

# Diş DOSTU

HAZİRAN 2026

**Ağız Sağlığında  
Yeni Nesil Destekler;  
Supplementler Ne Kadar Etkili?**

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**Gülüştünüz  
Algoritmaya Emanet**

Diş Dostu Klinik Üyesi  
Diş Hekimi Bekir Çılgın

**Tabağımızda Ne Var?  
Etiketler, Alışkanlıklar ve  
Türkiye'nin Beslenme Analizi**

Diyetisyen Hande Yeldanlı

**BUKET  
AKPUNAR**

**"Ben renkleri seçtiğimi düşünmüyorum;  
çoğu zaman onlar beni seçiyor."**





# Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

#whturkiye



wh.com



# İçindekiler



**Buket Akpunar**

Diş Dostu Derneği  
Tüzel Kişi Temsilcisi  
**Selda Alemdar Dinçer**

Diş Dostu Derneği  
Sorumlu Müdür  
**Ceylan Akgün**

## Danışma Kurulu

Prof. Dr. Aylin Baysan  
Dr. Engin Aksoy  
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu  
Dr. Gökhan Yamaner  
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı  
Dt. Mıgır Gülezyan  
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

## 5 Hoş Sohbet

“Ben renkleri seçtiğimi düşünmüyorum;  
çoğu zaman onlar beni seçiyor.”  
Buket Akpunar

## 8 Dişinize Göre

Ağız Sağlığında Yeni Nesil Destekler;  
Supplementler Ne Kadar Etkili?  
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

## 11 Dişinize Takılanlar

Gülüşünüz  
Algoritmaya Emanet  
Yazan: Diş Dostu Klinik Üyesi  
Diş Hekimi Bekir Çılgın

## 13 Genç Diş Dostu'ndan

“Dişler Yolunda” Projesi:  
Geleceğe Sağlıklı Gülüşler Taşıyoruz

## 15 Dijital Nabız

Görünmek Yetmiyor  
Yazan: Sera Ahbap  
Kurucu, Dude Communications | @dudeco.co  
Marka Mimarı & Kültürel Stratejist

## 18 Trend Sağlık

Tabağımızda Ne Var?  
Etiketler, Alışkanlıklar ve  
Türkiye'nin Beslenme Analizi  
Yazan: Diyetisyen Hande Yeldanlı



■ **Dr. Kadir Ceren**  
Diş Dostu Derneği Üyesi

### Yeniden Buluşuyoruz

Diş hekimliği, yalnızca hastalıkları tedavi eden bir meslek değil; bireylerin ağız ve diş sağlığını korumayı, hastalıkların oluşmasını önlemeyi ve toplum sağlığını geliştirmeyi amaçlayan önemli bir sağlık disiplindir. Bu anlayış doğrultusunda, bu yıl üçüncüsünü düzenleyeceğimiz Diş Dostu Kongresi, "**Koruyucu ve Önleyici Diş Hekimliği**" temasıyla meslektaşlarımızı yeniden bir araya getirmeye hazırlanıyor.

Geride bıraktığımız iki kongre, bilimsel içeriğin yanı sıra meslektaşlık ruhunu güçlendiren, deneyim paylaşımını teşvik eden ve mesleki dayanışmayı artıran organizasyonlar olarak hafızalarımızda yer etti. İlk günden itibaren amacımız, diş hekimlerini güncel bilimsel gelişmelerle buluştururken aynı zamanda samimi, erişilebilir ve ilham verici bir ortam oluşturmak oldu.

Bu yıl, 24-25 Ekim tarihlerinde İstinye

Üniversitesi Topkapı Kampüsü Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilecek olan **3. Diş Dostu Ulusal Kongresi**, bugüne kadarki en kapsamlı programlarından biriyle katılımcılarını ağırlayacak. İki gün boyunca, eş zamanlı olarak yürütülecek iki farklı salonda **20'**den fazla bilimsel oturum düzenlenecek ve **40'**tan fazla değerli konuşmacı hocamız, bilgi ve deneyimlerini katılımcılarla paylaşacak.

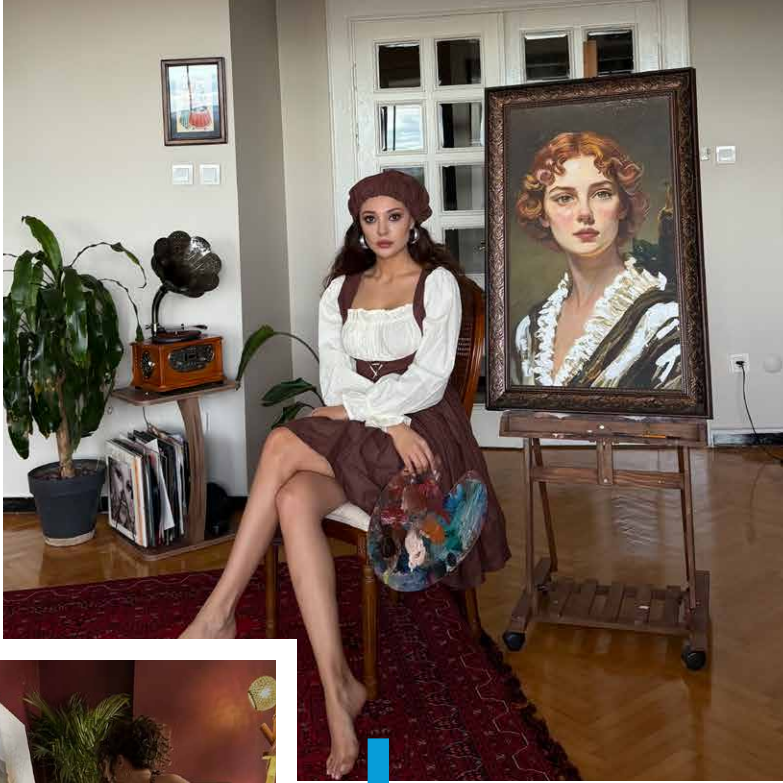
Kongremizin teması olan **Koruyucu ve Önleyici Diş Hekimliği**, aslında mesleğimizin geleceğine yön veren en önemli yaklaşımlardan birini temsil etmektedir. Günümüzde başarılı bir diş hekimliği pratiği, yalnızca tedavi edici uygulamalarla değil; hastalık risklerinin azaltılması, erken tanı yöntemlerinin geliştirilmesi, bireylerin ağız sağlığı konusunda bilinçlendirilmesi ve koruyucu uygulamaların yaygınlaştırılmasıyla mümkün olmaktadır. Bu nedenle kongremizde ele alınacak bilimsel içeriklerin, katılımcılarımıza hem teorik hem de

linik açıdan önemli katkılar sağlayacağına inanıyoruz.

