



HAZİRAN 2025

Diş DOSTU

Periodontitis ve Sistemik Hastalıklar

Dr. Olcay Bakar

Gülüş Tasarımında Şeffaf Plaklarla Ortodontik Hazırlık Estetik Dolgular ve Protetik Tedavilerle Uyumlu Yaklaşım

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

Her Beden İçin Sağlık Hareketi! Health at Every Size - HAES

Dyt. Seçil Kenar

Yapay Zekayla Gülüşler Beyaz ve Akıllı!

Yapay Zeka Yazarı
Sorumlu Yapay Zeka ve Etik Elçisi
Uluslararası Konuşmacı
Şule Güner



OĞULCAN ARMAN USLU

“Hikaye anlatmak
istiyorum. Bunun
biçimi nasıl olur
bilmiyorum.”

 **BEGO**
SPONSORLUĞU İLE

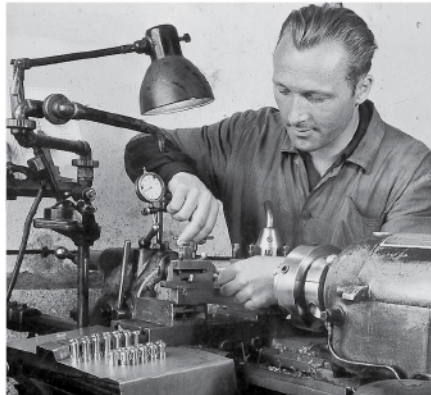
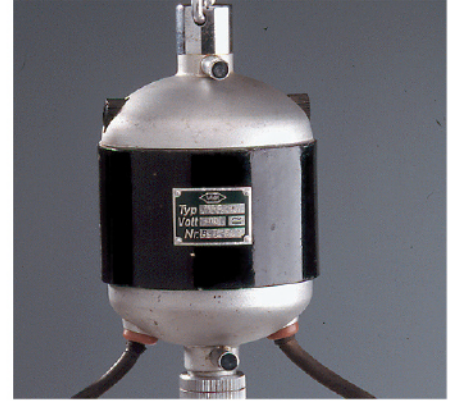
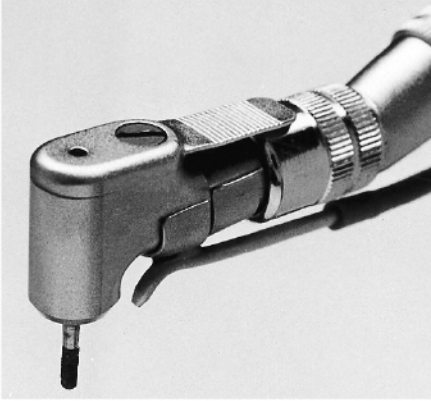
#whturkiye

f @ in
wh.com



Geçmişten geleceğe.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.



W&H Türkiye
Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60
Masaldan İş Merkezi C Blok D:6
Üsküdar/İstanbul
+90 216 505 88 40
office.tr@wh.com

İçindekiler



**Oğulcan
Arman Uslu**

5 Hoş Sohbet

"Hikaye anlatmak istiyorum. Bunun biçimi nasıl olur bilmiyorum."
Oğulcan Arman Uslu

8 Dişinize Takılanlar

Periodontitis ve Sistemik Hastalıklar
Yazan: Dr. Olcay Bakar

11 Diş Dostundan Haberler

Bir Diş Fırçasıyla Başlayan Sosyal Etki:
Diş Dostu Derneği ve
Abdi İbrahim İlaç'tan Güç Birliği
Yazan: Selda Alemdar Dinçer
Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Üyesi

12 Bego ile Dişinize Göre

Gülüş Tasarımında Şeffaf Plaklarla
Ortodontik Hazırlık Estetik Dolgular ve
Protetik Tedavilerle Uyumlu Yaklaşım
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

14 Trend Sağlık

Her Beden İçin Sağlık Hareketi!
Health at Every Size - HAES
Yazan: Dyt. Seçil Kenar

16 Yaşama Açılan Pencere

Yapay Zekayla Gülüşler Beyaz ve Akıllı!
Yazan: Yapay Zeka Yazarı
Sorumlu Yapay Zeka ve Etik Elçisi
Uluslararası Konuşmacı
Şule Güner

Diş Dostu Derneği
Tüzel Kişi Temsilcisi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği
Sorumlu Müdür
Şila Koen

Baskı

Şan Matbaa A.Ş.
Firma Sahibi: Tamer Uluşan
Anadolu caddesi no 50
Kağıthane İstanbul
02122892424

Danışma Kurulu

Prof.Dr. Aylin Baysan
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Dt. Mıgır Gülezcan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

ISSN NUMARASI
2757-8380

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

Halil Rifat Paşa Mahallesi
Yüzer Havuz Sokak No:1
A Blok İç Kapı No:1278
Şişli İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org
Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural
Selin Peker

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



■ Diş Dostu Klinik Üyesi
Diş Hekimi
Bekir ÇILGIN

Sevgili Diş Dostu Dergisi Okuyucuları,

Bu yazımda sizlerle klinik pratiğimizin temel taşlarından biri olan standardizasyon konusunu ele almak istiyorum.

Diş hekimliği, sürekli gelişen teknoloji ve tedavi yaklaşımlarıyla birlikte büyük bir dönüşüm yaşıyor ancak bu dönüşümün sağlıklı ve sürdürülebilir olabilmesi kliniklerde uygulanan tedavi süreçlerinin, kullanılan malzemelerin ve hasta bilgilendirme yöntemlerinin belirli bir kalite standartına oturtulmasıyla mümkün.

