

HASTA VE DANIŞAN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# dudak üstü gençleştirme

Kaynak rehberdeki tüm metin korunarak okunabilir sayfa düzeninde yeniden hazırlanmıştır.

**Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan**

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## REHBERE GENEL BAKIŞ

İçindekiler Bu rehber, sizi tanımaktan başlayıp size özel bir bakım planına uzanan bir yolculuk olarak kurgulanmıştır.

- 01 Beş Temel İlkemiz Bu rehberin ve her kararımızın dayandığı çerçeve
  - 02 Dudak Üstünü Tanıyalım Filtrum, dudak sınırı ve mimik kasının rolü
  - 03 Çizgiler Neden Oluşur? Güneş, mimik, destek kaybı ve sigara etkisi
  - 04 Muayenede Neye Bakıyoruz Size özel değerlendirmenin ardındaki sorular
  - 05 Günlük Bakım Rutini SPF, retinoid ve bariyer desteği
  - 06 Mimik Çizgileri: Nöromodülatör Hareket kaynaklı çizgilerde dengeli yaklaşım
  - 07 Destek ve Sınır: Dolgu Hacim değil, doğal destek ve kontur
  - 08 Lazerle Cilt Yenileme İnce çizgi, doku ve leke için resurfacing
  - 09 Mikroigneleme ve RF Kolajen uyarımı ile cilt kalitesi
  - 10 Peeling ve Destek Yöntemler Skinbooster, PRP ve yüzeysel yenilenme
  - 11 Size Özel Kombinasyon Planı Doğru yöntemlerin doğru sırası
  - 12 İşlem Günü Deneyiminiz Randevudan çıkışa kadar adım adım
  - 13 İşlem Sonrası Bakım Zaman çizelgesi ve dikkat edilmesi gerekenler
  - 14 Sık Sorular ve Kaynaklar Kısa yanıtlar ve bilimsel referanslar
- Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 2

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BİZİ BİZ YAPAN DEĞERLER

Beş Temel İlkemiz Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan, her hasta ilişkisini bu beş ilke üzerine kurar. Bu rehberdeki her öneri de aynı çerçeveden geçer.

**Güven 1** İlk görüşmeden işlem sonrası kontrole kadar, size ne yapıldığını, neden yapıldığını ve ne bekleyebileceğinizi açıkça anlatırız. Sorularınız her aşamada yanıtlanır; karar her zaman sizinle birlikte, bilgilendirilmiş şekilde verilir.

**Zarar Vermeme 2** Bir uygulamanın "yapılabilir olması", "yapılması gerektiği" anlamına gelmez. Adaylığınız, cilt durumunuz ve sağlık geçmişiniz dikkatle değerlendirilir; gerekmediğini düşündüğümüz bir işlemi önermeyiz.

**Doğal Sonuç 3** Hedefimiz "değişmiş bir yüz" değil, dinlenmiş ve kendinize ait kalan bir görünümdür. Mimikleriniz, ifadeniz ve kimliğiniz korunur; küçük ve dengeli adımlar büyük ve ani müdahalelere tercih edilir.

**Uygun Fiyat Politikası 4** Önerilen her adımın maliyeti, alternatifleri ve gerekliliği net şekilde paylaşılır. Bütçenize uygun, aşamalı bir plan oluşturmak her zaman mümkündür; sürpriz ücret yaklaşımımızda yer almaz.

**Bilimsel Tecrübe 5** Öneriler; güncel bilimsel literatür, klinik kılavuzlar ve yıllara dayanan uygulama deneyimiyle şekillenir. Yeni bir yöntem, yalnızca güvenliği ve etkinliği yeterince kanıtlanmışsa rehberde ve pratiğe dahil edilir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 3

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 1

Dudak Üstünü Tanıyalım Doğal bir sonuç için tek bir çizgiye değil, bölgenin bütününe ve hareketine bakarız.

Dudak üstü gençleştirme, yalnızca bir çizgiyi doldurmak değildir. Filtrum desteği, dudak sınırı, mimik kası ve cildin genel kalitesi birlikte değerlendirildiğinde, size en uygun ve en doğal yaklaşım ortaya çıkar.

Filtrum Kolonları Dudak üstünün dikey destek çizgileridir; yaşla birlikte silikleşebilir.

Cupid Yayı Üst dudaktaki merkez kıvrımdır; yüzün doğal ifadesinin önemli bir parçasıdır.

Vermilion Sınırı Dudak ile çevresindeki cildin geçiş hattıdır; konturu belirler.

Orbicularis Oris Dudağı çevreleyen mimik kasıdır; konuşma ve gülümseme sırasında etkindir.

Neden Önemli? Filtrum kolonlarının aşırı doldurulması doğal olmayan bir kabarıklık yaratabilir; küçük destekler genellikle daha doğal görünür. Vermilion sınırında amacımız çoğu zaman büyütmek değil, konturu yumuşakça belirginleştirmektir. Diş ve çene desteği de dudak üstü görünümünü etkiler; yaşlanma yalnızca ciltte gerçekleşmez.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 4

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 2

Çizgiler Neden Oluşur? Barkod çizgileri genellikle tek bir nedenden değil, birkaç etkenin bir araya gelmesinden oluşur.