Üçüncüsünü gerçekleştirecek olmanın gururunu ve heyecanını yaşadığımız bu organizasyonun, katılımcılar için yalnızca bilimsel kazanımlar sunan bir etkinlik değil; aynı zamanda yeni fikirlerin doğduğu, iş birliklerinin geliştiği ve mesleki motivasyonun yeniden güçlendiği özel bir buluşma olmasını diliyorum.

Bu değerli organizasyonun hayata geçirilmesinde emeği geçen düzenleme komitesine, konuşmacılarımıza ve destek veren tüm paydaşlara teşekkür ediyor; ağız ve diş sağlığının geleceğini birlikte şekillendirmek için tüm meslektaşlarımızı kongremize davet ediyoruz.

**Diş Hekimi Kadir CEREN**



## Buket Akpunar

**Resimle ilişkiniz nasıl başladı? Bugün geriye dönüp baktığınızda sizi sanat yoluna taşıyan en önemli kırılma noktası neydi?**

Resim benim için bir karşılaşma ve aynalamaydı. Birçok insan kelimelerle düşünür; ben görüntülerle düşündüğümü biliyorum. Çok küçük yaşlardan beri içimde tarif edemediğim duyguların bir şekil aradığını hissediyordum. Sanata yönelten kırılma noktası ise aslında hayatın bana sorduğu şu soru oldu: *"Gerçekten kim olmak istiyorsun?"* Resim yapmaya başladığımdan beri bu soruya

cevap vermeye başladım. O günden beri her yaptığım eser ile biraz daha kendime yaklaşma yolculuğunda ilerliyorum.

**Çalışmalarınızda güçlü kadın figürleri ve yüz portreleri dikkat çekiyor. Bu figürler sizin için neyi temsil ediyor?**

Kadın figürlerine cinsiyetçi bir yerden bakmayalım; ondan ziyade bir enerjiyi temsil ediyor. Yaratımı, dönüşümü, sezgiyi ve dayanıklılığı... Bir yüz çizdiğimde tek bir insanı ya da kadını değil, hepimizin içinde yaşayan farklı katmanları resmediyorum; bir savaşı, bir kırılma noktası, bir

gücü...

**Eserlerinizde renkler adeta başlı başına bir karakter gibi. Renk seçimlerinizde sezgileriniz mi yoksa bilinçli bir anlatım dili mi ön planda oluyor?**

Renkler benim için bir dil. Çoğu zaman ilk kararı sezgiler veriyor; ama sonra bilinç devreye giriyor ve o duygunun hikâyesini kurmaya başlıyor. Eseri renkler yönetiyor. Her rengin hafızamda bir yeri var ve bana o yerdeki anıyı ve duyguyu çağırıyor. *Ben renkleri seçtiğimi düşünmüyorum; çoğu zaman onlar beni seçiyor.*

**Bir tablounuzun sessiz bir mesaj taşıdığına inanıyor musunuz? İzleyicilerin eserlerinizden almasını istediğiniz temel duygu nedir?**

İnanıyorum ama sessiz olduğunu düşünmüyorum. Bana göre iyi bir tablo düşündürür. Ve düşünüp çözmeye çalışmak çok güçlüdür. İnsanların eserlerimden tek bir duygu almalarını istemiyorum. Ama eğer bir şey kalacaksa, o da kendilerine biraz daha yaklaştıkları, kendilerinden bir şey buldukları hissi olsun isterim.

**"Bir tablonun sessiz mesajı: Daha cesur ol" ifadesi büyük ilgi gördü. Sanatın insanlara cesaret verebileceğini düşünüyor musunuz?**

Evet. Çünkü cesaretin korkaklık olmadığını ve onunla birlikte yürüyebilmek gerektiğini düşünüyorum. Sanat bize yalnız olmadığını hatırlatır. Bir esere baktığınızda kendinizden bir parça

bulursanız, o eser size bir arkadaşlık ve yalnız olmadığımız hissini sunar. İnsanın da ihtiyaç duyduğu cesaret tam olarak budur.

### **Üretim süreciniz nasıl ilerliyor? Bir tabloya başlamadan önce detaylı bir plan yapar mısınız?**

Çok plan program insanı değilim. Detaylı bir eskiz çalışması ve ön hazırlık yapmıyorum genelde. Etkilendiğim ve şekillendirmek istediğim neyse onu aktarmaya çalışıyorum.

### **Sanatçı kimliğiniz ile günlük hayattaki Buket Akpunar arasında nasıl bir ilişki var?**

Aslında ikisi birbirinden çok farklı. Sanatçı kimliğim tüm hüznlerimi, zayıflıklarımı, kırıldığım ya da hayal ettiğim yerleri taşıyor. Günlük yaşamda gördüğüm, hissettiğim ve biriktirdiğim her şey bir resme dönüşüyor. Ve bu karakter sanat ile görünür hâle geliyor.

Günlük hayattaki Buket çok neşeli, çok gülen, her şeyi seven; derinleri olup kıyılarda yaşayan biri.

### **Büyük boyutlu çalışmalarınız oldukça dikkat çekici. Büyük ölçekli eserler üretmenin size kattığı özgürlükler ve zorluklar nelerdir?**

Büyük tuvaler insana nefes alma alanı veriyor. Küçük bir düşünceyi bile evrene dönüştürebiliyorsunuz. Ama aynı zamanda hata yapma ihtimaliniz de büyüyor. Büyük çalışmalarda teknikten ziyade zihinsel cesaret de gerekiyor.