Her hekimin kendi kliniğinde yüksek standartlarda hizmet sunma çabası elbette kıymetli ancak ortak bir çatı altında buluşmadan bu çabanın toplum genelinde anlamlı bir fark yaratması zorlaşıyor.

İşte tam da bu noktada **Diş Dostu Derneği üyeliği**, biz hekimler için sadece bir rozet değil; aynı zamanda bir rehber, bir destek ağı biraz da **"yalnız değilsin"** mesajı niteliğinde.

Dernek tarafından sağlanan denetim süreçleri, eğitim içerikleri, yönlendirme dokümanları ve etiket sistemi sayesinde uygulamalarımızı bilimsel temeller üzerinde yeniden gözden geçirme fırsatı buluyoruz. Bu süreç, özellikle yoğun klinik tempomuzda zaman zaman gözden kaçabilecek detayları hatırlamamıza da yardımcı oluyor. Standart oluşturma bir diğer vazgeçilmez unsuru da **koruyucu diş hekimliği**. Sadece çürükleri tedavi etmek değil, onları baştan engellemek de hedefimiz olmalı. Diş Dostu Derneği'nin bu alandaki

rehberleri, çocuklara yönelik projeleri ve hasta bilgilendirme araçları bizi bu konuda bir adım öne taşıyor. Günün sonunda, klinikte işleri bir düzene koymak istiyorsanız; hasta geldiğinde *"formları bulamıyoruz"* paniği yaşamadan *"bu broşürü kim buraya koymuş"* diye kendi kendinize söylenmeden hatta arada bir *"hijyen klasörümüz neredeydi"* diye iç geçirmeden çalışmak istiyorsanız bu sürecin içinde olmak gerçekten nefes aldırıyor. Kısacası Diş Dostu olmak; sadece etikete sahip olmak değil, gönül rahatlığıyla işimizi yapabilmek, biraz da işleri rayına oturtmanın verdiği iç huzur.

Hem hastalar memnun hem biz. Eh, daha ne olsun?

Saygılarımla,



**Oğulcan
Arman Uslu**



Son olarak sizi Deha dizisinde izledik, senaryo size ilk geldiğinde ne hissettiniz?

Görüşmeler olduğu esnada ilk iki bölümü okumuştum ve etkilenmiştim. Parçalanmış bir aile hikayesi vardı özünde. Hikayenin ve oynayacağım karakterin potansiyeli beni çok heyecandırmıştı. Bununla birlikte oyuncu kadrosu, her zaman bir araya gelemeyecek bir oyuncu kadrosuydu. Şahane oyuncuların kurulu bir kadroydu. İçim çok rahat başladığımı hatırlıyorum.

Dizideki karakterinizi siz nasıl tanımlarsınız?

Ferman, Karan ailesinin en büyük ağabeyi. İlişki kurması zor birisi. Ona ulaşmak kolay değil. Ailesinin ekonomik yükünü en çok sırtlayan kişi ve bu durum, onun kendi istek ve ihtiyaçlarını gerçekleştirememesine sebep olmuş. Rutin hayatının içinde "başka türlü mümkün mü"

sorusunu soramamış. Karanlık ve boğucu bir dünyası var. Hayatın, kendisi için kaçtığını düşünen birisi. Yeni hikayeler yazmak için kendine güveni olan fakat önüne gelen fırsatların azlığı, onu bu durumlarda neyin nasıl yapılacağını bilemediğinden -yaşamsal tecrübesizliğinden- bir yenilgiye sürüklüyor. Hayal ettiği noktada olamayacağı fikri, onu birtakım kısa yollara sokuyor. Bahis oynamak gibi. Kendi küçük başarı hikayesini yazmanın yollarını arıyor. Ailede uzun yıllardır boş kalan "baba" rolünü üstlenmek zorunda kalmış ve bunun karşılığı olarak "görülmeyi" ve saygı duyulmayı bekliyor. Aile fertleriyle kurduğu sevgi ilişkisi de biraz otoriter bir baba gibi bu yüzden. Mesafeli ve soğuk. Ama sevgisiz değil! Biraz antika birisi. Bence gizli komik.

Peki, canlandırmayı en sevdiğiniz karakter hangisiydi?

Oynadığım bütün karakterleri seviyorum. Sevmenin bir yolunu buluyorum. Ama beni sinemayla tanıştıran rolü burada ilk sıraya koyacağım. İlker Çatak'ın yönettiği, Türkçeye "Söz Senettir" olarak çevrilen "Es Gild Das Gesprochene Wort" filminde oynadığım Baran karakteri, başka birçok sebepten dolayı da kamera önünde ilk sıradadır.

Canlandırırken en zorlandığınız karakter hangisiydi? Neden?

Bu soruya ilk sırada yine Baran yazarım. Çünkü filmin önemli bir kısmını İngilizce ve Almanca oynadım. İngilizceyle aram olsa da Almancayla ilgili hiçbir fikrim yoktu. Filme hazırlanma sürecinde büyük bir mesaim olmuştu bu durumla

ilgili. Bir taraftan da fiziksel bir değişim talep ediyordu rol. 65 kiloya kadar düşmüştüm. Askerden yeni dönen bir gençti Baran ve kendime bir askerlik programı yapmış, birkaç ay asker disipliniyle çalışmıştım. Yine fiziksel değişim talep eden bir rol olan 4. Murad, George Miller'ın çektiği "Three Thousand Years of Longing" filminde. Ataksi hastalığına varan bir süreci vardı 4. Murad'ın. Karanlık bir duygu dünyası vardı. Tüm o hastalık süreçleriyle ilgili çalışmıştım. Bir oyuncu için bunlar şahane süreçler bu arada. Benim kişisel tarihimde hikayesi büyük süreçler.

