

EKİM 2026

# Diş DOSTU

## Antik Çağdan Modern Estetik Diş Hekimliğine

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

## Güzel Görünen Her Gülüş Sağlıklı Mıdır? Dişlerden çene eklemine: Bir gülüşün görünmeyen fonksiyonu

Dr. Melih Şengül

## Stressiz Bir Başlangıç ve Yeni Döneme Uyum

## Masa Başına ve Rutinlere Dönüş: Postür Sağlığımızı Nasıl Koruruz?

# MAYA PEREST

"Şarkımda kendini bulan dinleyicilerimin  
aynı şeyleri hissettiğini bilmek bana  
büyük bir ödül gibi geliyor."



#whturkiye



wh.com



# FAKÜLTEDEN KLİNİĞE



# İçindekiler



**Maya Perest**

## 5 Hoş Sohbet

Şarkımda kendini bulan dinleyicilerimin aynı şeyleri hissettiğini bilmek bana büyük bir ödül gibi geliyor.  
Maya Perest

## 8 Dişinize Göre

Antik Çağdan Modern Estetik  
Diş Hekimliğine  
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

## 10 Dişinize Takılanlar

Güzel Görünen Her Gülüş Sağlıklı Mıdır?  
Dişlerden çene eklemine:  
Bir gülüşün görünmeyen fonksiyonu  
Yazan: Dr. Melih Şengül

## 12 Trend Sağlık

Masa Başına ve Rutinlere Dönüş:  
Postür Sağlığımızı Nasıl Koruruz?  
Yazan: Fzt. Can Bozkurt Fizyoterapist

## 14 Genç Diş Dostu'ndan

## 16 Yaşama Açılan Pencere

Stressiz Bir Başlangıç ve  
Yeni Döneme Uyum

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

### 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

ISSN NUMARASI  
2757-8380

Yayına Hazırlayanlar  
Gizem Oktay Tural

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.



■ Dt Begüm Bayrak  
Genç Diş Dostu Lideri

### Değerli Meslektaşlarım ve Sevgili Okurlar,

Vücudumuzdaki trilyonlarca hücre, biz farkında olmasak da her an sessiz bir yeni başlangıç yapıyor. Yenilenmenin ve başlangıçların mucizesini aslında her an bedenimizde taşıyoruz. Çoğu zaman hayatımızdaki başlangıçların bizi hemen aydınlatmasını bekleriz. Oysa bazen başlangıcın kendisinin aydınlık olması gerekmez. Asıl kıymetli olan, ışığı yol boyunca kendi ellerimizle yakabilmektir.

Her yeni başlangıç da doğası gereği içinde biraz belirsizlik, biraz heyecan ve bolca umut barındırır. Bu geçiş, diş hekimliği öğrencilik döneminden profesyonel meslek hayatıma adım atarken çok daha iyi anladım. Bir hastanın korkusunun yerini güvene bırakmasına eşlik etmek, bir insanın ağrısını dindirerek hayata yeniden gülümsemesini sağlamak benzersiz bir duygu.

Mesleğimizin en güzel taraflarından biri de aslında dokunduğumuz insanların yollarını, onların sağlıklı gülümsemeleriyle aydınlatabilmek. Aydınlık başlangıçlar, her şeyin en başından itibaren kusursuz olduğu anlar değildir. Asıl mesele, zorlukların içinden geçerken bile o süreçten keyif alabilmek ve yolun kendisini de aydınlatabilmektir. Fakülte hayatının zorluklarına, sonunda aydınlık bir gelecek var diye katlanıyoruz oysa önemli olan yalnızca sonuca ulaşmak değil, o sonuca giderken kendimizi ve çevremizi de beraberimizde aydınlatabilmektir.

Bugüne kadar yönetiminde bulunduğum onlarca kongre ve eğitimde, başkanlık yaptığım ulusal ve uluslararası derneklerde hep ortak bir amacım sonu aydınlık olsun diye

yürüdüğüm yolu aydınlatmaktı. Çünkü geriye dönüp baktığımda en kıymetli olanın yalnızca ulaşılan sonuçlar değil, o süreçte öğrenilenler, kurulan güçlü bağlar ve birbirimize kattıklarımız olduğunu görüyorum.

Bugün diş hekimliği adına attığımız her küçük adım, yarının mesleğini şekillendiren birer başlangıçtır. Ve bizler, o yarının yalnızca tanıkları değil, onu birlikte inşa edecek olan mimarlarız. Bazen ışığı başlangıçta bulamayabiliriz. O zaman kendi ışığımızı yakıp kararlılıkla yolumuza devam etmek bize kalır.

**Kendi ışığınızı yaktığınız,  
dokunduğunuz hayatları  
gülümseterek aydınlattığınız  
keyifli bir yolculuk dilerim.**



## Maya Perest

**“Yok Bana Bu Cihanda” ile geniş bir dinleyici kitlesinin hayatına girdiniz. Aradan geçen yıllarda Maya Perest’in müzikal dünyasında neler değişti? Bugün o şarkıya dönüp baktığınızda, hâlâ kendinizi aynı yerde hissediyor musunuz?**

Evet, bu şarkı gerçekten hayatımı değiştirdi diyebilirim. Bir sanatçı olarak geçtiğimiz yıllar içerisinde hem müzikal olarak hem de kişisel hayatımda değişiklikler yaşadım; ancak özüm aynı. Bana “Yok Bana Bu Cihanda” şarkısını yazdıran o kısım her zaman içimde yer alacak.

**Şarkılarınızda yalnızlık, özlem, kırgınlık ve insanın kendisiyle hesaplaşması gibi güçlü duygular öne çıkıyor. Müzik sizin için yaşadıklarınızı anlatmanın bir yolu mu, yoksa bazen söyleyemediklerinizi söylemenin mi?**

Benim için söyleyemeyeceğim şeyleri müzik olarak söylemek korkutucu bir şey. Belki kariyerimin daha ilerisinde bunu yapacak cesareti bulabilirim. Ama şimdilik yaşadığım şeyleri ve hislerimi olduğu gibi anlatmak bana yetiyor. Genel olarak içine kapanık bir insanım ve söylemeye cesaret edemediğim şeyleri yine

kendimde tutmayı tercih ediyorum.

**“Beni Sever Miydin”de insanın kendi kusurlarıyla görülme korkusunu ve ilişkilerin kırılgan taraflarını ele aldınız. Bir sanatçı olarak kendinizi dinleyiciye bu kadar açık ve şeffaf ortaya koymak sizin için özgürleştirici mi, yoksa zaman zaman zorlayıcı mı?**

Zorlayıcı olduğunu düşünüyorum ama özgürleştirici tarafı aslında geri dönüşlerde oluyor. Çünkü benim şarkımda kendini bulan dinleyicilerimin aynı şeyleri hissettiğini bilmek bana büyük bir ödül gibi geliyor. Sanata yönelmemin en büyük motivasyon kaynaklarından biri de bu.