### **Eserlerinizde kadın, doğa ve mistik unsurların bir araya geldiği görülüyor. Bu temaların sizin için özel bir anlamı var mı?**

Çünkü bana göre insan doğadan ayrı değil. Kadın figürü, ağaçlar, çiçekler, ay, gökyüzü... Bunların hepsi aynı hikâyenin farklı cümleleri. Mistik olan şey de burada başlıyor zaten; *birbirinden ayrı sandığımız her şeyin aslında görünmez bağlarla birbirine bağlı olması.*

### **Bugüne kadar tamamladığınız çalışmalar arasında sizi en çok temsil ettiğini düşündüğünüz bir eser var mı?**

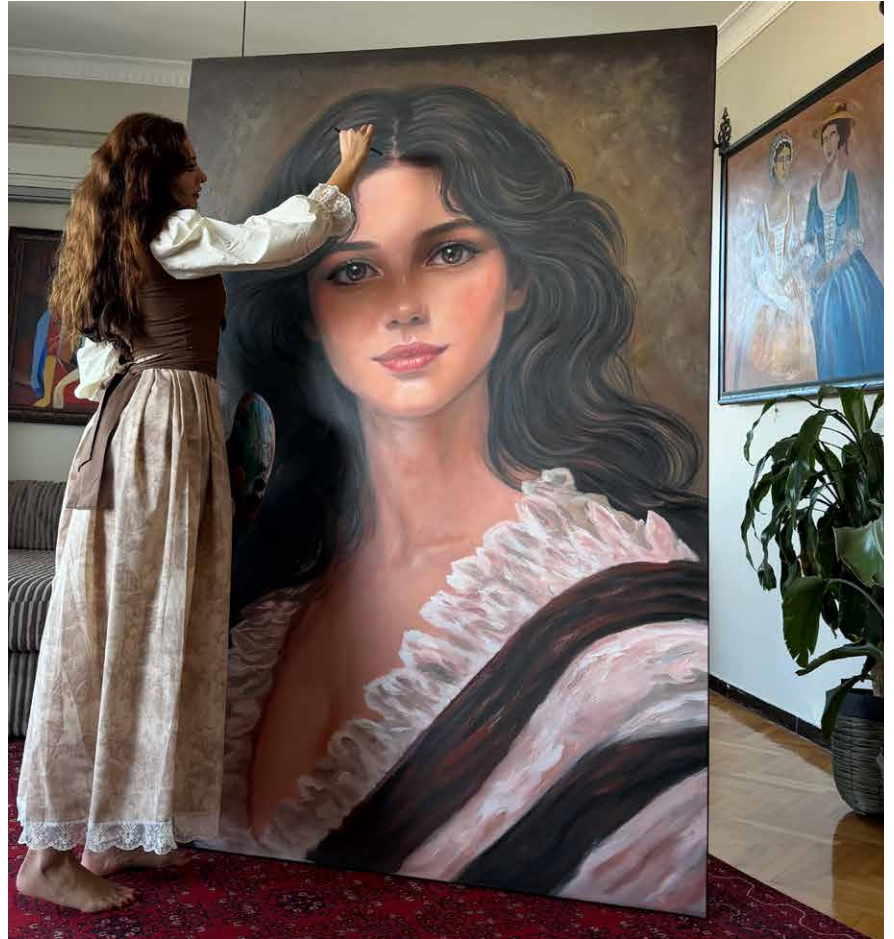
İlginçtir ki beni en çok temsil eden eser henüz tamamlamadığım eser

olabilir. Çünkü her eser bir dönemin izini taşır. Ben değiştikçe eserlerimin anlamı da değişiyor. Kendimi tek bir tabloyla tanımlayamam; devam eden yolculuğun tamamıyla tanımlayabilirim.

### **Bir tabloyu bitirdikten sonra ona tekrar dönüp baktığınızda ilk olarak neyi değerlendirirsiniz?**

Teknik detaylardan önce enerjisine bakarım. Hâlâ nefes alıyor mu? Hâlâ soru soruyor mu? Benim için bitmiş bir eser cevap vermemeli, soru sormaya devam etmeli.

### **Sanat yolculuğunuz boyunca sizi en çok etkileyen sanatçılar veya sanat akımları hangileri oldu?**



Belirli isimlerden çok cesur ruhlar etkiledi beni. Kuralların dışına çıkabilen, kendi sesini bulabilen sanatçılar... Sürrealizmin hayal gücü, sembolizmin derinliği ve çağdaş sanatın özgür yaklaşımı düşünce dünyamı besleyen önemli kaynaklar oldu. Ama aykırı yaşamıyla, standart kalıplara uymayıp kendi olmayı seçen ve bunun bedelini büyük acılarla ödemesine rağmen kendi duygularını yaşamaktan vazgeçmeyen, tüm eserlerinde duygularını sorguladığım aşkın ve acının kadını olan *Frida Kahlo*'dur.

### Sosyal medyanın sanatçılar için bir vitrin hâline gelmesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sosyal medya büyük bir vitrin ama sanatın kendisi vitrine sığmayacak kadar derin. Doğru kullanıldığında insanlarla bağ kurmayı kolaylaştırıyor. Ancak sanatın gerçek yolculuğu ekranın arkasında, sanatçı ile tuval arasında yaşanıyor.

### Yakın dönemde hayata geçirmeyi planladığınız yeni projeler, sergiler veya farklı sanat çalışmaları var mı?

Evet, sürekli var. Sanırım yaşadığım sürece bu projeler ya da düşünceler devam edecek. Şu an bir kitap üzerine çalışıyorum; portrelerim ve onların hikâyeleri.

### Ağız ve diş sağlığınızı korumak için hangi bakım alışkanlıklarına dikkat ediyorsunuz?

Sanat üretmek nasıl düzenli emek gerektiriyorsa, sağlık da aynı özeni

istiyor. Günlük bakım rutinimi aksatmamaya, düzenli kontrollere gitmeye ve genel sağlığın bir parçası olarak ağız sağlığına önem vermeye çalışıyorum. Bir insanın gülümsemesi de tıpkı sanat gibi kendini ifade etmenin en doğal ve samimi yollarından biri. Gülmeyi

çok seven biri olarak gülümsemenin bulaşıcı olduğuna inanırım.



# Ağız Sağlığında Yeni Nesil Destekler; Supplementler Ne Kadar Etkili?

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



## Probiyotiklerden Kolajene, Omega-3'ten D Vitaminine...

Son yıllarda supplement kullanımı yalnızca sporcuların ya da belirli hasta gruplarının değil, toplumun geniş kesimlerinin günlük rutini hâline geldi.

Sosyal medya, wellness akımları ve "biohacking" kültürüyle birlikte artık birçok kişi daha sağlıklı dişler, daha güçlü diş etleri ve daha iyi ağız kokusu için çeşitli destek ürünlerine yöneliyor.