Nasıl roller ilginizi çekiyor? En çok kimi ya da nasıl birini oynamayı isterdiniz?

Aslında her oyuncu gibi, derinliği olan karakterleri oynamak isterim. İlgimi bir çok şey çekiyor ve bunlar dönem dönem değişiyor. Bu konuda net olan şey, ne istemediğim:) Bu zaten seçim demek. Tabii ki seçimlerimizin arkasında her zaman duramayabiliyoruz. Ben bu işi yaparken kendimi etken hissetmek istiyorum. Kurulan dünyaya katkı vermek ve buradan katkı almak istiyorum. Bundan uzaklaşmadığım her karakter -bana uygun olduğu sürece- oynamak isterim.

Hem tiyatro sahnesinde hem beyazperdede hem de televizyon projelerinde sizi izleme şansı buluyoruz. Peki, tüm bu deneyimler arasında kendinizi en çok hangi alana daha yakın hissediyorsunuz?

Bunların hepsi başka

konsantrasyonlara sahip. Süreçleri birbirinden çok başka. İş aynı ama. Ben bu süreçlere adapte olabildiğimi hissediyorum. Çok iyi bir oyundan çıkınca kendimi tiyatroya daha yakın hissediyorum. İyi bir filmin bir parçası olduğumda kendimi sinemaya daha yakın hissediyorum. Aynı şey diziler için de geçerli. Ama oyun oynamayı bırakmayacağımı düşünüyorum. İçerde bir yerde bundan eminim.

Kariyerinin başındakilere, konservatuar öğrencilerine bir tavsiyeniz olur mu?

Herkesin süreci biricik. Bu anlamda ezberler çok işe yaramıyor diye düşünüyorum. Kimsenin de umrunda değil açıkçası söylenenler. Böyle de olmalı bence. Kendi sürecimde, yaptığı şey hayran olduğum insanlara ve ekiplere daha yakından bakarak başladım açıkçası. Onları anlamaya ve dünyalarını tanımaya çalıştım. Taklit ettim. Böyle başlıyor sanki. Bir "usta" lazım demek istiyorum galiba:) Sonra kendine ait bir takım yollar aramaya-bulmaya başlıyorsun. Meselenin özünde inat var galiba. İnât etmeden yapılması zor bir iş.

Set dışında neler yapıyorsunuz? İlgi alanlarınız neler?

Bir tiyatro ekibimiz var "Mek'an" adında. Bu sezon üç oyunumuz var sahnede. Birinde oynuyorum zaten. 9/8'lik Kıyamet. Oyun oynamaya devam ediyorum. Oyunla ilgili çalışmaya da devam ediyorum. Oyunda darbuka çalıyorum ve mecburen ilgi alanıma girdi diyebilirim:) Başka enstrümanlar da

çalmak konusunda beni kaşıyor. Hep ertelediğim bir şeydi bu. Spor yapmadığımda kendimi kötü hissediyorum. Fotoğraf makinem var. Fotoğraf çekmeyi seviyorum ve yazmaya çalışıyorum.

Hayatınızda, yaptığınız işte en büyük tutkunuz nedir?

Hikaye anlatmak istiyorum. Bunun biçimi nasıl olur bilmiyorum. Bu işin hangi tarafında olurum bilmiyorum ama devam etmek istiyorum. Aileme, kedime, arkadaşlarıma çok bağlıyım. Tutkuyla bağlı olduğum şeyler bunlar.

Sabah rutininizde olmazsa olmazlar neler? Diş fırçalamak dışında. :)

Sabahları biraz zamana ihtiyacım oluyor güne başlamak için:) kahve içmeden de zor oluyor. Rutin diyebileceğim tek şey kahve galiba.

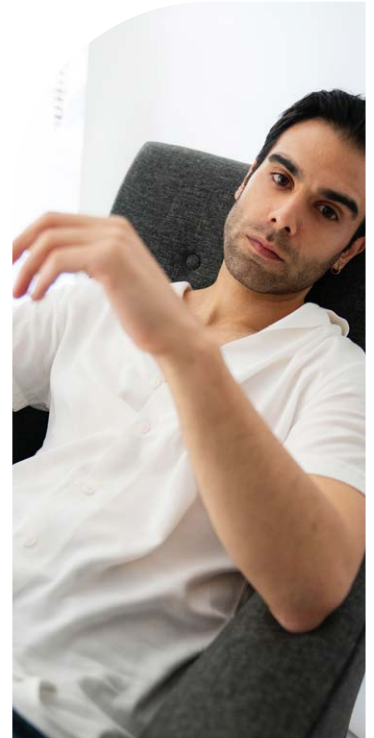
Yoğun tempoda sağlıklı alışkanlıkları sürdürmek zor oluyor mu? Diş bakımınız nasıl etkileniyor?

Aşırı yoğun tempolarda evet zor oluyor. Ben kendimce sistemler uygulamaya çalışan biriyim. Rutinler yaratmayı severim bu anlamda. Günlük alışkanlıklarınızdan, yeme içmenize kadar her şeyin değiştiği zaman dilimleri oluyor. O süreçler de kendi rutinini doğuruyor bir noktada. Bir orta yol bulunabiliyor sağlıklı alışkanlıkları sürdürebilmek anlamında. O zamanlarda günlük değil de haftalık düşünmeye çalışıyorum. Diş bakımıyla ilgili bir sorun olduğunu sanmıyorum. Bu

konuyu ihmal etmeyi sevmiyorum.