**Montpellier’de sanat eğitimi almanız ve resimle olan bağınız müziğinizi nasıl etkiledi? Şarkı yazarken zihninizde önce görseller mi belirir, yoksa sesler mi?**

Şarkı yazarken üniversite senelerinde yurt dışında edindiğim deneyimler bana türlü şekillerde yardımcı oluyor tabii ki. Bunda sanatçı kişiliğimin Montpellier’de şekillenmesinin de bir payı var. Ancak resim eğitiminin müzikal üretimimle çok bir alakası olduğunu düşünmüyorum; benim için ikisi çok ayrı disiplinler ve kendimi ayrı ayrı verebildiğim iki dünya.

**Son dönemdeki üretimlerinizde farklı sound’lara ve atmosferlere dokunduğunuzu görüyoruz. Sizce bir sanatçının kendi imza**

### **tarzını sabitlemesi mi daha değerli, yoksa kendisini sürekli dönüştürebilmesi mi?**

Bence ikisi bir arada. Çünkü kendini sürekli dönüştürebilen bir sanatçı da imza bir tarza sahip olabilir. Bunun için orijinal olup kendine sadık kalmak yeterli bence; yani sürekli gelip geçen trendleri kovalamak değil, kendine has bir müzik üretebilmek. Benim de amacım bu. O nedenle son dönemdeki arayışlarım devam edecek ve sürekli kendimi yenileyeceğim; bu süreçte kendi tarzımı koruyarak tabii ki.

### **YouTube ve Instagram paylaşımlarınızda gösteriştense uzak, sade ve "ev hali" bir samimiyet var. Dinleyiciyle bu kadar doğrudan ve filtresiz bir bağ kurabilmeyi neye bağlıyorsunuz?**

Normalde daha içine kapanık biriyim, zaten söylemiştim. O nedenle sosyal medyadaki görünürlüğüm aslında beni yer yer rahatsız da edebiliyor. Ama aynı zamanda şunu da fark ettim: Kendimi olduğum gibi dinleyicilerime gösterebilme fırsatım var madem, neden bu fırsatı en iyi şekilde kullanmayayım? O nedenle sosyal medyayı bir araç olarak görüp kendimi olabildiğince göstermeye çalışıyorum. Sadece bu benim için her zaman kolay olmuyor; bunu şarkılarla yapmayı tercih ediyorum.

### **Bir şarkının ilk fikrinden dinleyiciyle buluştuğu ana kadar sizin için en heyecan verici aşama hangisi? Yazarken**

### **mi, bestelerken mi yoksa stüdyoda kaydederken mi müziğin içinde daha çok kayboluyorsunuz?**

Yazmak ve bestelemek çok üst üste geliyor; bazen biri önde diğeri arkada, bazen de ikisi aynı anda ilham olarak bana geliyor. Benim için en heyecan verici sürecin bu olduğunu söylemeliyim. Piyano ve ben odada yalnızken bambaşka bir deneyim oluyor gerçekten. Bunun yerini başka hiçbir hissin alamayacağını düşünüyorum.

### **Şarkılarınızın dinleyicide bu kadar güçlü bir karşılık bulmasının en temel sebebi sizce ne? Bir şarkının başkasına dokunabilmesi için önce sanatçının kendi canını yakması gerektiğine inanıyor musunuz?**

İlla acıdan beslenmemiz gerektiğine inanmıyorum ama bir duyguyu yazabilmek için önce onu hissetmek gerektiğine inanıyorum. Çünkü bence şarkıların otantikliği buradan geliyor; yani biz sanatçıların kendi yaşanmışlıklarından. Bu sebeple güzel şarkıların en büyük acılardan, mutluluklardan, sevinçlerden, yani en yoğun duygulardan çıktığını düşünüyorum. Öbür türlü daha sahte bir his oluyor. Hissetmeden bir hissi tarif etmeye çalışmak hem daha yorucu hem de daha az etkili bence.

### **Müzik sektöründe görünürlük arttıkça sanatçının kişisel alanı da merak konusu oluyor. Maya Perest olarak sahnedeki kimliğinizle günlük hayattaki**

### **sizi birbirinden kolayca ayırabiliyor musunuz?**

Günlük hayattaki ben ile sahnedeki ben bambaşka. Günlük hayatımda aşırı organize biri değilim ve kesinlikle günlük işlerimde mükemmeliyetçi olduğumu söyleyemem ama her şey sahneye çıkınca değişiyor. Aynı şekilde stüdyoya girip bir şarkı kaydederken de başka bir kişiliğe bürünüyorum. O anlarda çok daha mükemmeliyetçi, daha özgüvenli, daha parlak bir kişilik oluyorum diyebilirim. Hatta bu ayrımı neden bu kadar derin yaşadığım konusunda kendimle de konuşmalarım oluyor. Bazen "keşke" diyorum, "sahnedeki o yüksek enerjimi günlük hayatıma daha çok aktarabilsem."

### **Müzik dışında sizi besleyen, yaratıcılığınızı canlı tutan şeyler neler? Günlük hayatınızda zihninizi boşaltmak ve kendinizi yeniden üretmeye hazırlamak için uyguladığınız küçük ritüelleriniz var mı?**

Dürüst olayım, bu aralar zihnimi boşaltmak için başvurduğum aktiviteler daha çok sevdiğim filmleri izlemek, spora gitmek ve kendime yemek hazırlamak. Kendimi dinliyorum ve zaten sanatla dolu olan hayatımda, kısa molalar niteliğindeki dinlenme zamanımı sanattan uzakta tutmayı tercih ediyorum. Son zamanlarda tenis müsabakalarını izlemek de bana çok keyif ve huzur veriyor.

### **Kariyerinizin başındaki o ilk Maya Perest'e bugün tek bir cümle söyleme şansınız olsaydı, ona tam olarak ne derdiniz?**

Herhalde ona karşı büyük bir minnet duyardım. Ona diyeceğim tek cümle "Teşekkür ederim" olurdu. En büyük adımı o attı, çünkü o şu anki benden daha cesur biriydi.

**Bugün geldiğiniz noktada, müzik yolculuğunuzda "iyi ki yapmışım" dediğiniz en doğru adım ve "keşke daha önce fark etseydim" dediğiniz deneyim ne olurdu?**

İyi ki kariyerimin başında seçeneklerimi değerlendirirken aceleci olmamışım diyorum. Bence her dönemde genç sanatçılar seçici olmalı. Günün sonunda yaratıcılık çok değerli bir şey ve bu değer farkında olarak adım atmak, yolun başındaki her genç sanatçıyı sömürülmekten kurtarıyor. "Keşke daha önce fark etseydim" dediğim şeylerden biri ise kendime yeteri kadar güvenmemek oldu. "Bu işi kesin biri benden daha iyi yapar" zihniyetiyle uzun süre yürüdüm ama artık o noktadan çok daha uzaktayım ve bir işi yapacaksam en iyi ben yaparım diye düşünüyorum.