Peki tüm bu ürünler gerçekten işe yarıyor mu? Daha da önemlisi:

*Bilimsel çalışmalar ağız sağlığı için hangi supplementleri destekliyor?*

## Ağız Sağlığı Sadece Fırçalamaktan İbaret Değil

Modern diş hekimliği artık yalnızca çürük tedavisine odaklanmıyor.

Bugün ağız içindeki biyolojik dengeyi korumak, inflamasyonu azaltmak ve oral mikrobiyotayı desteklemek çok daha önemli hâle geldi. Çünkü:

- Kronik diş eti inflamasyonu,
- Ağız kuruluğu,
- Bozulmuş oral flora,
- Düşük tükürük kalitesi

yalnızca dişleri değil, yaşam kalitesini de etkiliyor.

Bu nedenle bazı vitaminler, mineraller ve mikrobiyal destekler ağız sağlığında yardımcı rol üstlenebiliyor.

## Probiyotikler: Ağızdaki "İyi Bakteriler"

Probiyotikler son yılların en popüler başlıklarından biri. Bağırsak sağlığı için kullanılan bu canlı mikroorganizmaların ağız sağlığı üzerindeki etkileri de yoğun şekilde araştırılıyor. Özellikle:

- Lactobacillus reuteri
- Streptococcus salivarius K12
- Streptococcus salivarius M18

gibi suşların oral biyofilm üzerinde olumlu etkileri olabileceği düşünülüyor. (1,2)

## Ne Sağlayabilirler?

Bilimsel çalışmalara göre probiyotikler:

- Ağız kokusunu azaltmaya,
- Diş eti inflamasyonunu baskılamaya,
- Zararlı bakterilerin çoğalmasını sınırlandırmaya,
- Plak oluşumunu azaltmaya yardımcı olabilir. (1,2,3)

Özellikle ağız kokusu şikâyeti olan bireylerde Streptococcus salivarius K12 üzerine yapılan çalışmalar dikkat çekicidir. (9) Ancak burada önemli bir ayırım vardır:

Her probiyotik aynı değildir. Market rafındaki her ürün klinik etkinliğe sahip olmayabilir. Etki; kullanılan bakteri suşuna, canlılık oranına ve kullanım süresine bağlıdır.



## D Vitamini: Sessiz Kahraman

D vitamini eksikliği yalnızca kemikleri değil, periodontal dokuları da etkileyebilir. Bazı çalışmalar düşük D vitamini seviyelerinin:

- Artmış gingival inflamasyon,
- Periodontal hastalık riski,
- Zayıf kemik metabolizması

ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. (4,7)

**D vitamininin** immün sistemi düzenleyici etkisi nedeniyle periodontal sağlık üzerinde dolaylı katkıları olduğu düşünülmektedir. (4) Özellikle:

- İleri yaş bireylerde,
- Menopoz sonrası kadınlarda,
- İmplant planlanan hastalarda D vitamini seviyeleri daha fazla önem kazanmaktadır.

## Omega-3: Antiinflamatuvar Destek

Omega-3 yağ asitleri uzun süredir sistemik inflamasyon üzerindeki olumlu etkileriyle bilinmektedir. Son yıllarda periodontal hastalıklarda da destekleyici rolü araştırılmaktadır.

**Bazı klinik çalışmalarda omega-3 desteğinin:**

- Gingival kanamayı azaltabileceği,
- Periodontal inflamasyonu baskılayabileceği,
- Doku iyileşmesini destekleyebileceği bildirilmiştir. (5,6)

Özellikle EPA ve DHA içeriği yüksek preparatlar üzerinde çalışmalar yoğunlaşmaktadır. (5) Ancak omega-3 tek başına periodontal tedavi yerine kullanılmaz; destekleyici yaklaşım olarak değerlendirilir.

## Kolajen Supplementleri Gerçekten Faydalı mı?

Kolajen son yılların en popüler supplementlerinden biri. Cilt sağlığından eklem sağlığına kadar birçok alanda pazarlanan kolajen ürünleri artık ağız sağlığı için de öneriliyor. **Peki bilim ne söylüyor?**

Kolajen, periodontal ligament ve bağ dokusunun doğal yapısında yer alan önemli proteinlerden biridir. (7) Bu nedenle teorik olarak *periodontal iyileşmeyi* destekleyebileceği düşünülmektedir.



Ancak mevcut bilimsel veriler henüz "Kolajen supplementleri periodontal hastalıkları tedavi eder." demek için yeterli değildir. (7) Yani:

Potansiyel var; fakat kanıt düzeyi hâlâ sınırlı.

## Koenzim Q10: Eski Ama Yeniden Popüler

Koenzim Q10 özellikle diş eti sağlığı alanında uzun yıllardır konuşulan bir destek ürünüdür.

## Antioksidan özellikleri nedeniyle:

- Oksidatif stresi azaltabileceği,
- İnflamasyonu baskılayabileceği öne sürülmektedir. (10)

Bazı küçük ölçekli çalışmalarda gingival iyileşmeye katkı sağladığı bildirilse de daha güçlü klinik çalışmalara ihtiyaç vardır. (10)

## Çinko ve Ağız Kokusu İlişkisi

Çinko özellikle ağız kokusu ürünlerinde sık kullanılan minerallerden biridir. **Çünkü çinko iyonları:**

- **Kötü kokuya neden olan volatil sülfür bileşiklerini baskılayabilir.** (9) Bu nedenle:

- Gargara,
- Sakız,
- Pastil

formlarında sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle halitozis yönetiminde destekleyici rolü bulunmaktadır.

## Sosyal Medya Bilgilerine Dikkat

Bugün birçok supplement sosyal medyada "mucize ürün" gibi sunuluyor. Ancak unutulmamalıdır ki:

- Doğal olması,
- Popüler olması,
- Viral olması bilimsel olarak etkili olduğu anlamına gelmez.

## Ağız sağlığında kullanılan destek ürünleri:

- Kişiye özel değerlendirilmeli,
- Mevcut sistemik durum göz önünde bulundurulmalı,
- Hekim kontrolünde kullanılmalıdır.

Özellikle:

- Yüksek doz vitamin kullanımları,
- Bilinçsiz probiyotik tüketimi,
- Çoklu supplement kombinasyonları istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

### Gerçek Koruma Nerede Başlıyor?

Bilimsel gerçek oldukça nettir: Hiçbir supplement;

- Düzenli diş fırçalamanın,
- Diş ipi kullanımının,
- Profesyonel diş taşı temizliğinin,
- Dengeli beslenmenin yerini tutamaz.

