vererek sadece kontrol etmelisiniz.



# DİŞ FIRÇALAMAK “AĞIZ SAĞLIĞINA” YETMİYOR

Ağız bakımı insan sağlığı için önemli. Doğru yapılmayan bakımın neden olduğu bakteriler kalp ve böbrek hastalıklarına da neden olabilir.

Ağız ve diş sağlığı için dişleri fırçalamak yeterli değildir, mutlaka diş ipi kullanılması ve gargara yapılması gerekir.

## **Düşüğe bile yol açabilir**

Ağız bakımı insan sağlığı için son derece önemlidir, doğru yapılmayan bakımın neden olduğu bakterilerin, diş ve diş eti hastalıklarının yanı sıra, kalp ve böbrek hastalıklarına, hatta gebelerde düşüklere bile yol açabilmektedir.

## **Sadece fırçalamak yeterli değil !**

Ağız sağlığı için diş fırçalama yeterli değildir, bu her gün mutlaka yapılması gereken rutin bir işlemdir, diş fırçası ağızda her noktaya ulaşamayabiliyor. Özellikle çapraşık dişler ya da ağızda sabit protezler varsa, ortodontik tedavi yapılıyorsa sorun daha büyük oluyor. Bu nedenle, diş ipi ve gargara gibi yardımcı unsurlar mutlaka kullanılmalıdır.

Özel şekil verilmiş diş kürdanları ve diş tozları ile özel diş fırçaları da yardımcı unsurlar olabilir, bunlardan hangisine karar verileceği konusunda hekime danışılması gerekir.

## **Türkiye’de durum..**

ABD gibi ağız sağlığı bilincinin çok geliştiği ülkelerde, insanların diş ipini yolda giderken bile kullanmaktadırlar. Türkiye’de ise diş ipi kullanımı yok denecek düzeyde. Çocukları bile ağız sağlığına alıştıran ‘fırçaya alışsın, ondan sonra diş ipine bakarız’ diyoruz. Ancak, çok yararlı ve gerekli bir uygulamadır.

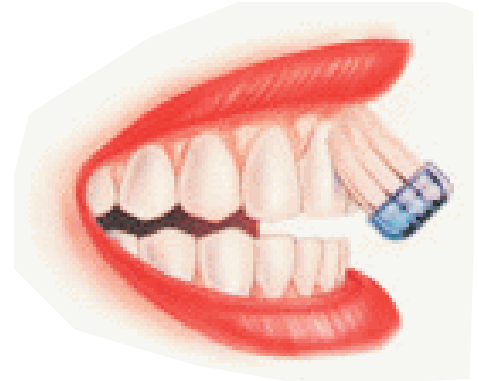
## **Diş ipi kullanılabilir.**

Diş ipi, diş aralarının temizlenmesinde önemli bir unsur olup, diş ipi, her gün son yemeğin ardından diş etlerine zarar vermemeye dikkat ederek uygulanmalıdır. İpekten yapıldığı için iki diş arasındaki gizli çürükler de diş ipi sayesinde ortaya çıkar. Eğer ipte tiftiklenme olursa, çürük ve taştan şüphe duyulmalıdır.

## **Gargarayı fırçalamadan sonra kullanın.**

Ağız gargaralarının da su esaslı olduğu için fırça ve ipin giremediği yerlere girerek hijyen sağlar, gargaralar özellikle son yıllarda çok gelişti. Mikrop öldürücüler, diş etlerindeki şişlikleri alanları bulunmaktadır. Gargaraların diş fırçalamadan sonra kullanılması gerekir. Diş protezi kullananların da özel bakım yapmaları gerekmektedir.

Kirli protezler, ağız kokusu ve diş eti tahrişine sebep olur. Bu nedenle her gün özenle yıkanmalı. Diş macunu kullanımı önermiyoruz. Çünkü, macun içindeki maddeler, protezi çizer ve aşındırır. Ya sabunla, ya da özel temizleyicilerle temizlenmelidir. Ayrıca, protezler her gün yatarken çıkarılmalı ve özel solüsyonuna konmalıdır. Kancalı ise kancaların girdiği yerler de fırçalanmalıdır.



## **B i r a z d a g ü l e l i m**

Jim ile Mary akıl hastanesinde iki hastadır. Bir gün hastanenin yüzme havuzunun etrafında dolaşırken, Jim aniden suya atlayıp en dibeye batır. Bunu gören Mary hemen ardından atlar ve dibeye kadar yüzüp Jim’i kurtarır. Tabii Mary’nin bu kahramanca davranışı hastanede olay olur.