**Bugün geldiğiniz noktada, müzik yolculuğunuzda "iyi ki yapmışım" dediğiniz en doğru adım ve "keşke daha önce fark etseydim" dediğiniz deneyim ne olurdu?**

İyi ki kariyerimin başında seçeneklerimi değerlendirirken aceleci olmamışım diyorum. Bence her dönemde genç sanatçılar seçici olmalı. Günün sonunda yaratıcılık çok değerli bir şey ve bu değer farkında olarak adım atmak, yolun başındaki her genç sanatçıyı sömürülmekten kurtarıyor. "Keşke daha önce fark etseydim"

dediğim şeylerden biri ise kendime yeteri kadar güvenmemek oldu. "Bu işi kesin biri benden daha iyi yapar" zihniyetiyle uzun süre yürüdüm ama artık o noktadan çok daha uzaktayım ve bir işi yapacaksam en iyi ben yaparım diye düşünüyorum.

**Önümüzdeki dönemde dinleyicilerinizi nasıl bir müzikal yolculuk bekliyor? Hayalinizde olup henüz hayata geçiremediğiniz bir proje var mı?**

Albümüm yolda ve çok heyecanlıyım. Bu albüm benim bestelerimden oluşan ve kendimi en kendim hissettiğim projelerimden biri; umarım dinleyicilerim de bunu hisseder. Şarkıların tonu biraz romantik, biraz başkaldıran, biraz da dramatik. Hazırlık sürecinde Tarkan Gözübüyük ve Ozan Tügen ile çalışabiliyor olmak benim için çok büyük bir şans ve ayrıcalık. Kısacası çok iyi bir albüm geliyor, paylaşmak için sabırsızlanıyorum.



**Yoğun stüdyo ve konser takviminde zihinsel ve fiziksel sağlığı korumak zorlaşıyor.**

**Böyle dönemlerde kendinizi dengelemek için özellikle dikkat ettiğiniz alışkanlıklar var mı?**

Kayıt günlerinde telefonumu bazen sessize alıyorum ve sonra unutuyorum. Telefonumun sessizde kaldığı, takip eden günler boyunca çok huzurlu oluyorum. Genel olarak yoğun dönemlerimde telefona ne kadar az bakarsam o kadar huzurlu kalıyorum. Kendimi dengelemek için sevdiğim arkadaşlarımla yüz yüze buluşmalar düzenliyorum; ekrandan olabildiğince uzaklaşmak istiyorum.

**Diş Dostu Dergisi okurları için sanatçılarımızın günlük öz-bakım rutinleri de ilham verici oluyor. Sizin günlük ağız ve diş sağlığı bakımınız nasıldır; diş hekimi kontrollerinizi aksatmadan düzenli yaptırır mısınız?**

Diş sağlığı benim için gerçekten önemli; günlük rutinimin vazgeçemediğim parçalarından biri diyebilirim. Günde iki kez dişlerimi fırçalıyorum, her akşam da mutlaka diş ipi kullanıyorum. Yoğun bir kayıt gününün ya da konserin ardından eve döndüğümde bile bu adımı atlamıyorum; artık neredeyse günü kapatma ritüelim gibi bir şey oldu. Diş hekimime de altı ayda bir düzenli olarak gidiyorum. Aksatmamaya özen gösteriyorum çünkü sorun çıkmadan önlem almanın en doğrusu olduğuna inanıyorum. Diş sağlığına bu kadar önem veren biri olarak

Diş Dostu Dergisi'nden gelen bu teklifi kabul etmek de benim için ayrıca kıymetliydi; okurlarınızla bu rutini paylaşabildiğim için mutluyum.

# Antik Çağdan Modern Estetik Diş Hekimliğine

Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün



Bir Maya gencinin ön dişine yeşim taşı yerleştirilmesiyle, bugün bir hastanın doğal görünümlü bir gülüş istemesi arasında yüzyıllar ve bütünüyle farklı iki dünya var. Yine de her ikisinin ardında oldukça insani ve değişmeyen bir arzu bulunuyor: Dişler yalnızca işlev görmesin, kişinin kendisini ifade etme biçiminin de bir parçası olsun.

Bugün estetik diş hekimliğini seramik restorasyonlar, beyazlatma, adeziv uygulamalar ve dijital teknolojiler üzerinden konuşuyoruz. Oysa arkeolojik ve antropolojik bulgular, dişlerin görünümünü bilinçli olarak değiştirme pratiğinin modern diş hekimliğinden çok daha eski olduğunu gösteriyor. Farklı toplumlarda dişler; güzelliğin yanı sıra sosyal kimliğin, kültürel aidiyetin ve kimi zaman statünün görünür bir ifadesi olmuş.

Bu nedenle estetik diş hekimliğinin tarihine bakmak, biraz da insanın “güzel gülüş” tanımının tarihine bakmak anlamına geliyor.

## Bir Maya gülüşünde yeşim taşı

Bu yolculuğun en çarpıcı duraklarından biri Prehispanik Maya toplumdur. Arkeolojik örneklerde özellikle anterior dişlerin kontrollü biçimde prepare edildiği ve açılan kavitelere pirit ile jade/yeşim grubu taşlardan hazırlanmış küçük inleylerin yerleştirildiği görülmektedir. [1]

Buradaki “jade”, Türkçede genel olarak yeşim taşı olarak bildiğimiz taş grubunu ifade eder; jadeit ise bu grubun mineral türlerinden biridir. Maya kültüründe yeşim yalnızca dekoratif değeri olan bir taş değildi; kimlik, değer ve sembolik anlamlarla da ilişkiliydi. Bu nedenle dental modifikasyonları yalnızca “güzelleşme” amacıyla açıklamak eksik kalır. Bunlar aynı zamanda bedeninin kültürel kimliği ifade etme biçimlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Diş hekimi gözüyle bakıldığında ise asıl ilginç olan taşın kendisinden çok, o taşın dişe nasıl yerleştirildiğidir. Preparasyon mineyi geçerek dentine ilerleyebiliyor ve küçük mineral inley hazırlanmış kaviteye yerleştiriliyordu. Prehispanik Maya bireylerine ait 193 inleyli anterior dişin incelendiği bir araştırmada pulpal patolojilerin sınırlı oranda görülmesi, işlemlerin belirli bir teknik kontrol içerisinde gerçekleştirildiğini düşündürmektedir. [1] Elbette bu bulguyu günümüz terminolojisiyle

“minimal invaziv” veya “biyolojik olarak güvenli” şeklinde yorumlamak doğru değildir.

Hikâyenin daha da şaşırtıcı kısmı ise 2025 yılında yayımlanan bir çalışmayla ortaya çıktı. Kök gelişimi henüz tamamlanmamış üç daimi anterior dişte yuvarlak jade (yeşim) inleyleri saptandı ve bireylerin dental gelişim açısından yaklaşık 7-10 yaşlarında oldukları değerlendirildi. [2] Böylece bu kültürel dental modifikasyonların bazı bireylerde oldukça erken yaşlarda uygulanabildiğine ilişkin önemli bir kanıt elde edildi.