Supplementler doğru bireyde, doğru endikasyonda ve doğru içerikle kullanıldığında destekleyici olabilir. Asıl hedef:

*"oral ekosistemi korumak"* olmalıdır. (1,8)

### Sonuç

Ağız sağlığı alanında supplement kullanımı giderek büyüyen bir trend hâline geliyor.

Probiyotikler, D vitamini, omega-3, çinko ve bazı antioksidan destekler üzerine umut verici çalışmalar bulunuyor. Ancak bilimsel veriler hâlâ gelişim aşamasında.

Bu nedenle modern yaklaşım:

*"kanıta dayalı destek kullanımı"* olmalıdır. Çünkü güçlü bir gülüşün temeli yalnızca estetik değil; sağlıklı bir oral biyolojidir.

### Kaynaklar

1. Devine DA, Marsh PD. Prospects for the development of probiotics and prebiotics for oral applications. J Oral Microbiol. 2009.
2. Gruner D, Paris S, Schwendicke F. Probiotics for managing caries and periodontitis: systematic review. J Clin Periodontol. 2016.
3. Laleman I, Teughels W. Probiotics in the dental practice. Quintessence Int. 2015.
4. Uwitonze AM, Razzaque MS. Role of magnesium in vitamin D activation and function. J Am Osteopath Assoc. 2018.
5. Naqvi AZ, et al. Omega-3 fatty acids and periodontitis. J Am Diet Assoc. 2010.
6. El-Sharkawy H, et al. Adjunctive treatment of chronic periodontitis with omega-3 fatty acids and low-dose aspirin. J Periodontol. 2010.
7. Ritchie CS, et al. Nutrition and oral health. Dent Clin North Am. 2003.
8. Scannapieco FA. The oral microbiome and systemic health. Dent Clin North Am. 2020.
9. Porter SR, Scully C. Oral malodour (halitosis). BMJ. 2006.
10. Matthews-Brzozowska T, et al. The role of Coenzyme Q10 in periodontal disease. Dent Med Probl. 2007.



# GÜLÜŞÜNÜZ ALGORİTMAYA EMANET

**Diş Dostu Klinik Üyesi  
Diş Hekimi Bekir Çılgın**



tanımadığı insanların çektiği birkaç saniyelik videolardan etkilenerek veriyor. Özellikle diş beyazlatma ürünleri söz konusu olduğunda sosyal medya, dev sanal muayenehaneye dönüşmüş durumda.

Ne var ki bu muayenehanede ne hekim var, ne muayene, ne de sorumluluk.

## Sosyal Medya Algoritması Sağlık Diploması Vermez

TikTok ve Instagram'ın amacı insanları sağlıklı yapmak değildir. Bu platformların amacı, insanların ekranda daha fazla zaman geçirmesini sağlamaktır. Dolayısıyla bir içeriğin

milyonlarca kişi tarafından izlenmiş olması, onun doğru olduğu anlamına gelmez. Aslında çoğu zaman tam tersi geçerlidir.

Bilim sıkıcıdır.

Bilim, "**Duruma göre değişebilir.**" der.

Bilim, "**Muayene etmek gerekir.**" der.

Bilim, "**Kanıtlar henüz yeterli değil.**" der.

**Sosyal medya ise kesin konuşur:**

"**Mucize çözüm.**"

"**Tek kullanımda sonuç.**"

"**Doktorlara gerek yok.**"

İnsan zihni doğal olarak ikinci gruba daha fazla ilgi gösterir. Beyazlatma mı, Aşındırma mı?

Bir zamanlar sağlık tavsiyesi komşudan alınırdı.

Mahallenin her konuda fikri olan bir teyzesi mutlaka bulunurdu. Diş ağrısına karanfil önerir, mide yanmasına soda tavsiye eder, geçmeyen öksürüğe de bal ile pekmezi karıştırırdı.

Aradan yıllar geçti. Teyzeler kayboldu.

Yerlerini **algoritmalar** aldı.

Bugün milyonlarca insan, ağız ve diş sağlığıyla ilgili kararlarını hiç



Son yıllarda özellikle diş beyazlatma ürünleri büyük bir pazar hâline geldi. İnternet üzerinden satılan bantlar, kalemler, jeller, tozlar ve kaynağı belirsiz birçok ürün, kullanıcı yorumları eşliğinde hızla yayılıyor.

Sorun şu:

*Bir diş neden sarıdır?*

*Kahve nedeniyle mi?*

*Sigara nedeniyle mi?*

*Yaşlanma nedeniyle mi?*

*Mine yapısının doğal renginden mi?*

*Yoksa alta yatan bir hastalıktan mı?*

Bu soruların cevabı bilinmeden yapılan her uygulama, tedaviden çok bir denemeye dönüşür.

Üstelik bazı kişiler beyazlatma ile detertraj işlemi, detertraj ile tedaviyi, tedavi ile estetik işlemleri birbirine karıştırmaktadır.

Diş yüzeyinde gördüğünüz her renk değişikliği, beyazlatılması gereken bir durum değildir.

Bazen beyazlatmaya çalıştığınız şey, aslında bir problemin belirtisidir.

En Tehlikeli Cümle: **"Bir Şey Olmadı"**

Sosyal medyada sağlık tavsiyelerinin yayılmasının en önemli sebeplerinden biri kullanıcı yorumlarıdır.

**"Ben kullandım, bir şey olmadı."**

Peki kaç kişi gerçekten diş minesindeki mikroskobik aşınmayı görebilir?

Kaç kişi diş eti hasarını ilk gün fark edebilir?

**Kaç kişi, birkaç ay sonra gelişen hassasiyetin nedenini kullandığı ürüne bağlayabilir?**

Tıpta güvenlik değerlendirmesi, **"Bana bir şey olmadı."** cümlesiyle yapılmaz.

Bilimsel araştırmalarla yapılır.

Bir ürünün güvenli olduğunu söyleyebilmek için binlerce insan üzerinde yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Sosyal medyada ise çoğu zaman tek gereken şey iyi bir kamera açısıdır.

Sorun Ürün Değil, Kontrolsüzlük Burada önemli bir ayrımı yapmak gerekir.

Diş beyazlatma işlemleri, uygun hastalarda ve doğru yöntemlerle uygulandığında modern diş hekimliğinin rutin uygulamalarından biridir.

Sorun beyazlatma değildir.

Sorun, kişinin kendi kendine teşhis koymasındır.