Yaptığınız işin görsel tarafı kaçınılmaz. Ağız ve diş sağlığı da bunun bir parçası. Diş sağlığınız için yaptığınız belli rutinleriniz var mıdır, neler yaparsınız?

Kaçınılmaz olarak dikkat etmemiz gerekiyor zaten. Görsel tarafı elbette var bunun. Ama benim için daha önemlisi sağlık tarafı. Bir dolu problemle baş etmeniz gerekebiliyor ağız sağlığınıza dikkat etmediğinizde. Önce sağlıklı olabilmek ve iyi hissetmek için dikkat ediyorum açıkçası. Nasıl görüldüğü arkasından geliyor. Diş fırçama, diş macunumu ve ağız temizleme suyunu yanımdan ayırmıyorum. Düzenli aralıklarla diş temizliği yaptırıyorum. Diş ipi kullanıyorum. Bunun dışında diş hekimimin tavsiyeleri oldukça onlara uyuyorum.



Periodontitis ve Sistemik Hastalıklar

Periodontitis, halk arasında genellikle 'diş eti çekilmesi' veya 'diş eti iltihabı' olarak bilinen ve tedavi edilmediğinde diş kaybına yol açabilen ciddi bir enfeksiyondur.

Yazan: Dr. Olcay Bakar



tabakası zamanla sertleşerek diş taşına dönüşür ve diş eti iltihabına yol açar. Bu nedenle biyofilmin etkili bir şekilde ortadan kaldırılması tedavinin temelini oluşturur.

Periodontitis, yalnızca ağız sağlığını tehdit eden bir hastalık olmaktan çıkıp tüm vücudu etkileyebilen sistemik bir risk faktörü haline gelmiştir. Son 40 yılda yapılan bilimsel araştırmalar, bu diş eti hastalığının kalp-damar hastalıklarından diyabete, gebelik komplikasyonlarından bazı solunum, böbrek, romatolojik ve metabolik hastalıklara kadar pek çok sistemik hastalıkla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Bu ilişkinin temelinde **iki ana mekanizma** bulunmaktadır. **Birincisi**, diş eti ceplerinin iltihaplanmasıyla oluşan ülserli yüzeylerden bakterilerin doğrudan kana karışmasıdır. Bu bakteriler dolaşım sistemi aracılığıyla kalp gibi hayati organlara ulaşarak buralarda iltihabi süreçleri tetikleyebilir. İkinci mekanizma ise diş eti hastalığının vücutta kronik bir inflamasyona yol açmasıdır. Bu sürekli düşük düzeyli inflamasyon, başta damar sertliği olmak üzere birçok kronik hastalığın gelişimini kolaylaştırabilir.

Periodontitisin en güçlü şekilde

Bu hastalık, dişlerin etrafındaki yumuşak dokuyu etkiler ve zamanla dişi destekleyen kemiğin yıkımına neden olur.

Periodontitis, genellikle ağrısız seyrettiği için hastalar tarafından geç fark edilir. Bu nedenle, hastalığın erken teşhisi için düzenli olarak diş hekimi kontrollerine gitmek büyük önem taşır.

Periodontitisin temel nedeni, diş yüzeylerinde ve diş eti hattında biriken '**dental biyofilm**' adı verilen bakteriyel yapıdır. Bu yapışkan ve renksiz bakteri



ilişkilendirildiği hastalıklardan biri **aterosklerotik kardiyovasküler** hastalıklardır. Araştırmalar, bu iki durumun ortak inflamatuvar yollar üzerinden birbirini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Diğer yandan, diyabetle de çift yönlü bir ilişki söz konusudur. Periodontitis hem diyabetin kontrolünü zorlaştırır, hem de diyabet hastalarında diş eti hastalığı daha şiddetli ve yaygın seyreder.

Gebelikte de diş eti sağlığı önemlidir. Araştırmalar, periodontitisin erken doğum, düşük doğum ağırlığı ve preeklampsi riskini artırabileceğini düşündürmektedir. Ancak kanıtlar henüz kesin değildir. Buna rağmen, gebelik sırasında yapılacak başlangıç periodontal tedavilerinin güvenli olduğu ve önerildiği vurgulanmaktadır.

Periodontitisin ilişkili olduğu diğer sistemik hastalıklar arasında

kronik solunum hastalıkları, böbrek yetmezliği, romatoid artrit, obezite, metabolik sendrom ve bazı kanser türleri yer almaktadır. Bu hastalıklarla olan ilişkilerde en çok dikkat çeken unsur, hepsinin kronik inflamasyon ile ortak bir zeminde buluşmasıdır. Diş eti iltihabının vücutta oluşturduğu yük, bu sistemik tabloları daha karmaşık ve dirençli hale getirebilir.

Bu bilgiler ışığında, diş hekimleri sadece ağız sağlığını değil, aynı zamanda genel sağlığı da etkileyen bir pozisyonda yer almaktadır. Özellikle **sigara, kötü beslenme, yetersiz ağız bakımı gibi** ortak risk faktörlerinin kontrolü, hem ağız sağlığı hem de sistemik sağlık açısından kritik önemdedir.