Bugün sosyal medyada gördüğümüz “tooth gem” uygulamalarını Mayaların doğrudan mirası olarak tanımlamak bilimsel açıdan doğru olmaz; böyle bir tarihsel süreklilik gösterilmiş değildir. Ancak insanın sağlıklı bir dişin görünümünü kişisel veya kültürel bir anlam yükleyerek değiştirme arzusunun yüzyıllar boyunca farklı biçimlerde karşımıza çıkması gerçekten dikkat çekicidir.

## Altının dişle buluşması: Etrüskler

Maya coğrafyasından Akdeniz’e geçtiğimizde bu kez karşımıza yeşim değil, altın çıkar.

MÖ birinci binyılda Orta İtalya’da yaşayan Etrüsklere ait arkeolojik buluntular arasında altın bantlardan hazırlanmış dental apareyler bulunmaktadır. Bazı örneklerde eksik anterior dişlerin insan veya hayvan kaynaklı dişlerle tamamlandığı ve altın konstrüksiyonlarla komşu dişlere sabitlendiği anlaşılmaktadır. [3]

Bu apareylerin tümünün hangi amaçla kullanıldığını bugün kesin olarak söylemek mümkün değildir. Bununla birlikte anterior bölgede bulunmaları ve bazı örneklerin kadınlarla ilişkilendirilmesi, fonksiyonun yanında kozmetik ve sosyal bir anlam taşıması olabileceklerini düşündürmektedir. [3]

Onları doğrudan günümüzün "estetik köprüleri" olarak adlandırmak elbette anakronik olur. Fakat bir diş hekimi için problem oldukça tanıdık: Anterior bölgede kaybedilen bir diş nasıl yerine konacak ve mevcut dişlerden nasıl destek alınacaktır?

Aradan iki bin yılı aşkın zaman geçti. Soru büyük ölçüde aynı kaldı; bilimsel cevabımız ise tamamen değişti.

### Altından porcelene, porcelenden Hollywood'a

Dental estetiğin sonraki büyük dönüşümü, yalnızca eksik diş tamamlamanın yeterli görülmemesiyle başladı. Artık yapılan restorasyonun dişe benzemesi de bekleniyordu.

18. yüzyılın sonlarından itibaren porcelenin dental uygulamalara girmesi bu açıdan önemli bir dönüm noktası oldu. Porcelen; dönemin insan veya hayvan dişleri, kemik ve fildişi gibi materyallerine kıyasla renk stabilitesi ve doğal diş görünümünü taklit etme potansiyeliyle yeni bir estetik anlayışın önünü açtı. [4]

20. yüzyılda sinemanın yükselişiyle gülüş bu kez kitlesel güzellik kültürünün parçası haline geldi. Hollywood'da Charles Pincus'un oyuncuların kamera karşısındaki görünümünü değiştirmek amacıyla ince estetik fasetler kullanması, veneer fikrinin tarihindeki önemli basamaklardan biri olarak aktarılır. Bunlar bugünkü laminate veneerlerle teknik olarak aynı değildi ve kalıcı adeziv bağlantı henüz mümkün olmadığından

daha çok geçici estetik çözümlerdi. Asıl büyük değişim, materyali dişe güvenilir biçimde bağlayabilmenin yolları geliştirildiğinde gerçekleşti. Michael G. Buonocore'un 1955'te yayımladığı ve mine yüzeyinin asitle pürüzlendirilmesinin rezinlerin mineye adezyonunu artırdığını gösterdiği çalışma, modern adeziv diş hekimliğinin temel kilometre taşlarından biri oldu. [5]

Bunu izleyen materyal ve adeziv teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde estetik restorasyonlarda giderek daha konservatif preparasyonlar mümkün hale geldi. Böylece diş hekimliğinde önemli bir paradigma değişikliği yaşandı: Estetik için daha fazla sağlam diş dokusu uzaklaştırmak yerine, mevcut dokuyu mümkün olduğunca koruyarak ona bağlanmak.

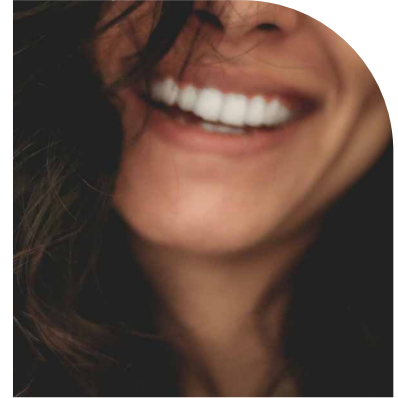
### Peki bugün "güzel diş" nedir?

Belki de bu tarihsel yolculuğun en ilginç tarafı, güzelliğin hiçbir zaman tek bir tanımının olmamasıdır.

Maya toplumunda anterior dişte yeşim taşı farklı bir anlam taşıyordu; Etrüsklerde altın görünür bir değerdi. Porcelenle birlikte doğal diş taklit etmek önem kazandı, Hollywood çağında ise düzgün ve açık renkli dişler kitlesel güzellik algısının güçlü sembollerinden biri haline geldi.

Bugün elimizde geçmiş toplumların hayal bile edemeyeceği teknik olanaklar var. Dişin rengini, formunu ve pozisyonunu değiştirebiliyor; ortodontik hareketleri dijital olarak planlayabiliyor, seramiklerin optik özelliklerini kontrol edebiliyor ve olası sonucu tedavi başlamadan simüle edebiliyoruz. Tam da bu nedenle çağdaş estetik diş hekimliğinin temel sorusu artık yalnızca "Ne yapabiliriz?" değil, "Ne kadarını yapmalıyız?" olmalıdır.

Çünkü dol bir diş kusursuz değildir. Translüsensi, renk geçişleri, yüzey tekstürü ve küçük bireysel farklılıkları vardır. Estetik başarı da yalnızca daha beyaz ve daha simetrik dişler yaratmakla ölçülemez; yüzle, dudaklarla, periodontal dokularla, fonksiyonla ve kişinin kendi karakteriyle kurulan uyum da bu başarının parçasıdır.



Mayaların yeşim taşından Etrüsklerin altınına, porcelenden modern adeziv restorasyonlara uzanan bu uzun hikâye bize güzellik anlayışının sürekli değiştiğini gösteriyor. Değişmemesi gereken ise hekimin temel sorumluluğu: estetik beklentiyi karşılarken biyolojiyi ve sağlam dental dokuyu korumak. Belki de estetik diş hekimliğinin binlerce yıllık yolculuğunda ulaştığı en olgun nokta budur: Bir gülüşü ne kadar değiştirebildiğimiz değil, onu güzelleştirirken doğallığından ve biyolojisinden ne kadar az şey kaybettiğimiz.