Güneş (Fotoyaşlanma). UVA/UVB maruziyeti zamanla kolajen ve elastin yapısını zayıflatır; ince çizgi ve leke eğilimini artırabilir.

Tekrarlı Mimik. Büzme, ısıklık çalma, sigara ve konuşma sırasındaki kas hareketi çizgileri derinleştirebilir.

Destek Kaybı. Yumuşak doku, kemik ve diş desteği azaldıkça üst dudak daha düz ve çizgili görünebilir.

Bariyer Bozukluğu. Kuruluk, tahriş ve yanlış ürün kullanımı cildi olduğundan daha kırılgan gösterebilir.

Sigara Kullanımı. Doku oksijenlenmesini olumsuz etkileyerek yaşlanma görünümünü hızlandırabilir.

Kısaca Çoğu kişide tek bir neden yoktur; genellikle birkaç etken bir araya gelir. Bu yüzden değerlendirme, tek bir yönteme değil, sizin özel durumunuza göre yapılır — bilimsel tecrübe ilkemizin tam da temelinde bu yaklaşım vardır.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 5

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 3

Muayenede Neye Bakıyoruz Size en uygun planı kurabilmek için birlikte netleştirdiğimiz sorular.

Doğru yaklaşımı seçmek, çizginin tipine göre değişir: hareket kaynaklı mı, cilt kalitesi kaynaklı mı, yoksa destek kaybından mı? Aşağıdaki sorular, güvenli ve size özel bir plan için birlikte gözden geçirilir.

Çizgiler istirahat halindeyken de görünüyor mu, yoksa yalnızca konuşurken veya dudak büzülünce mi belirginleşiyor? Dudak sınırı ve cupid yayı zamanla silikleşti mi? Ciltte leke, pürüz, kuruluk ya da güneş hasarı var mı? Daha önce dolgu, lazer veya peeling deneyiminiz oldu mu? Uçuk öyküsü, aktif enfeksiyon ya da perioral dermatit bulgusu var mı? Kan sulandırıcı kullanımı, alerji veya bağışıklık sistemine ilişkin bir durum var mı? Sizin beklentiniz doğal bir yumuşama mı, yoksa daha belirgin bir hacim artışı mı?

Lütfen Mutlaka Bize Söyleyin Aktif uçuk, açık yara, kontrol altında olmayan sistemik bir rahatsızlık, gebelik/emzirme dönemi ya da yakın zamanda kullanılan riskli ilaçlar varsa, işlem planı öncesinde mutlaka paylaşılmalıdır. Bu, sizi korumamızın en temel yoludur.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 6

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 4

Günlük Bakım Rutini Kalıcı ve doğal bir görünüm için günlük bakım, uygulamalar kadar değerlidir.

### SABAH AKŞAM

Nazik temizleme Temizleme Antioksidan / serum Toleransa göre retinoid Nemlendirici Bariyer destekli nemlendirici Geniş spektrumlu SPF 30+ Tahriş varsa ara verilmesi

Geniş spektrumlu SPF 30+ güneş koruyucu, erken cilt yaşlanmasını ve leke eğilimini azaltmanın en temel adımıdır. Retinoid/retinol ürünleri ince çizgi ve doku düzensizliğinde yardımcı olabilir; tahrişi azaltmak için yavaş başlanmalıdır. Aşırı peeling, sert fırçalama ve tahriş edici ürünler bariyeri bozarak çizgi görünümünü artırabilir. Ağız çevresinde kızarıklık, döküntü ya da yanma hissi varsa kozmetik işlem öncesinde dermatolojik değerlendirme gerekir.

Unutmayın Ev bakımı işlemin yerine geçmez; ancak sonuçların daha düzenli ve uzun süreli görünmesini destekler — doğal sonuç ilkimizin günlük yaşamdaki karşılığı budur.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 7

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 5

Mimik Çizgileri İçin Nöromodülatör Dudak büzme ile belirginleşen dinamik çizgilerde, uygun görülürse düşük yoğunluklu bir yaklaşım düşünülebilir.

Çizgileriniz özellikle konuşurken, ısıklık çalarken, pipet kullanırken ya da dudak büzülünce belirginleşiyorsa, hareket kaynaklı (dinamik) bir bileşen söz konusudur. Buradaki amaç dudağı dondurmak değil, aşırı kas hareketini dengeli biçimde yumuşatmaktır.

Aşırı uygulama; konuşma, gülme, pipet kullanma ve dudak kapanışını etkileyebilir. Bu yüzden mikro planlama her zaman önceliklidir. Etkinin başlaması birkaç gün sürebilir; sonuç genellikle geçicidir ve düzenli takip gerektirir. Dudak üstünde statik, derin ve cilt kalitesiyle ilişkili çizgiler varsa, tek başına yeterli olmayabilir; başka bir yöntemle birlikte planlanabilir.