Sonuç olarak, periodontitis artık sadece **"diş eti hastalığı"** olarak değerlendirilmemelidir. Bu hastalık, sistemik hastalıklarla iç içe geçmiş çok boyutlu bir sağlık

problemidir. Periodontal sağlığın korunması ve sistemik etkilerin önlenmesi için biyofilm kontrolü önem arz etmektedir. Erken teşhis, düzenli bakım ve etkili tedavi ile sadece dişlerin değil, tüm vücudun sağlığı korunabilir. Sağlıklı bir gülümseme, sağlıklı bir yaşamın da anahtarı olabilir.

KAYNAKLAR:

- Tonetti M S, Van Dyke T E, Working group 1 of the joint EFP/AAP workshop. Periodontitis and atherosclerotic cardiovascular disease: consensus report of the Joint EFP/AAP Workshop on Periodontitis and Systemic Diseases. J Clin Periodontol 2013; 40: S24-29.
- Chapple I L, Genoa R, Working group 2 of joint EFP/AAP workshop. Diabetes and periodontal diseases: consensus report of the Joint EFP/AAP Workshop on Periodontitis and Systemic Diseases. J Clin Periodontol 2013; 40: S106-112.
- Sans M, Kornman K, Working group 3 of joint EFP/AAP workshop. Periodontitis and adverse pregnancy outcomes: consensus report of the Joint EFP/AAP Workshop on Periodontitis and Systemic Diseases. J Clin Periodontol 2013; 40: S164-169.
- Linden G J, Hersberg M C, working group 4 of the joint EFP/AAP workshop. Periodontitis and systemic diseases: a record of discussions of working group 4 of the Joint EFP/AAP Workshop on Periodontitis and Systemic Diseases. J Periodontol 2013; 84: S20-23.



Bir Diş Fırçasıyla Başlayan Sosyal Etki:

Diş Dostu Derneği ve Abdi İbrahim İlaç'tan Güç Birliği

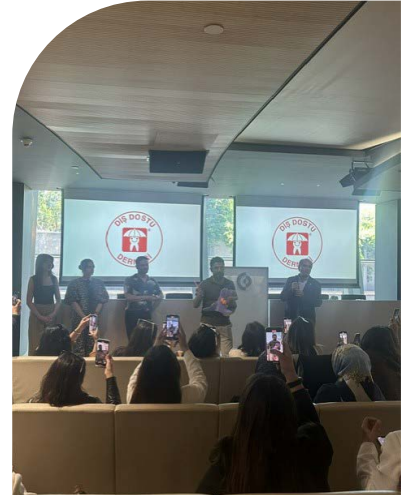
Yazan: Selda Alemdar Dinçer
Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Üyesi



Geçtiğimiz yıl, **Abdi İbrahim İlaç**'ın koşulsuz sponsorluğuyla **Diş Dostu Derneği** olarak anlamlı bir projeye imza attık. 7-12 yaş grubundaki çocukların hijyen ve acil ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla başlattığımız bu sosyal sorumluluk projesi, sadece fiziksel ihtiyaçlara değil, aynı zamanda ağız ve diş sağlığı bilincine de

odaklandı.

Diş çürüklerinin önlenabilir bir sağlık sorunu olduğunu biliyoruz ancak doğru bilgiye erişim ve farkındalık, bu mücadelenin en kritik noktası. Bu amaçla gönüllü diş hekimlerimizin desteğiyle çocuklara yönelik eğitimler düzenledik; **"çürük neden oluşur?"**, **"çocuklukta nasıl**



“önlenebilir?” ve “beslenme ile ağız sağlığı arasındaki ilişki nedir?”

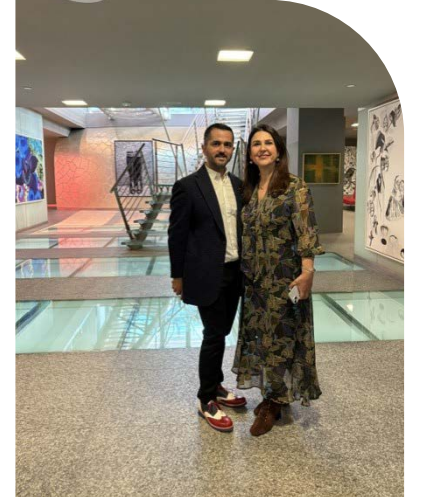
gibi modası geçmeyen konulara odaklandık.

Bu yıl ise sosyal etkimizi daha geniş kitlelere taşımak üzere yeni bir adım attık. Abdi İbrahim’in ev sahipliğinde, İletişim Danışmanı **Mehmet Ustaoglu**’nun katkılarıyla, çocuk ve anne-çocuk konularında içerik üreten yaklaşık 60 influencer’ı bir araya getirdik. Etkinlikte, Derneğimizin gönüllüleri ve kurucuları **Dr. Oktay Dülger**, **Dr. Remzi Ülgen**, **Diş Hekimi Faruk Tomruk** ile genç üyelerimiz **Begüm Bayrak** ve **Eda Güngör** de aktif olarak yer aldı. Katılımcılarla birlikte ağız ve diş sağlığını konuşma, soruları yanıtlama ve diş çürüklerini önlemenin yollarını anlatma fırsatı

bulduk. Etkinliğin en kıymetli çıktılarından biri de şuydu: Sadece **500 çocuğun** diş fırçası ve macununa ulaşması bile büyük bir etki yaratıyor. Ancak bunun bir başlangıç olduğunu biliyoruz. Daha fazla çocuğa ulaşabilmek için bağış kampanyalarına, gönüllülere ve iş birliklerine ihtiyacımız var. Yıllardan bu yana süregelen projelerimizi daha geniş kitlelere duyurmak ve çürüksüz bir toplum yaratabilmek amacındayız.