### Kaynaklar

1. Ramírez-Salomón M, Vega-Lizama E, Quintana-Owen P, Cucina A, Tiesler V. Pulp pathosis associated with ancient Maya dental inlays. Arch Oral Biol. 2018;95:202-208.
2. Ramírez-Salomón M, Mata-Castillo E, Monsreal-Peniche MB, Luin C, Klee-Bueso H, Cucina A, Vega-Lizama E. Prehispanic Maya dental inlays in teeth with open apices: Implications for age of cultural practices. J Archaeol Sci Rep. 2025;67:105353.
3. Becker MJ. Etruscan gold dental appliances: Three newly "discovered" examples. Am J Archaeol. 1999;103(1):103-111.
4. Kelly JR, Benetti P. Ceramic materials in dentistry: Historical evolution and current practice. Aust Dent J. 2011;56 Suppl 1:84-96.
5. Buonocore MG. A simple method of increasing the adhesion of acrylic filling materials to enamel surfaces. J Dent Res. 1955;34(6):849-853.

# Güzel Görünen Her Gülüş Sağlıklı Mıdır?

## *Dişlerden çene eklemine: Bir gülüşün görünmeyen fonksiyonu*

**Dr. Melih Şengül**



Çünkü dişler ağızda tek başlarına duran yapılar değildir. Çene eklemleri, çiğneme kasları ve alt çenenin hareketleriyle birlikte çalışan bir sistemin parçalarıdır. Bu nedenle bir gülüşü değerlendirirken yalnızca nasıl görüldüğüne değil, nasıl çalıştığına da bakmak gerekir.

**Oklüzyon sadece "dişlerin kapanışı" değildir**

Diş hekimliğinde oklüzyon, en basit anlatımıyla dişlerin birbirleriyle olan temas ilişkisidir. Ancak bunu yalnızca "dişlerin kapanışı" olarak düşünmek eksik kalır.

Çünkü çenemiz yalnızca kapanmaz. Açılır, öne gider, sağa ve sola hareket eder; çiğnerken sürekli farklı hareketler gerçekleştirir.

Dolayısıyla yalnızca ağızımızı kapattığımız anda hangi dişlerin birbirine değdiğine değil, alt çene hareket ederken dişlerin birbirleriyle nasıl ilişki kurduğuna da bakarız.

Ben oklüzyonu yalnızca bir "kapanış fotoğrafı" olarak değil, hareket eden çiğneme sisteminin bir parçası olarak değerlendiriyorum.

Bir gülüşe baktığımızda ilk dikkatimizi çeken şey genellikle dişlerin rengidir. Sonra şekillerine, dizilimlerine ve simetrisine bakarız. Günümüz diş hekimliği bu alanlarda gerçekten etkileyici sonuçlar üretebiliyor.

Fakat benim için önemli olan bir soru daha var:

**Güzel görünen bu dişler, ait oldukları çiğneme sistemi içerisinde nasıl çalışıyor?**



Dişlerin üzerindeki tepeler, oluklar ve eğimler de rastgele değildir. Bir diş restore ederken yalnızca güzel bir diş yapmak değil, yaptığımız formun o kişinin fonksiyonuyla nasıl buluşacağını düşünmek gerekir.

### **Estetik tedavi planlarken neden fonksiyona bakıyoruz?**

Bir ev düşünün.

Pencerelerini, duvar renklerini ve mobilyalarını mükemmel şekilde tasarlayabilirsiniz. Fakat yapının nasıl çalıştığını anlamadan yalnızca görünen yüzeylerle ilgilenirseniz, ortaya güzel bir sonuç çıksa bile bunun ne kadar sürdürülebilir olduğunu bilemezsiniz.

Ağızda da benzer bir düşünce biçimine ihtiyaç vardır.

Özellikle çok sayıda diş ilgilendiren veneer, kron, implant veya kapsamlı restoratif tedavilerde yalnızca: **"Yeni dişler nasıl görünecek?"** sorusunu sormak yeterli değildir.

Alt çene nasıl hareket ediyor? Dişler hareket sırasında nasıl temas ediyor? Çiğneme kuvvetleri nasıl dağılıyor? Mevcut aşınmalar veya kırıklar bize ne anlatıyor? Çene eklemleri ve kaslarda değerlendirilmesi gereken bir bulgu var mı? Yapacağımız restorasyon hastanın biyolojik ve mekanik koşullarıyla uyumlu mu?

Elbette bunların her hastada aynı ayrıntıda incelenmesi gerekmez. Muayenenin kapsamı kişinin şikâyetine ve yapılacak tedaviye

göre belirlenmelidir.

### **Dişler bize bazı ipuçları verebilir**

Belirgin aşınmalar, tekrarlayan kırıklar, çatlaklar veya bazı restorasyonların sürekli zarar görmesi bize çiğneme sistemi hakkında sorular sordurabilir.

Ancak bu bulguların hiçbiri tek başına bir hastalık tanısı değildir.

Örneğin aşınmış diş görmek otomatik olarak "Bu kişi diş sıkıyor." anlamına gelmez. Çene ekleminden ses gelmesi de tek başına tedavi edilmesi gereken bir hastalık bulunduğunu göstermez.

İyi hekimlik, gördüğümüz bulguya hemen bir neden yüklemek yerine, neden ortaya çıktığını araştırmayı gerektirir.

### **Oklüzyon bütün çene eklemi sorunlarının nedeni midir?**

Hayır.

Çene eklemi ve çiğneme kaslarıyla ilişkili problemler karmaşıktır ve birçok faktörden etkilenebilir. Bu nedenle "Kötü kapanış bütün çene eklemi hastalıklarının nedenidir." demek doğru değildir. Ancak bu dişlerin nasıl temas ettiğinin ve bunun çene eklem hareketlerine etkisinin önemsiz olduğu anlamına gelmez."

Benim yaklaşımım bir "suçlu" bulmak değil, sistemi anlamaktır.

Oklüzyon da dişler, kaslar, çene hareketleri ve çene eklemleriyle birlikte değerlendirdiğimiz bu sistemin parçalarından biridir.

### **Güzel gülüşün görünmeyen tarafı**

Benim için iyi diş hekimliğinin hedefi herkese aynı "mükemmel" diş yapmak değildir. Amaç; kişinin kendi biyolojik yapısını ve çiğneme sistemini anlayarak doğal, sağlıklı, rahat ve mümkün olduğunca sürdürülebilir bir sonuç elde etmektir.

Çünkü yaptığımız restorasyon ağızda yalnızca fotoğraf çektirirken durmayacak.

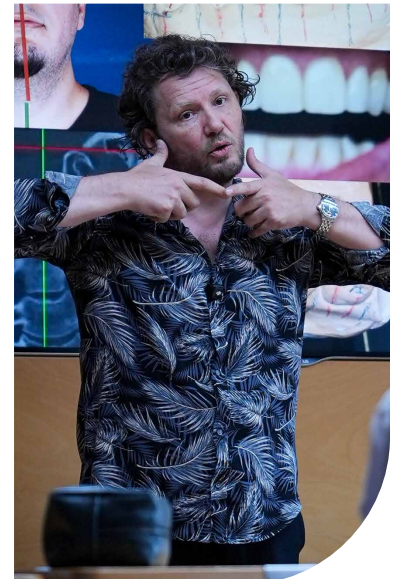
Hasta onunla çiğneyecek, konuşacak ve yaşayacak.