Çünkü diş hekimliğinde her hasta farklıdır.

Bir kişide güvenli olan bir uygulama, başka bir kişide ciddi hassasiyet oluşturabilir.

Bir kişinin estetik sorunu olan durum, başka bir kişinin tedavi edilmesi gereken bir hastalık olabilir.

Sağlıkta **"herkese uyan tek çözüm"** genellikle yoktur.

Ancak sosyal medya tam olarak bunu satmaktadır.

**Algoritmalar Sizi Tanır, ağzınızı değil.**

TikTok sizin hangi videolarda durduğunuzu bilir.

Instagram hangi içerikleri sevdiğinizi bilir.

Ancak hiçbir algoritma ağız muayenesi yapamaz.

Hiçbir video diş eti cebini ölçemez.

Hiçbir içerik üreticisi telefon ekranından çürük teşhis edemez.

Ve hiçbir yapay zekâ, klinik muayenenin yerini tutamaz.

Bu nedenle sağlık tavsiyeleri ile sağlık hizmetlerini birbirine

karıştırmamak gerekir.

Bilgi almak için sosyal medya kullanılabilir.

Ancak tanı koymak ve tedavi planlamak için hâlâ daha güvenilir bir yöntem bulunmuş değildir.

## Sonuç

İnsanlık tarihinde bilgiye ulaşmak hiç bu kadar kolay olmamıştı. Ne var ki bilgiye ulaşmanın kolaylaşması, doğru bilgiye ulaştığımız anlamına gelmiyor.

Bugün birkaç saniyede milyonlarca kişinin izlediği bir videoya ulaşabiliyoruz; ancak sağlık hâlâ kişiye özeldir.

Aynı ürün, aynı yöntem veya aynı tavsiye herkes için aynı sonucu doğurmaz. Çünkü ekrandaki içerikler ortalama bir kitleye hitap ederken, sağlık hizmeti karşımızdaki tek bir insana göre şekillenir.

Elbette sosyal medya ağız ve diş sağlığı konusunda farkındalık oluşturabilir, insanları araştırmaya teşvik edebilir ve doğru bilgiye yönlendirebilir. Ancak tanı koyamaz, muayene edemez ve tedavi planlayamaz.

Bu nedenle karşınıza çıkan her sağlık önerisinde şu soruyu sormakta fayda vardır:

**"Bu tavsiye bilimsel bir değerlendirmeye mi dayanıyor, yoksa birkaç saniyelik bir ekran performansına mı?"**

Çünkü bazen en doğru sağlık kararı, yeni bir ürün satın almak değil; bir randevu almaktır.

# "DİŞLER YOLUNDA" PROJESİ: Geleceğe Sağlıklı Gülüşler Taşıyoruz

Ağız ve diş sağlığı, çocukluk döneminde kazanılan alışkanlıklarla şekillenen ve bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen en önemli sağlık alanlarından biridir. Bu bilinçle hareket eden Genç Diş Dostu üyeleri tarafından hayata geçirilen "**Dişler Yolunda**" projesi, çocuklara erken yaşta sağlık bilinci kazandırmayı ve doğru ağız bakım alışkanlıklarının önemini benimsetmeyi amaçlamaktadır.



Proje kapsamında anasınıfı ve ilkokul öğrencilerine yönelik eğitimler düzenlenmektedir. Eğitim içerikleri çocukların yaş gruplarına uygun, öğretici ve interaktif şekilde hazırlanmakta; doğru diş fırçalama teknikleri, ağız hijyeninin önemi, diş dostu ve zararlı besinler ile düzenli diş hekimi kontrollerinin gerekliliği gibi temel konular ele alınmaktadır.



**“Dişler Yolunda”** projesi yalnızca teorik bilgi aktarımını hedeflemekte, aynı zamanda çocukların aktif katılım sağlayabildiği **eğlenceli ve uygulamalı bir öğrenme ortamı sunmaktadır.** Oyunlar, soru-cevap etkinlikleri ve uygulamalı diş fırçalama eğitimleri sayesinde çocukların öğrenme sürecine doğrudan dahil olması sağlanmakta, böylece verilen bilgilerin daha kalıcı hale gelmesi amaçlanmaktadır.



Projenin temel hedeflerinden biri de çocuklarda diş hekimine karşı oluşabilecek kaygıyı azaltmak ve koruyucu diş hekimliği konusunda farkındalık oluşturmaktır. Sağlıklı dişlerin yalnızca tedavi süreçleriyle değil, günlük yaşamda kazanılan doğru alışkanlıklarla korunabileceği bilincinin erken yaşta kazandırılması hedeflenmektedir.

Gerçekleştirilen eğitimler sonucunda öğrencilerin ağız ve diş sağlığı konusundaki farkındalıklarının arttığı ve doğru ağız bakım alışkanlıkları konusunda bilinç geliştirdikleri gözlemlenmiştir. “Dişler Yolunda” projesi, çocukların günlük yaşamlarına dokunan sürdürülebilir sağlık alışkanlıkları kazandırmayı hedefleyerek geleceğin daha sağlıklı nesillerine katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Proje yalnızca çocuklara katkı sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda gönüllü diş hekimliği öğrencileri için de önemli bir gelişim alanı oluşturmaktadır. Eğitim süreçlerinde öğrenciler; çocuklarla etkili iletişim kurma, topluluk önünde konuşma, ekip çalışması yürütme ve mesleki bilgilerini anlaşılır bir şekilde aktarabilme becerilerini geliştirme fırsatı bulmaktadır. Bunun yanı sıra koruyucu diş hekimliğinin toplum üzerindeki etkisini doğrudan gözlemleyerek mesleklerinin yalnızca tedavi edici değil, aynı zamanda eğitici ve önleyici bir yönü olduğunu deneyimlemektedirler.

sağlıklı gülüşlerin, sağlıklı bir geleceğin en güçlü temellerinden biri olduğuna inanıyoruz.



# DİJİTAL NABIZ

## Görünmek Yetmiyor

Sera Ahbap

Kurucu, Dude Communications | @dudeco.co

Marka Mimarı & Kültürel Stratejist



### *Görünür olmak artık çok kolay.*

Bir reklam çıkmak, iyi çekilmiş birkaç video paylaşmak, birkaç güçlü referans göstermek, hatta bazen yalnızca yeterince görünmek...

Bugünün dijital dünyasında bunların hiçbiri zor değil. Zor olan şey başka.