Diş çürüklerini önlemek aslında çok zor değil. Sadece **bir diş fırçası, düzenli bakım, florürlü diş macunu** kullanımı ve sağlıklı beslenmeyle diş sağlığını koruyabiliriz. Biz de **Diş Dostu Derneği** olarak uluslararası bilgi birikimimiz ve destekçilerimizin gücüyle

hekimlerimize ve misafirperverliği için **Abdi İbrahim İlaç**’a en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Gülüş Tasarımında Şeffaf Plaklarla Ortodontik Hazırlık Estetik Dolgular ve Protetik Tedavilerle Uyumlu Yaklaşım

Günümüzde sağlıklı bir ağız yapısı kadar, estetik bir gülüşe sahip olmak da hem bireylerin beklentisi hem de modern diş hekimliğinin hedefidir.

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



(aligner sistemleri), estetik ve protetik diş tedavilerinden önce bir *"zemin düzeltme"* işlevi görerek hem tedavi başarısını hem de hasta memnuniyetini artırmaktadır.

Estetik Gülüşün Görünmeyen Altyapısı: Doğru Diş Pozisyonları

Bir gülüşü estetik kılan sadece dişlerin beyazlığı ya da simetrisi değil, aynı zamanda doğru konumlandırılmış olmalarıdır.

Şeffaf plaklarla yapılan ortodontik hizalama sayesinde dişler ideal

konumlarına getirilerek, sonrasında uygulanacak işlemler hem daha az invaziv olur hem de daha uzun ömürlü ve doğal görünür.

Ortodontik Hazırlık Neden ve Ne Zaman Gerekli?

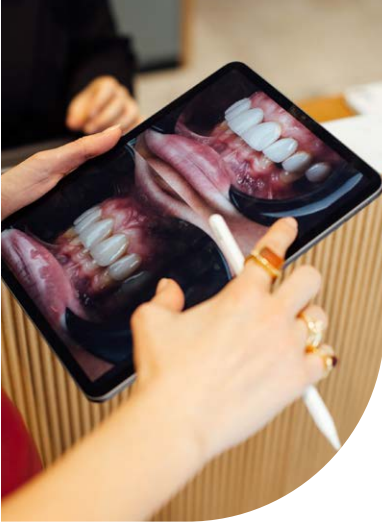
Estetik veya protetik bir işlem planlanmadan önce aşağıdaki durumlar varsa ortodontik düzeltme önerilir:

- Dişlerde çapraşıklık, rotasyon gibi problemlerin varlığı
- Diş arası boşluklar (diastema) ya da black triangle problemleri

Diş hekimliği artık yalnızca çürük tedavisi ya da eksik dişin tamamlanmasıyla sınırlı değil; hastaların yüz estetiğiyle uyumlu, doğal ve dengeli bir gülümseme elde etmelerine de odaklanmaktadır.

Bu doğrultuda ortodontik tedavilerin yalnızca çocuklara özel ya da uzun yıllar süren işlemler olduğu algısı değişmektedir. Özellikle *şeffaf plaklarla uygulanan ortodontik tedaviler*





- Eksik diş boşluğuna komşu dişlerin devrilmiş olması
- Orta hat kaymaları

Bu gibi durumlarda, doğrudan dolgu veya porselen uygulamak yerine öncesinde ortodontik hizalama yapılması daha ideal sonuca varan bir uygulamadır.

Şeffaf Plaklarla Hazırlığın Restoratif Sürece Katkısı

Estetik Dolgular

Hafif çapraşıklık ya da küçük boyutlu dişlerde bonding işlemleri estetik bir çözüm sunar. Ancak dişler hizalanmamışsa, uygulama hem yeterince estetik durmayabilir hem de dolgu materyali dengeli bir şekilde koyulmadığı için uzun ömürlü olmayabilir. Ortodontik düzeltme sonrası bonding işlemi, daha ince, dengeli ve uzun ömürlü olur.

Laminate Veneer (Yaprak Porselen)

Laminate uygulamaları minimal aşındırma gerektirir. Fakat dişlerin konumu uygunsuzsa, estetik için fazla doku kaldırmak gerekebilir. Şeffaf plaklarla hizalanmış

dişlerde, veneerler daha doğal konturlarla ve minimal müdahaleyle uygulanabilir.

İmplant ve Protetik Boşluk Yönetimi

Eksik dişin olduğu bölgede, komşu dişler zamanla devrilmişse, implant alanı daralır. Ortodontik hizalama ile bu boşluk yeniden ideal hale getirilerek, implantın hem fonksiyonu hem estetiği güvence altına alınır.

Sonuç: Küçük Düzeltmeler, Büyük Farklar Yaratır

Ortodontik hazırlık, estetik veya protetik işlemler için vazgeçilmez

bir adımdır. Özellikle şeffaf plak sistemleriyle bu hazırlık, kısa sürede ve hasta konforunu bozmadan tamamlanabilir. Bu yaklaşım sayesinde:

- Gereksiz diş kesimlerinden kaçınılır
- Restorasyonlar daha uzun ömürlü olur
- Daha doğal, daha dengeli bir gülüş sağlanır

Hastalar için bu süreç, sadece estetik değil, aynı zamanda sağlıklı bir ağız yapısına ulaşmak anlamına gelir. Diş hekimleri içinse; tedavi planlamasını daha öngörülebilir, uygulanabilir ve başarılı hale getirir.