Bir gülüş yalnızca bir fotoğraf değildir.

Çiğner. Konuşur. Hareket eder. Yaşar.

Belki de aynaya bir sonraki baktığımızda yalnızca "Dişlerim nasıl görünüyor?" değil, bir soru daha sormalıyız:

### **"Çiğneme sistemim nasıl çalışıyor?"**



# Masa Başına ve Rutinlere Dönüş: *Postür Sağlığımızı Nasıl Koruruz?*



**Fzt. Can Bozkurt**  
**Fizyoterapist**

Yaz tatili, seyahatler ve günlük rutinden uzaklaşmanın ardından iş ve okul temposuna geri dönüyoruz. Günün büyük bölümünü masa başında geçirmek, uzun süre aynı pozisyonda kalmak ve hareketin azalması; özellikle boyun, sırt ve bel bölgesinde ağrı ve sertlik şikâyetlerine neden olabiliyor.

## **Peki, masa başında çalışırken omurga sağlığımızı korumak için nelere dikkat etmeliyiz?**

Öncelikle **"mükemmel duruş"** fikrinden uzaklaşmak gerekiyor. Gün boyunca tek bir ideal pozisyonda oturmak mümkün olmadığı gibi gerekli de değildir. Omurgamızın ihtiyacı olan şey; uzun süre aynı pozisyonda kalmamak ve gün içerisinde düzenli olarak hareket etmektir.

### **Uzun süre oturmak yerine hareketi artırın**

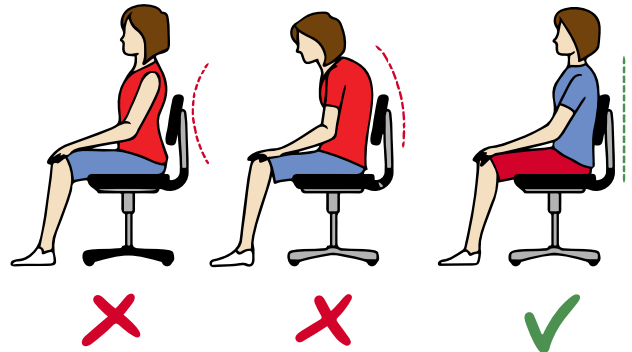
Masa başında çalışırken en önemli noktalardan biri, çalışma süresini küçük hareket molalarıyla bölmektir. Her 30-60 dakikada bir ayağa kalkmak, birkaç dakika yürümek, omuzları ve boynu hareket ettirmek bile gün içerisindeki hareketsizliği azaltmaya yardımcı olabilir.

Telefon görüşmelerini mümkün olduğunca ayağa kalkarak yapmak, su almak için masadan kalkmak veya kısa yürüyüşler yapmak da günlük hareket miktarını artırmanın pratik yollarıdır.

### **Çalışma ortamınızı size göre düzenleyin**

Bilgisayar ekranının çok aşağıda veya çok yukarıda olması, başın uzun süre öne doğru konumlanmasına neden olabilir. Ekranın göz hizasına yakın olması ve yaklaşık bir kol mesafesinde bulunması daha rahat bir çalışma pozisyonu sağlayabilir.

Sandalyede ise bel bölgesinin desteklenmesi, ayakların yere rahatça basması ve masa yüksekliğinin omuzları sürekli yukarıda tutmayacak şekilde ayarlanması önemlidir.



**Ancak ergonomik bir çalışma ortamı oluşturmak tek başına yeterli değildir.**

En iyi çalışma pozisyonu bile uzun süre hareketsiz kalındığında sorun yaratabilir.

**Boyun ve sırtınızı sadece esnetmeyin, güçlendirin**

Boyun ve sırt bölgesindeki rahatsızlıkların yönetiminde yalnızca esneme egzersizlerine odaklanmak yerine, kasların dayanıklılığını ve genel hareket kapasitesini geliştirmek de önemlidir.

Düzenli olarak yapılan sırt, omuz ve gövde egzersizleri; günlük yaşamda ihtiyaç duyduğumuz hareketleri daha rahat gerçekleştirmemize yardımcı olabilir. Burada önemli olan, egzersizlerin kişinin fiziksel durumuna ve ihtiyaçlarına uygun şekilde seçilmesidir.

**Bedeninizi dinlemeyi öğrenin**

Postür sağlığının önemli bir parçası da beden farkındalığıdır. Omuzlarımızı sürekli sıkıyor muyuz?

Çalışırken nefesimizi tutuyor muyuz?  
Gün içerisinde ne kadar hareket ediyoruz?  
Ağrı veya sertlik hangi durumlarda artıyor?

Bu soruların farkına varmak, günlük alışkanlıklarımızı değiştirmek için iyi bir başlangıç olabilir.

**Unutmayalım: Omurga sağlığını korumak, gün boyunca kusursuz bir duruş sergilemek anlamına gelmez.**

Düzenli hareket etmek, çalışma ortamını kişiye uygun hale getirmek, kaslarımızı güçlendirmek ve bedenimizin verdiği sinyalleri fark etmek uzun vadede çok daha değerli bir yaklaşımdır.

İşe veya okula dönüş döneminde küçük değişikliklerle başlayın. Çünkü omurga sağlığı, yalnızca egzersiz yaptığımız saatlerde değil, **gün boyunca nasıl hareket ettiğimizle şekillenir.**





Bir dönemin bitişini geride bırakırken ve yeni bir döneme başlarken, geçmişte yaptıklarımızın geleceğimize ışık tutmasını istedik.

Genç üyelerimizi bir araya toplayarak derneğimizde daha aktif olmalarını sağlamak için oluşturduğumuz Genç Diş Dostunda ilk dönemimizi dolu dolu geçirdik. Yönetim ekibimizin belirlenmesi ve proje hücrelerimizin yavaş yavaş ortaya çıktığı bu ilk sene, bizim için genç üyelerimizle yapacağımız her yeni projenin temelini atmamıza imkân sağladı.

Bu süreçte siz üyelerimizle gerçekleştirdiğimiz 2 tanışma etkinliği, 4 okulda Dişler Yolunda projesi, 7 eğitim ve 6 blog/dergi yazısı çalışmasını hayata geçirdik.

Tanışma etkinliklerimizde sizlerle bir araya gelerek hem Diş Dostu'nun felsefesini hem de genç üyelerimizle neler yapacağımızı ve neler yaptığımızı konuştuk. Tanışma toplantılarımız sayesinde 9 farklı fakülteden arkadaşlarımıza ulaşma fırsatı bulduk.