Bunu duyan başhekim de Mary’nin artık iyileştiğini düşünüp, hastaneden derhal taburcu edilmesi emrini verir. İşlemler yapılır, belgeler çıkartılır, başhekim aynı gün Mary’nin yanına gider:

- “Mary, sana bir iyi, bir de kötü haberim var. İyi haberim, yaptığın kahramanca davranıştan ötürü anladık ki artık iyileşmişsin ve böylece taburcu oluyorsun. Kötü habere gelince, kurtardığın hasta Jim intihar etmiş, az önce banyosunda kendini asmış olarak bulundu.”

- Mary gayet sakin yanıt verir : “ O intihar falan etmedi ki, ben astım onu kurusun diye ! ”



# Ayın vakası

*ÖNCE*

*SONRA*



**ortonorm**  
ortodonti tedavi merkezi

# GÜNEŞ BEYNİNİZİ ÇARPMASIN !

Güneş çarpmasına müdahale edilmediği takdirde beyin fonksiyonlarının kaybedilmesi ihtimal dahilindedir. Ölümle sonuçlanan vakalar da olduğu bilinmekte.

Yapılan bilimsel çalışmalarda sıcak çarpması sonucu ölen hastaların büyük çoğunluğunun beyin hasarı nedeniyle gerçekleşmektedir.

## Hayati önem taşıyor

Hava sıcaklıklarının etkisini sürdürdüğü bugünlerde insanların güneş çarpması konusunda bilinçli hareket etmeleri hayati önem taşımaktadır.

Güneş çarpmalarına karşı gerekli önlemlerin alınmamasının beyinle ilgili ciddi fonksiyon kayıplarına yol açabildiği gibi hatta ölümle sonuçlanabilmekte. Vücut ısısını beyindeki "hipotalamus" olarak adlandırılan ısı kontrol merkezi dengeliyor.

## Sadece terleme yetmeyebilir

Normal şartlarda vücudumuz kendisini terleyerek soğutur, beyindeki ısı kontrol merkezinin vücut ısısını 36,5 santigrat derece gibi sabit bir ısıda tutmakta, "Hayatın devam etmesi için vücudumuzdaki gerekli olan biyokimyasal reaksiyonlar bu ısıda mükemmel olarak başarıyla sonlandırılabilir. Eğer sıcaklık ve nem aşırı derecede yüksek ise sadece terleme vücut ısısını dengede tutmak için yetmeyebilir.

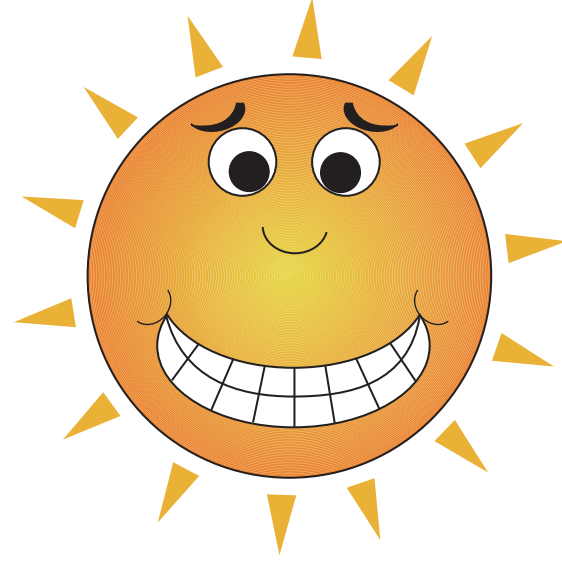
Bu olduğu zaman biyokimyasal reaksiyonların gerçekleştirilmesi güçleşerek kan kimyası bozulur, beyin ve böbrek gibi organlarımız bundan zarar görebilir. Ani sıcaklık değişimlerinde vücudun daha çok zarar gördüğü, yavaş ve kademeli ısı değişimlerine ise vücudun ayak uydurabildiği düşünülmektedir."

Sıcak (güneş) çarpmasında vücudun ısı kontrol mekanizmalarının kontrol dışı kalmakta, bu durumda vücut ısısının yükselmekte, terleme fonksiyonunun azalmakta, 10-15 dakika gibi kısa bir süre içinde vücut ısısının 37-38, hatta 40 santigrat dereceye kadar çıkabilmektedir.

## İlk müdahale

Sıcak çarpmasında yüksek vücut ısısı, kırmızı, sıcak ve kuru bir deri, nabzın hızlanması, zonklayıcı bir baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, şuur bulanıklığı veya şuurun tamamen kaybolması gibi durumların ortaya çıkmakta, "Bu bulgular olan kişiler derhal soğuk bir yere taşınmalı, burası tercihan klimalı bir iç ortam olmalıdır, soğuk yer bulunamıyorsa dışarıda gölgeli bir yere taşınmalıdır. Kişi hemen yarı oturur pozisyona gelecek şekilde başı yükseltilmelidir. Elbiseleri çıkarılmalı veya azaltılmalı, bunu takiben baş ve vücut soğuk suyla yıkanmalı ve hastaneye kaldırılmalıdır".