### *Bir insanın size kendini emanet edecek kadar güvenmesi.*

Çünkü sağlık sektörü hala insanların yalnızca hizmet satın aldığı bir yer değil. İnsanlar burada bilgi kadar his de satın alıyor. Hatta çoğu zaman önce his satın alıyor.

Özellikle sağlık turizminin büyüdüğü bugünlerde insanlar artık yalnızca bir klinik seçmiyor. Bazen başka bir ülkede kendini kime emanet edeceğine karar veriyor.

Çünkü sağlık turizmi yalnızca ulaşım, otel ve operasyon planlaması değil.

Bir yabancıнын başka bir ülkede kendini ne kadar güvende hissettiğiyle ilgili.

Bu yüzden bazen çok iyi hekimler görünmez kalırken, çok daha görünür olan markalar gerçek bir bağ kuramıyor.

### *Ve ilginç olan şu:*

Bunu çoğu zaman reklam bütçesi çözmüyor. Hatta bazen daha görünür olmak, güveni büyütme yerine zedeleyebiliyor.

Çünkü insan zihni tekrar eden şeyi fark eder ama samimiyetsizliği hisseder. Özellikle sağlık gibi güven temelli sektörlerde insanlar yalnızca ne gördüğüne bakmaz. Gösterilme biçimine de bakar. Bir marka kendini ne kadar anlattığından çok, kendini nasıl hissettirdiğiyle hatırlanır. Bugün birçok klinik birbirine çok benziyor.

Aynı beyazlar. Aynı ışıklar. Aynı "before-after" videoları. Aynı müzikler.

Aynı gülüşler. Aynı cümleler. Aynı "gülüş tasarımı" sloganı. Bir noktadan sonra insanlar kliniği değil, tekrar eden şablonu görmeye başlıyor. Ve tam o noktada iletişim görünür olsa bile etkisini kaybediyor.

Çünkü iletişim artık yalnızca içerik üretmek değil.

Bir hissin mimarisini kurmak. Özellikle ağız ve diş sağlığı sektöründe bu his çok daha görünür yaşanıyor.

Çünkü insanlar yalnızca bir işlem yaptırmıyor.

Gülümsemelerini, özgüvenlerini, hatta bazen yıllardır sakladıkları bir duyguyu teslim ediyor.

Bazen bir danışanın kliniğe girdiğinde aldığı koku, bazen danışma masasındaki

karşılama, bazen hekimin kurduğu ilk cümle, bazen içeriklerde kullanılan ton...

İnsan zihni bunların hiçbirini birbirinden ayırmıyor.

Hepsini tek bir his olarak kaydediyor:

### *"Buraya güveniyor muyum?"*

Bugün markaların en büyük yanılgılarından biri de iletişimi yalnızca "görünürlük" üzerinden değerlendirmek.



Oysa görünmek başka, zihinde doğru yerde kalabilmek başka bir şey.

Çünkü bazen yanlış bir iletişimi daha fazla insana göstermek markaya fayda sağlamıyor. Tam tersine o hissi daha fazla büyütüyor. İnsanlar bunu açık açık söylemese bile hissediyor.

*"Bir şey fazla zorlanıyor." "Bir şey fazla anlatılıyor." "Bir şey fazla satılıyor."*

Ve sağlık sektöründe insanlar baskıyı çok hızlı hisseder. Çünkü burada insanlar yalnızca estetik bir sonuç satın almıyor. Kendilerini kime teslim edeceklerine karar veriyor. Özellikle sağlık turizminde insanlar çoğu zaman önce hisse, sonra hekime güveniyor. Çünkü binlerce kilometre öteden gelen biri için iletişim bazen operasyonun kendisi kadar belirleyici hale geliyor. Çünkü sağlık turizminde insanlar önce ülkeye değil, hissettikleri güvene seyahat ediyor. Bu yüzden iletişimde mesele

yalnızca bütçe de değil. Bazen markalar çok düşük bütçelerle her şeyi çözmeye çalışıyor. Bazen de yalnızca yüksek bütçe ayırmanın tek başına yeterli olduğunu düşünüyor. Ama iletişim böyle çalışan bir alan değil.

Çünkü az verip çok almak hayatın hiçbir yerinde gerçekten mümkün değil.

Bir restorana gidip dört kişilik bir masaya yalnızca tek tabak söyleyip herkesin doymasını beklemiyoruz. İletişim de böyle.

Bir markanın gerçekten güçlü bir algı oluşturabilmesi; zaman, strateji, tutarlılık, yaratıcılık, doğru ekip, doğru analiz ve en önemlisi doğru bakış açısı ister. Bugün birçok marka hala iletişimi yalnızca "post paylaşmak" sanıyor. Oysa sosyal medya tek başına bir meslek tanımı değil.

Sosyal medya, doğru yönetilen bir markanın dışarıdaki yansıması. Markanın iletişimi doğruysa sosyal medya zaten nefes almaya başlıyor. İnsanlar size neyi sevdiklerini, neyde durduklarını, neyi samimi bulmadıklarını, hangi içerikte

gerçekten bağ kurduklarını gösteriyor. Ama bunun için yalnızca bakmak yetmiyor.

***Dinlemek gerekiyor.***

Çünkü algoritmalar size rakam verir. İnsan davranışı ise size gerçekleri söyler.

Bugün yapay zeka ile görsel üretmek, iyi çekilmiş videolar paylaşmak, trend müzikler kullanmak, hatta estetik bir sayfa oluşturmak artık zor değil.

***Asıl mesele şu:***

Bir marka bütün bunların arkasında gerçekten bir karakter hissi yaratabiliyor mu?

Çünkü insanlar artık kusursuzluğu değil, hissi satın alıyor.

Bir kliniğin neden tercih edildiği bazen yalnızca hekim başarısıyla açıklanamaz.

Bazen insanlar kendilerini orada daha sakin hisseder. Daha az yargılanmış. Daha çok anlaşılmiş. Daha güvende.

Ve güçlü markalar tam olarak burada oluşur.

***Çünkü iyi iletişim bazen çok konuşmak değildir.***

***İnsanın içinde doğru hissi sessizce bırakabilmektir.***

# III. DIŞ DOSTU ULUSAL KONGRESİ



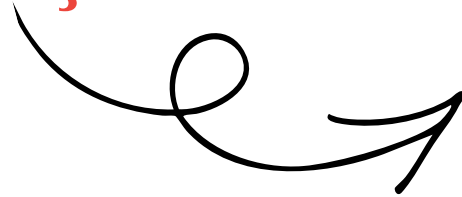
**24-25** İSTİNYE  
**EKİM** ÜNİVERSİTESİ  
**2026** TOPKAPI  
KAMPÜSÜ

Diş hekimliğinin en dinamik buluşmalarından birine katılmaya ne dersiniz?