Dişler Yolunda projesi, bu dönemde ilk ortaya çıkan proje hücremiz oldu. 4 okulu ziyaret ederek binden fazla çocuğa oral hijyen eğitimi verdik. Genç üyelerimizin yıllardır süren Dişler Yolunda projesine ilgisi bu dönemde de oldukça büyüktü. Birlikte çocuklarla buluşmak, onlara ağız ve diş sağlığının önemini anlatmak ve koruyucu diş hekimliğini küçük yaşlardan itibaren tanıtmak bizim için çok değerliydi.

Online ve yüz yüze eğitimlerimizle üyelerimizi güncel tutmaya çalıştık. Apple ve W&H ile gerçekleştirdiğimiz workshoplarımızda ve MSc. Dt. Engin Aksoy ile gerçekleştirdiğimiz uygulamalı eğitimimizde hem markalarla tanışmış olduk hem de hocalarımızın bilgi ve deneyimleriyle kendimizi yenileme fırsatı bulduk.

Dönem boyunca dergi ve blog yazılarımızı da ön plana çıkarmaya başladık. Diş Dostu web sayfamızda yer alan blog bölümümüzde dönem içerisinde üyelerimizden aktif olarak yazılar istedik. Hem genç meslektaşlarımızın hem de halkın okuyup bilgi sahibi olabileceği bu yazılar bizim için çok değerliydi. Aynı zamanda dergimizde bize ayrılan bölümde yer verdiğimiz yazılarımızla genç meslektaşlarımızla iletişim halinde kalmaya devam ettik.

Bu ilk dönem bizim için yalnızca gerçekleştirdiğimiz etkinliklerden değil, aynı zamanda gelecekte yapacağımız çalışmaların temelini oluşturan bir başlangıçtan ibaretti. Birlikte üretmeyi, fikirlerimizi

paylaşmayı ve genç üyelerimizle yeni projeler geliştirmeyi deneyimlediğimiz bu dönemin, gelecek çalışmalarımız için önemli bir adım olduğuna inanıyoruz.

Yeni dönemde daha çok genç meslektaşımızla buluşacak olmaktan ve yepyeni projelerle bir araya gelecek olmaktan dolayı büyük heyecan duyuyoruz. Dolu dolu geçen bir ilk dönemin ardından, dolu dolu geçecek ikinci bir dönemin heyecanı içerisindeyiz.

Sen de projelerimizde bizimle olmak veya kendi projelerini gerçekleştirmek istersen bize katılabilirsin. Tedaviden önce birincil görevimiz korumak diyerek çıktığımız bu yolda yanımıza katılan her meslektaşımız bizim için çok değerli. Yeni dönemde, yeni etkinliklerde; başarılı ve sağlıklı bir dönemde görüşmek üzere!



# Eylül'ün Taze Nefesi: Stressiz Bir Başlangıç ve Yeni Döneme Uyum

## Yazın Sonundan Yeni Bir Yılbaşına

Takvimler eylül ayını gösterdiğinde, çoğumuz içsel bir vites değişimi hissederiz. Yazın sıcak, esnek ve dingin ritmi geride kalırken; şehir hayatı, iş ajandaları ve okul zilleriyle birlikte tempolu bir dönem yeniden başlar. Ancak eylül, sadece yazın bitişi değildir; pek çok insan için asıl yeni yıl, ocak ayında değil tam da bu sonbahar eşliğinde başlar. Doğa yapraklarını dökerek tazelenmeye

hazırlanırken, bizler de yeni hedefler, temiz sayfalar ve taze kararlarla dolup taşarız.

Ancak bu geçiş dönemi, beraberinde belirgin bir adaptasyon stresini de getirebilir. Tatil modundan yoğun çalışma temposuna birdenbire geçmek, zihnimizi ve bedenimizi yorabilir. İşte bu noktada mesele, tempoyu tamamen reddetmek değil; o tempoyu iç huzurumuzu koruyarak yönetebilmektir.

## Stressiz Yaşam Bir Lüks Değil, Bir Seçimdir

Modern yaşamın en büyük yanılgılarından biri, stresi kaçınılmaz bir kader olarak görmektir. Oysa stres, dış dünyada gelişen olaylardan ziyade, bizim o olaylara verdiğimiz zihinsel ve bedensel tepkilerle şekillenir. Yeni döneme adım atarken stressiz bir yaşam kurgulamak, hayatın koşturmacasını sıfırlamak anlamına gelmez. Aksine, o





koşturmacanın ortasında kendimize küçük, nitelikli "vaha"lar yaratabilme becerisidir. Peki, eylülün getirdiği bu yeni dönemde zihinsel dengemizi nasıl koruyabiliriz?

### Ritminizi Yavaşça Artırın:

Yazın esnekliğinden sonbaharın disiplinine bir günde geçmeye çalışmak zihinsel bir şok yaratır. Yeni rutinlerinizi kademeli olarak hayatınıza dahil edin.

### Mikro Molalar Verin:

Gün içinde sadece 5 dakikalık derin nefes egzersizleri veya pencereden dışarıyı izlemek bile sempatik sinir sistemini yatıştırır.

### Bütüncül Öz-Bakımı İhmal Etmeyin:

Sağlık bir bütündür. Ağız ve diş sağlığımızdan uyku düzenimize, beslenmemizden hareket seviyemize kadar bedenimize gösterdiğimiz her özen, stres eşliğimizi doğrudan yükseltir.

### "Hayır" Demeyi Öğrenin:

Yeni dönemde her sorumluluğa aynı anda koşmak yerine, önceliklerinizi netleştirin ve kapasitenizi aşan taleplere nazik sınırlar çizin.

### Dijital Dostlar Dergisi: Yaşama Açılan Pencereniz

Hayatın bu hızlı aktığı, sorumlulukların üst üste bindiği anlarda hepimizin bir nefes alanına, güvenli bir limana ihtiyacı var. İşte Dijital Dostlar Dergisi, tam da bu ihtiyaca yanıt vermek üzere kurgulandı. Sayfalarımız arasında gezinirken amacımız, sadece bilgi sunmak değil; yoğun günün ortasında zihninizi gezinirken amacımız, sadece bilgi sunmak değil; yoğun günün ortasında zihninizi dinlendirebileceğiniz, size ilham veren ve iyi gelen bir mola alanı yaratmaktır.

**"Dergimizi sizler için tıpkı evinizin en ferah odasından yaşama açılan bir pencere gibi**

**tasarladık. Bu pencereden baktığınızda; daha dengeli, daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşamın ipuçlarını bulacaksınız."**

Zihniniz yorulduğunda, yeni bir döneme adaptasyon çabasında ilhama ihtiyaç duyduğunuzda bu pencereyi aralamanız yeterli.

### Yeni Döneme Bir Gülümsemeyle Başlayın

Eylül ayı; tazelenmenin, zihinsel temizliğin ve kendimize verdiğimiz sözleri güncelleme için en güzel zamanıdır. Bu yeni dönemde yüklerinizi hafifletin, kendinize karşı nazik olun ve her güne tazelenmiş bir enerjiyle başlayın. Unutmayın, stresle mücadelede en güçlü silahınız; içsel denge ve yüzünüzden eksik etmediğiniz samimi bir gülümsemedir.