Sıcak çarpmasından korunmak için serin mekanlarda bulunulmasını ve bol su ve sıvı, meyve suyu, mineralli sular, sulu meyveler tüketilmelidir.



## Beyinde hasar

Güneş çarpmasına müdahale edilmediği takdirde beyin fonksiyonlarının kaybedilmesi veya ölümlerle sonuçlanan vakalar olabilir "Yapılan bilimsel çalışmalarda sıcak çarpması sonucu ölen hastaların büyük çoğunluğunun beyin hasarı nedeniyle kaybedildiği anlaşılmıştır. Güneş çarpmasında vücudumuzdaki biyokimyasal mekanizmaların gerçekleşmesi bozulur ve kan kimyasını değiştirir, bundan da beyin dolaylı olarak etkilenir.

Sıcaklık direkt olarak beyin damarlarını etkiler, buradaki 'kan-beyin bariyeri' adı verilen ve zararlı maddelerin beyne geçişini engelleyen damar yapısını bozabilir. Beyin hücrelerinin zarında bulunan hücre dışındaki elektrolitlerin dengeli bir şekilde beyin hücrelerinin içine geçişini sağlayan elektrolit pompalarının çalışmasını bozarak hücre içinde aşırı su birikmesine neden olur. Bu su hücreyi şişirir ve hatta onun ölümüne neden olur. Vücut ısısının 40 santigrat derecenin üzerine çıktığı durumlarda şiddetli ve ciddi beyin fonksiyon kayıplarının meydana geldiği bilinmektedir."

Damar hastalıkları ve şeker hastalığı gibi kronik hastalığı bulunanların, ayrıca yaşlı hastaların sıcaktan diğer bireylerden daha fazla etkilenmektedirler.

## BUNLARI YİYİN MUTLU OLUN

Amerikan televizyonu ABC News'ün internet sitesinde yayınlanan bir araştırmada, insanın ruh halini iyileştiren besinler ele alındı.

Depresyon ve obezite gibi sorunlarla mücadelede beslenme tarzının değiştirilmesinin etkili olduğunu, ancak her gıdanın farklı bireylerde farklı etkiler yaratabileceğini vurgulayan uzmanların önerdiği 10 besin şöyle:

**Somon Balığı** : İçeriğindeki Omega 3 yağ asidi sayesinde, beyin, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin üretiyor. Somon dışında, uskumru ve sardalye gibi diğer yağlı balıklar da benzer etkiye sahip.

**Süt** : Kalsiyum ve triptofan açısından zengin. Kemik gelişimine katkıda bulunmasının yanısıra, sinirleri gevşetiyor, stres ve anksiyeteyi azaltıyor.

**Kahve** : Kafein ile uyarıcı etki yapıyor, mutluluk ve "öfori" duyguları yaratıyor. Ancak aşırı miktarda tüketildiğinde depresyon ve yorgunluk nedeni oluyor.

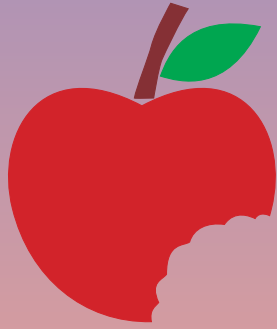
**Çikolata** : Özellikle "bitter" çikolata insanı mutlu ediyor. Polifenol sayesinde bilişsel faaliyet gelişiyor, feniletılamin ise konsantrasyon artırıp beynin keyif merkezini uyarıyor. Seksle benzer bir etkiye sahip.

**Alkol** : Az miktarda alındığında yatıştırıcı etkisi var. Ancak bol tüketildiğinde tam tersine depresif etki yapıyor.

**Brezilya fıncığı** : Güney Afrika'ya özgü bu fıncık türünde bol miktarda selenyum var. Bu mineral insanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlıyor ve depresyonu önüyor. Ayrıca sinirleri gevşetirken dikkati toparlayan B vitamini, magnezyum ve çinko da bolca var.

**Peyniraltı suyu** : Peynirin yan ürünü olan kesilmiş süt suyunda bolca triptofan bulunuyor. Bu amino asit de serotonin üretiminde kilit önemde.

**Ispanak** : Anksiyete ve depresyona karşı etkili birçok mineral barındırıyor.



**ortonorm**

ortodonti tedavi merkezi

---

info@ortonorm.com

[www.ortonorm.com](http://www.ortonorm.com)