3. Diş Dostu Ulusal Kongresi, 24-25 Ekim 2026 tarihlerinde İstinye Üniversitesi Topkapı Kampüsü'nde gerçekleşiyor! İki gün boyunca; ilham verici sunumlar, mesleki gelişiminize katkı sağlayacak uygulamalı kurslar ve alanında uzman hocalarımız sizleri bekliyor.

Siz de bu büyük buluşmada yerinizi almak ve ayrıntılı bilgi edinmek için web sitemizi veya Instagram hesabımızı ziyaret edebilirsiniz.

## KAYIT İÇİN



**Websitemiz**

[www.disdostukongreleri.org](http://www.disdostukongreleri.org)

**Instagram**

[disdostukongreleri](https://www.instagram.com/disdostukongreleri)

**DIŞ  
DOSTU**  
KONGRELERİ



**İSÜ** | İSTİNYE  
ÜNİVERSİTESİ  
İSTANBUL

# Tabağımızda Ne Var?

## *Etiketler, Alışkanlıklar ve Türkiye'nin Beslenme Analizi*

Ne yediğimizi özgürce seçebiliyor muyuz?  
Maalesef araştırmalar hayır diyor..

**Diyetisyen**  
**Hande Yeldanlı**



Standart bir süpermarkete girdiğinizde ilk gözüne çarpan şey ne olur? Muhtemelen renkli ambalajlar, indirim etiketleri ve işlenmiş ürünlerden oluşan gıda seli. Bu bir tesadüf değil; bir tasarım.

Dünya genelinde halk sağlığı uzmanları senelerdir aynı şeyden bahsediyor: İnsanlar ne yediklerini özgürce seçebildiklerini düşünüyor, ancak seçimlerini büyük ölçüde çevre şartları belirliyor. Araştırmacı Franco Sassi bu durumu şöyle özetliyor: '**Çevre, sizin neyi**

**seçeceğinizi belirliyor, ama maalesef kontrol sizde değil.'**

2025'te yayımlanan bir araştırmada mevcut eğilimler değişmez ise 2050 yılına kadar dünya nüfusunun yarısından fazlasının obez olacağını öngörüyor. Peki Türkiye bu tablonun neresinde gelin bir göz atalım.

Türkiye İstatistik Kurumu ve Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye yetişkin **nüfusunun %50'si** fazla kilolu veya obez kategorisine giriyor. Özellikle yüksek nüfuslu illerde, şehirleşmenin fazla olduğu bölgelerde işlenmiş gıdaya erişim oldukça fazla.

**"İnsan, özgür olduğunu düşünür çünkü eylemlerinin farkındadır; fakat onları belirleyen nedenlerin farkında değildir."**





Sorun bireysel tercih meselesinden çıkıyor. Türkiye’de sağlıklı gıdaya erişimin önünde ciddi yapısal engeller var. Örneğin kalabalık şehirlerde taze, %100 doğal üretilmiş sebze - meyveye ulaşmak, hazır paketli gıdaya ulaşmaktan ne yazıkki daha zahmetli, zaman alıcı ve maliyetli. Bu durum nüfusun çoğunluğunu daha ucuza gelen, ultra işlenmiş gıdalara yönlendiriyor.

Öte yandan Türkiye’nin geleneksel mutfağı- zeytinyağlı yemekler, baklagil ve sebze ağırlıklı tarifler, otlar aslında dünyanın en sağlıklı beslenme modellerinden biri olan Akdeniz diyetinin tam kalbinde yer alıyor. Problem, bu zengin mirası yaşayan ve bir sonraki nesile devreden kültürün giderek azalması ve geri plana itilmesinden kaynaklanıyor.

### Etiket Okumak Beslenme Davranışını Değiştirebilir mi?

Cevap aslında elbette çok basit.. Evet. Şili, 2016’da şeker, tuz veya kalori içeriği yüksek ürünlere siyah uyarı etiketlerini zorunlu kıldı; ve yüksek kalorili ürün satışları **%24 oranında geriledi.**

Avrupa’da **NutriScore sistemi** ise ürünleri A’dan E’ye kadar renk kodlu bir skala ile derecelendirerek tüketiciyi bilgilendirmekle kalmadı, bazı üreticilerin ürün formüllerini de değiştirmesine yol açtı.



Türkiye’de ise durum biraz farklı. Ürünlerin ön yüzünde standartlaşmış ve anlaşılır bir besin etiketi henüz zorunlu değil. Ürünlerde genel olarak günlük alınan referans değerlerine dayalı tablolar mevcut. Ancak beslenme eğitimi almamış ve bu konu üzerinde yoğunlaşmamış biri için okuması oldukça güç.

**‘Düşük yağlı’, ‘tam tahıllı’** veya **‘doğal’** gibi ifadeler ise yasal bir tanıma kavuşmadan serbestçe kullanılabilir. Bu durum tüketicide yanıltıcı bir sağlıklılık algısı yaratıyor.

### Ne Yapabiliriz?

Değişim bireyden başlayabilir. Bugün atabileceğimiz en somut adımlardan biri, elimizdeki ürünün etiketini okuma alışkanlığı kazanmak. İçindekiler kısmındaki hammaddelerin ne olduğunu araştırmak. Şeker ve tuz içeriğini günlük referans değerler ile kıyaslamak, light veya doğal gibi ifadelerin neleri içerdiğine göz atmak. Bunların hepsi zamanla kazanılabilir alışkanlıklar haline gelecektir. Çocuklarla yapılan market alışverişini bir etiket okuma egzersizine dönüştürmek, beslenme okuryazarlığını kuşaktan kuşağa taşımanın belki de en etkili yolu. Türkiye'nin elinde güçlü bir başlangıç noktası zaten var: **zeytinyağından mercimeğe, bulgurdan taze otlara uzanan köklü bir mutfak kültürü.** Bu mirası sahiplenip sofrada yeniden canlandırmak, hem sağlıklı hem de sürdürülebilir bir beslenmenin en doğal yolu olabilir.



# Daha Beyaz ve Daha Temiz Dişler, Işıldayan 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.