HER BEDEN İÇİN SAĞLIK HAREKETİ!

Health at Every Size - HAES

Yazan: Dyt. Seçil Kenar



Son yıllarda sürekli olarak sıfır beden imajı, detokslar, aç kalarak zayıflama, çok düşük kalorili ve hızlı kilo verdiren diyetler, zayıflama ilaçları yazılı ve görsel basında popüler hale geldi. Verilen mesaj ise şöyleydi: **34 bedensen sağlıklısındır, zayıfsan güzelsindir.** Yıllarca açlık ve sıfır beden üzerine inanılmaz büyük bir algı oluşturuldu. Sosyal medyada sadece 2-3 kilo fazlası olan insanlar bile linç edildi. Bu durum, zayıf kalabilmek için

sağlıksız, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının benimsenmesine yol açtı.

Günümüzde yapılan araştırmalar, bu diyet modalalarının uzun vadede sürdürülebilir olmadığını ve insanlara hem psikolojik hem de fiziksel olarak büyük zararlar verdiğini gösteriyor.

Bir danışanım, gece yatarken aç olduğu için uyuyamadığını ve ağladığını söylemişti. İnsanlar üzerinde oluşturulan bu psikolojik

tahribatı düşünün... Artık çoğu insan; bu kısıtlı, düşük kalorili ve sürdürülebilir olmayan diyetlerin sağlıklı olmadığını anladı. Bu anlayışa karşı yeni bir hareket doğdu:

Her Beden İçin Sağlık Hareketi!

Bu hareket, bedene değil; beslenme davranışı değişimine odaklanıyor. Sağlık temelli bir yaklaşım sunuyor ve yeni nesil beslenme anlayışı hızla yükselişe geçiyor. Peki bu hareket neyi içeriyor, diyet kültüründe neyi değiştirmeyi amaçlıyor?

Bu hareket, son yıllarda zayıflık baskısıyla oluşturulan diyet kültürünün dayattığı normlara karşı çıkıyor. Kilo, yalnızca bir sağlık göstergesi değildir. Sağlıklı bir beden yalnızca kiloyla ölçülmez; psikolojik durum, sosyal çevreyle olan ilişkiler, kan değerleri, kas oranı gibi pek çok faktör de göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlıklı ve güzel olmak için 50 kilo olmak gerekmez; her kilodaki insan sağlıklı ve güzel olabilir.

Toplumsal baskılardan kaynaklanan geçici çözümler yerine, uzun vadeli ve



sürdürülebilir sağlıklı beslenme ve hareketin artırılması hedefleniyor. Sürekli reklamlarda gösterildiği gibi 1 ayda 10 kilo verdiren diyetler yerine, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırarak kilo verme yöntemleri benimseniyor.

Bu hareket, beden algısı modasının yerine sağlıklı beslenmeyi ve sağlıklı tariflerle genel sağlık durumuna odaklanmayı amaçlıyor. Moda dünyasında da bu değişimi gözlemliyoruz. Artık sadece 34 beden mankenler değil, 40-44 beden mankenler de sahnede yer alıyor. Bu da hareketin etkisini açıkça gösteriyor.

Kısa süreli ve düşük kalorili beslenme ya da ilaç enjeksiyonlarıyla hızla kilo verip kas kaybetmek yerine; **sporla birlikte kas kütlesini artırmak ve protein ağırlıklı beslenmek hedefleniyor.** Araştırmalar; detokslar, hızlı kilo verme yöntemleri ve piyasada kullanılan zayıflama ilaçlarının çoğunlukla yağdan değil, kas kaybına neden olduğunu gösteriyor. Kas kaybı ise sağlık açısından ciddi riskler taşıyor. Özellikle menopoz dönemindeki kadınlar için büyük bir tehlike oluşturuyor. Bu nedenle bu akım, daha çok sporla desteklenen ve yeterli protein içeren uzun vadeli diyetleri savunuyor.

Sürekli diyet listeleri uygulamak yerine, bireyin kendi yaşam tarzına uygun sağlıklı beslenme biçimini geliştirmesi teşvik ediliyor.

Bedenle barışmak da bu hareketin önemli bir parçası. Zaten uzun süredir uzmanlar, kendini sevmenin ve bedenle barışmanın önemini vurguluyor. Bu düşüncelerle paralel olarak;



bireyin kendi bedenini ve kilosunu sevmesi, beslenme alışkanlıklarının farkına varması ve buna göre bir program belirlemesi önem kazanıyor. Hedef, kısa süreli kilo kayıplarından çok, kalıcı ve sağlıklı bir zayıflama süreci oluşturmak. Sürekli tartılmak yerine, sağlıklı beslenmeye odaklanmak; tartıdaki rakamlardan çok kıyafetlerin üzerinizdeki duruşuyla kendinizi iyi hissetmek öne çıkıyor. Bu sağlık hareketinde her gün tartılmak gerekmiyor; gerektiğinde tartılın ve kıyafetlerinize güvenin.

Kısıtlı ve düşük kalorili diyet listeleri yerine, içgüdüsel beslenme destekleniyor. Yasaklarla dolu diyetler yerine; psikolojik yeme ataklarının kontrol altına alındığı, bireyin

kendi vücudunu tanıdığı ve buna göre beslendiği programlar öneriliyor. Örneğin, tatlı mı yemek istiyorsun? Daha erken saatlerde ye ve o gün diğer karbonhidrat alımını azalt. Bu tarz önerilerle sürdürülebilirlik sağlanıyor.