**Yeni dönemin hepinize sağlık, huzur ve ilham getirmesi dileğiyle... Yaşama açılan pencerenizden bakmayı unutmayın!**

# III.DİŞ DOSTU ULUSAL KONGRESİ BİLİMSEL PROGRAM

24 EKİM 2026

ODİTORYUM

DİŞ DOSTU SALONU

08.00-09.30 **KAYIT**

09.30-10.15 **AÇILIŞ KONUŞMASI**

Prof. Dr. Emir Yüzbaşıoğlu  
İstinye Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı  
Msc. Dt. Engin Aksoy  
Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

10.15-11.00 **Prof Dr. Emir Yüzbaşıoğlu**

Üç Boyutlu Yazıcılar İle Üretilen Posterior İndirekt  
Restorasyonlar:Klinik Protokoller ve İpuçları

11.00-11.30 **KAHVE ARASI**

11.30-12.15 **Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün**

Estetik Diş Hekimliğinde Multidisipliner Yaklaşım:  
Ağızdan Yüze,Sağlıktan Longevity'ye

12.15-13.30 **Prof. Dr. Filiz Namdar Pekiner/ Doç. Dr. Gaye Sezgin Keser**

Yapay Zeka ve Tarihçesi/Diş Hekimliğinde  
Yapay Zeka Uygulamaları

13.30-14.30 **ÖĞLE ARASI**

**OTURUM**

14.30-16.00 **Moderatör Doç. Dr. Özlem Erçin Sultanzade**

**Dr. Öğr. Üyesi Berrak Mangut Hiçyılmaz**

**Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Erden Kayalidere**

**Dr. Öğr. Üyesi Merve Şahin**

Biyomimetik Anterior Restorasyonlar:  
Minimal İnvaziv Klinik Protokoller

16.00-16.45 **Dr. Cem Baysal, PhD, MSc - Dr. Öğr. Üyesi**

Tomografi İle Sinüs Lift Tedavi Planı: Hangi Sinüs Lift,  
Hangi Hastaya,Nasıl?

16.45-17.15 **KAHVE ARASI**

17.15-18.00 **Prof. Dr. Radmila Obradovic**

One Mouth,One Plan: Individualized Oral Hygiene From  
Assessment To Personalized Care

18.00-18.45 **Dt. Efe Çelebi**

Diş Hekimliğinin Geleceği

11.30-12.15 **Dt. Bekir Çılgın**

Karıncalar Nereye Kayboldu?

12.15-13.00 **Doç. Dr. Handan Yıldırım Işık**  
**(Workshop)**

Sınıf IV Direkt Kompozit Restorasyonlarda Klinik  
Uygulamalı Protokoller

13.00-14.30 **ÖĞLE ARASI**

14.30-15.30 **Dr. Hakan Yülek (Workshop)**

Craniocatch Yapay Zeka Platformu İle Uygulamalı  
Dijital Dental Radyoloji Eğitimi

15.30-16.15 **Prof. Dr. Fatma Canan Alatlı**

Bir Diş Hekimliği Mezununun Patoloji Ve Soyut  
Sanat Macerası

16.15-16.30 **KAHVE ARASI**

16.30-17.30 **Dr. Arda Özdiler**

**(Uygulamalı Kurs)**  
İmplant Cerrahisi 101

17.30-18.30 **Dr. Arda Özdiler**

İmplant Uygulama Hands-On

  
**SAREMCO**

 **BEGO**

  
**CURAPROX**  
SWISS PREMIUM ORAL CARE

**DİŞ DOSTU**  
**KONGRELERİ**



**isü** | **İSTİNYE**  
**ÜNİVERSİTESİ**  
İSTANBUL

# III.DİŞ DOSTU ULUSAL KONGRESİ BİLİMSEL PROGRAM

25 EKİM 2026

ODİTORYUM

DİŞ DOSTU SALONU

09.00-09.30 **Genç Diş Dostu**

09.30-10.15 **Prof. Dr. Deniz Dikici**

Değişen Dünyanın Değişen Diş Hekimliği: Biyomimetik

10.15-11.00 **Doç. Dr. Elçin Bedeloğlu**

İmplantolojide Maximum Başarı İçin Klinik İpuçları:  
Aşama Aşama Cerrahi Ve Protetik Yönlendirme

11.00-11.30 **KAHVE ARASI**

11.30-12.15 **Prof. Dr. Cenker Koyuncuoğlu**

İmplantüstü Protezlerin Yapımında Periodontal  
Doğrular

12.15-13.00 **Dr. Ilgaz Özer**

Neden Ortodonti Ve Invisalign

13.00-14.30 **ÖĞLE ARASI**

14.30-15.15 **Doç. Dr. Gül Merve Yalçın Ülker**

Periapikal Radyolusensiler: Beklenmeyenden  
Şüphelenmek

15.15-16.00 **Doç. Dr. Tuğçe Paksoy/ Doç. Dr. Hüseyin Gürkan Güneç**

Apikal Rezeksiyona Multidisipliner Yaklaşım:  
Endodonti Ve Periodontoloji'nin Ortak Bakışı

16.00-16.30 **KAHVE ARASI**

16.30-17.15 **Doç. Dr. Tuğçe Paksoy/ Doç. Dr. Hüseyin Gürkan Güneç**

Apikal Rezeksiyona Multidisipliner Yaklaşım:  
Endodonti Ve Periodontoloji'nin Ortak Bakışı

17.15-18.00 **Prof. Dr. Hare Gürsoy**

Periodontal Tedavide Yeni Nesil Ajanlar

09.00-11.00 **Diş Dostu Atölye  
(Workshop)**

11.00-13.00 **Prof. Dr. Elif Bahar Tuna İnce**   
(Teorik)

Çocuk Ve Genç Erişkinlerde Günlük Klinik  
Pratik:Koruyucu Ve Minimal İnvaziv Yaklaşımlar

11.00-13.00 **Prof. Dr. Elif Bahar Tuna İnce**  
(Workshop)

Çocuk Ve Genç Erişkin Hastada Günlük Klinik  
Pratikte Çürük Yönetimi: Uygulamalı Klinik  
Yaklaşım

13.00-14.30 **ÖĞLE ARASI**

14.30-15.15 **Diş Hekimi Kadir Ceren**

İşsiz Diş Hekimi

15.15-16.00 **Diş Hekimi Evren Kutlubay**

Klinikte Başıma Gelirse Ne Yapacağım?:  
Diş Hekimliğinde Cerrahi Komplikasyonların  
Yönetimi

KAPANIŞ&ÇEKİLİŞ

**DİŞ  
DOSTU  
KONGRELERİ**



**isü** | İSTİNYE  
ÜNİVERSİTESİ  
İSTANBUL

# *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.