



DR. SAKİNE ÇIKMAZ
DİŞ HEKİMİ
PROTEZ UZMANI (PhD)
*Perfect Smile - Perfect
Beauty - Perfect Life*

Depresyon Çıkış Biletin: Gülümsemek

Sevgili Elizim okurları, yaz biterken ve sonbahara göz kırparken, bedenimiz, ruhumuz ve zihnimiz de doğayla eşzamanlı bir uyum sürecine girer. Tatilden dönüşler, okulların açılması, iş hayatında ve eğitim hayatında yeniden şekillendirme planları derken, kendimizi çok daha iyi hissetmek yerine kaygı, endişe ve daha da ötesi, kimi zaman ‘depresif’ hissedebiliriz. Günlük hayatlarımızda var olan iş ve ilişkilerdeki çıkmazlara, politik ve ekonomik belirsizlikler de eklenince, ruhumuz sıkışır, “ne yapsak”, “nasıl yapsak” soruları beynimizi kemirdikçe, kendimizi mutsuz, huzursuz, yön bulamayan flu bir alanda bulabiliriz. Buna bir de ağız sorunlarımız nedeniyle yaşadığımız ağrı, hassasiyet, diş sıkma, gıcırdatma, estetik kaygılar ve mutsuzluklar gibi sebepler de eklendiğinde, içimizde derinleşen bir girdap ile yüzümüz gülmez, kendimizi beğenmez, özgüvenimizi kaybeder ve kötü hissederiz. ▶

Eminim ki hiçbirimiz ne fiziksel, ne ruhsal, ne de zihinsel olarak kötüleşmek istemeyiz.

İşte bu istenmeyen şartların sağlıklı ağız, mutluluk ve gülümseme ile olan bileşik etkisine bir diş hekimi olarak bakarken, birlikte yeni bir yön bulacağız.

Leo Tolstoy'un da dediği gibi "İçten bir gülüş, ruhun pasını siler ve kalbe neşe üfler." Bu sözden yola çıkarak öncelikle özden gelen bir gülüşün, gülümsemenin o büyüğü sırrını kendimizde görmemiz, hissetmemiz, bizde yarattığı tesirin ve iyilik halinin farkına varmamızın önceliği olduğuna dikkat çekmek isterim. Uçaklarda verilen talimatlarda olası bir acil durumda önce kendinize, sonra çocuğunuza oksijen maskesini takınız vardır; siz kurtulursanız çocuğunuz da kurtulur. Aynı durum hayatın akışında bizler için de geçerlidir. Önce biz iyi olursak, çevremiz de daha iyi olur, daha çok olumlu katkılar sunabiliriz.

Çoğu zaman biz önce çevremizi mutlu edersek, biz de mutlu oluruz yanılığımıza düşeriz. Ve vakit gelir kendimizi tükenmiş bir halde buluruz. Mutsuzuzdur. Gülebilmek zordur. Çevremizde herkese yara bandı olmuşuz ve sonuçta en çok da yarayı biz almışızdır. Kendimizle olan ilişkimiz dışında herkesle ilişki kurduğumuzu fark ettiğimizde, kendimizi ne kadar zamandır unuttuğumuz ve ihmal ettiğimiz gerçeğiyle karşı karşıya kalırız. Bu fark edişle beraber çoğu zaman

karşılaştığımız hastalarımız, "bana sıra gelmedi ki dişe geleyim", "çocuklar büyüdü", "boşandım", "işten geledim", "ekonomik sebepler oldu", "sağlık sorunlarım oldu geledim", "korktum, kaçtım" gibi pek çok ifade kullanırlar.

Oysa ki bize geldiklerinde en çok talep edilen başlık "Ben gülmek istiyorum, güzel beyaz dişlerim olsun istiyorum hocam" oluyor. Tedavi sonuçları ile karşılaştıklarında da cevap, "Hiç güleliyordum, artık hep güleceğim hocam" oluyor. Gülmenin büyüğü sırrını en iyi bilenlerimiz, işte bu hastalarımız oluyor. Çünkü yaşayarak yakından deneyimlediler ve bu çok kıymetli bir deneyim. Neden dersiniz; mutlu olmak ve gülümsemek arasındaki köprüden geçtikleri için. Depresyonun panzehrini buldukları için. Bu, biz hekimler için de büyük mutluluk; çünkü bulaşıcı ve beslendiğimiz bir kanal. Ne mutlu bizlere...

Ağız ve diş tedavileri ile ağız sağlığı ve güzelliği yerine geldiğinde, ruhsal ve zihinsel iyilik hali de beraberinde duruma eşlik ediyor. Doğal, samimi, sıcak ve içten bir gülümseme gerek kişide gerekse çevresinde, sadece duyguların dışı vurumu değil, beyin, kaslar ve nörokimyasallar arasında çalışan çift yönlü bir biyolojik mekanizmadır. Mutlu olmadığınızda dahi gülümsediğinizde, yüz kaslarınız hareket eder, beyin bunu mutluluk sinyali olarak algılar, stres azaltan endorfin, duygu durumunu dengeleyen serotonin ve ödül merkezini uyaran dopamini salgılar. ►



Ağız hijyeni ihmal edilir. Çürükler, diş eti sorunları, ağız kokusu, diş sıkma ve diş kaybı gibi problemler artar. Özgüven kaybı, sosyal etkileşimlerden uzaklaşmak ve izolasyon artar, yaşam kalitesi ve konfor kaybı oluşur.

Tüm bu faktörler bir araya geldiği zaman, genel sağlığı da olumsuz etkileyen fiziksel, ruhsal ve

zihinsel hastalıklara davetiye çıkarılır.

“Peki, bu mutsuzluk sarmalından nasıl çıkarız?” sorusunu duyar gibiyim.

Cevap: Her şey bir adımla başlar...

Önce kendine gülümse!

Gülümse ki her şeye rağmen gülümsediğinde önce beynin ikna olur, o ikna olunca da hormonlar harekete geçer. Endorfin, serotonin, dopamin dans eder ve bir de bakmışsın; sen de dansa katılmışsın, dans ettikçe flu gölgeler dağılmış, güneş içini aydınlatmış, sanki yeniden yaz gelmiş. Oysaki yavaş yavaş sonbaharı karşılıyoruz, ardından da kışı karşılayacağız; gülümseyen en mutlu halimizle... ■

Ağız sağlığının mutlu olmanıza ve depresyonla aranızı açmaya yol açan diğer bir pozitif etkeni de ağız mikrobiyotanızdır. Güçlü bir ağız florası, ağız-beyin-bağırsak ekseninizi de güçlü kılacaktır. Günümüzde, özellikle son dönemlerde yapılan pek çok bilimsel çalışma, bu eksen ile depresyonun yakından ilgisi olduğunu ortaya koymaktadır.

“Ben de mutlu olmak, iyi hissetmek ve pozitif ruh hali içerisinde olmak istiyorum” diyorsanız, ağız ekosisteminizi güçlendirmelisiniz. Sağlıklı ve güçlü ağız ve bağırsak florası duygu durumunuzu da dengeleyecektir.

Tersi durumda, mutsuzluk ve depresif hal olduğunda kişisel öz bakım motivasyonu da azalır.