Beden çeşitliliğinin kabulü de bu hareketin temel taşlarından biri. Herkes sıfır beden olmak zorunda değildir. Basenli, göbekli, kalın bacaklı olabilirsiniz ve bu halinizle çok güzelsiniz.

Bu yeni beslenme akımının kimler tarafından benimseneceğini, sağlık profesyonellerinin nasıl yaklaşacağını ve sürecin nasıl ilerleyeceğini birlikte göreceğiz. Ben bu akımı destekliyorum. **Çünkü sağlıklı zihin, sağlıklı beden ve özgür yaşamdan yanayım!**

Yapay Zekayla Gülüşler Beyaz ve Akıllı!

**Yazan: Yapay Zeka Yazarı
Sorumlu Yapay Zeka ve Etik Elçisi
Uluslararası Konuşmacı
Şule Güner**



“Yapay zeka en çok hangi alana katkı sağlayacak?” dersanız, cevabım sağlık ve çevre olur. Özellikle ChatGPT gibi tıp da dahil olmak üzere bilimsel araştırmalar için geliştirilen *Geniş Dil Modelleri (LLM)*, insanın baş edemeyeceği büyüklükteki verileri analiz ederek – umuyoruz ki – kanser, Alzheimer gibi genetik hastalıklara çözüm bulacak.

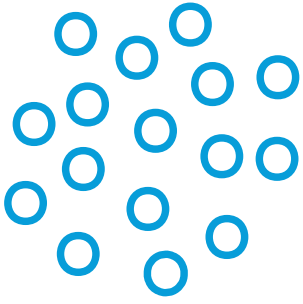
Google DeepMind CEO’su **Demis Hassabis** de aynı görüşte.

Bir yılda tam 200 milyon proteinin şifresini çözen AlphaFold uygulamasıyla *Nobel Ödülü alan Hassabis*, yapay zekanın sağlık alanında devrim yaratabileceğini ve önümüzdeki on yıl içinde tüm hastalıkların tedavi edilebileceğini öngörüyor. Sağlıkla ilgili öngörüler de oldukça olumlu...
Bu durum, diş hekimliği ve ağız sağlığı için de geçerli.

Peki bu alanda nasıl gelişmeler var?

Yapay zeka yalnızca teşhis süreçlerini değil, hasta deneyimini de iyileştirmeye başladı. Diş hekimliğinde en sık kullanılan araçlardan biri, sağlığın diğer alanlarında olduğu gibi röntgen görüntüleridir. Bu görüntüleri doğru yorumlamak, deneyim ve dikkat gerektirir.





Derin öğrenme algoritmaları sayesinde röntgen görüntülerini tarayarak; çürükleri, kanal tedavisi ihtiyacını ve kemik kaybı gibi sorunları erken dönemde tespit edebilir. Üstelik bu tespitler, deneyimli bir uzman kadar isabetlidir. Böylece tanılar hızlanır, erken müdahale şansı doğar. Bir de, yine sağlığın diğer alanlarında olduğu gibi kişiselleştirilmiş tedaviden bahsedelim...



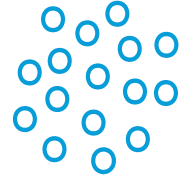
Bazen doktorların gözünden kaçan detaylar olabilir. Ayrıca doktorlar yorulabilir ancak yapay zeka yorulmaz, uykusu gelmez, acıkmaz.



Yapay zeka, hastanın geçmiş verilerine ve genel sağlık durumuna göre kişiselleştirilmiş tedavi planları oluşturabilir. Örneğin, bir hastanın diş eti hastalığına yatkınlığı varsa sistem buna göre tedavi önceliği önerir. Bazı gelişmiş yazılımlar, ortodonti gibi alanlarda hastanın yüz yapısını analiz ederek hangi tedavinin estetik açıdan daha iyi sonuç vereceğini tahmin edebiliyor.

Bunların yanında, yeni nesil yapay zeka destekli sistemler diş hekimlerinin yardımcısı gibi çalışıyor. Örneğin, diş hekiminin elleri ve dikkati genellikle tamamen hastadadır. Bu nedenle bilgisayardan bir görüntü açmak, bir hasta notunu kontrol etmek ya da başka bir araca geçmek için ellerin serbest kalması gerekir. İşte burada yapay zeka destekli sesli komut devreye girerek işleri kolaylaştırıyor.

Diğer bir yardımcı da yapay zeka destekli tarayıcılar... Ağız içi 3D modeller oluşturarak diş protezi, kaplama veya implant gibi uygulamalarda insandan daha isabetli sonuçlar sunabiliyor. Araştırmalar, yapay zekanın gelecekte ağız kanseri gibi ciddi hastalıkları erken teşhis etme, ortodonti planlamasını otomatikleştirme hatta 3D baskıyla kişiye özel diş üretimi gibi alanlarda da devrim yaratabileceğini gösteriyor.



Yapay zeka, diş sağlığı alanında teşhis ve tedavi süreçlerini hızlandırmaktadır. Dijital röntgenlerde yapay zeka, çürükleri ve kemik kaybını yüksek doğrulukla tespit edebilir. Ortodontik tedavilerde yapay zeka, kişiye özel planlamalar sunar. Hasta kayıtları ve randevular yapay zeka ile daha verimli yönetilmektedir.

Daha Beyaz ve Daha Temiz Dişler, Isıldayan Güllüşler



Diş sağlığınıza
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'yla Köklü Geçmiş Sağlam Gelecek