Zarar Vermeme İlkesi Burada Nasıl Uygulanır? Doz ve yerleşim her zaman en az müdahaleyle en doğal sonucu hedefleyecek şekilde planlanır; "daha fazlası her zaman daha iyidir" yaklaşımını benimsemeyiz.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 8

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 6

Destek ve Sınır İçin Dolgu Doğru yaklaşım; çizgiyi şişirmek değil, dudak sınırını ve filtrum desteğini dengelemektir.

Hyalüronik asit bazlı dolgular dudak çevresinde destek ve kontur için kullanılabilir; ürün seçimi ve yerleştirme derinliği kişiye göre belirlenir. Dudak üstünde fazla hacim istenmeyen bir kabarıklık oluşturabilir; küçük ve kademeli düzeltmeler daha doğal görünür. Dolgu, tıbbi riski olan bir enjeksiyondur; damar içine istenmeyen enjeksiyon ciddi komplikasyonlara yol açabilir — bu yüzden deneyim ve dikkatli teknik esastır. Geçmiş dolgu, alerji, uçuk öyküsü ve planlanan dental işlemler mutlaka paylaşılmalıdır.

Amaç Her Zaman Şudur Fotoğrafta değil, hareketli yüz ifadesinde doğal ve dengeli bir görünüm. Hacim artışı hiçbir zaman tek başına amaç değildir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 9

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 7

Lazerle Cilt Yenileme İnce çizgi, güneş hasarı ve doku pürüzü olan dudak üstü cildinde kontrollü bir yenilenme sağlar.

Ablatif lazerler cildin üst katmanında kontrollü bir yenilenme oluşturur; daha belirgin etki potansiyeliyle birlikte daha uzun bir iyileşme süreci gerektirebilir. Non-ablatif ya da fraksiyonel sistemler yüzeyi daha kontrollü etkileyerek kolajen üretimini destekler; genellikle birden fazla seans gerekebilir. Dudak üstü bölgesi ince ve hassastır; enerji seviyesi, cilt tipi ve leke riski özenle planlanır. Uçuk öyküsü, aktif enfeksiyon, yakın zamanda güneşlenme, iz/keloid eğilimi ve koyu tende pigment riski mutlaka sorgulanır.

Bilmenizde Fayda Var Lazer, sarkmayı tek başına düzeltmez; destek kaybı belirginse başka bir yöntemle birlikte planlanması gerekebilir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 10

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 8

Mikroiğneleme ve RF Cilt kalitesi, gözenek ve yüzey pürüzü ön plandaysa değerlendirilebilecek bir seçenektir.

Çizgiler çok derin değilse ve ana mesele cilt inceliği veya doku kalitesiyse tercih edilebilir. Fraksiyonel RF mikroiğneleme, ısı kontrollü bir kolajen uyarımı hedefler; enerji ve derinlik seçimi güvenlik açısından kritiktir. İyileşme süreci lazerden farklı olabilir; kızarıklık, hassasiyet ve hafif kabuklanma görülebilir. Aktif akne veya enfeksiyon, açık yara, uçuk atağı, keloid eğilimi ya da yakın zamanda kullanılan izotretinoin mutlaka sorgulanır.

Gerçekçi Beklenti Sonuçlar seanslar arasında kademeli olarak gelişir; tek bir seansla tamamen çizgisiz bir görünüm beklemek gerçekçi değildir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 11

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 9

Peeling ve Destek Yöntemler Kimyasal peeling, skinbooster ve PRP gibi yöntemler cilt yüzeyini ve nemini destekleyebilir.

Yüzeysel peelingler renk eşitsizliği, matlık ve ince pürüzlerde destek olabilir; orta/derin peelinglerde iyileşme süresi ve komplikasyon riski artar. Skinbooster uygulamaları hacim artışından çok nem, elastikiyet ve cilt kalitesi hedefiyle planlanır. PRP gibi biyolojik destek yöntemlerinde sonuç kişiden kişiye değişebilir; beklenti net şekilde paylaşılır. Aktif dermatit, enfeksiyon, uçuk, açık yara veya bariyer bozukluğu varsa önce cildin sakinleştirilmesi gerekir.

Tamamlayıcı Rolü Bu yöntemler çoğu zaman ana tedaviyi tamamlar; derin statik çizgilerde tek başına yeterli olmayabilir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 12

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 10

Size Özel Kombinasyon Planı En iyi sonuç genellikle tek bir işlemden değil, sorununuza göre sıralanmış küçük ve dengeli adımlardan gelir.

### Ana Sorun Dinamik Çizgi Statik Çizgi Destek Kaybı

Öncelikli Yaklaşım Mikro nöromodülatör Lazer / peeling / mikroiğneleme HA dolgu + sınır desteği

Örnek Klinik Stratejiler Dinamik çizgi baskınsa: önce kas hareketi dengelenir, gerekirse cilt kalitesi tedavisi eklenir. Statik ince çizgi ve pürüz baskınsa: lazer, peeling veya mikroiğneleme gibi yenileme yöntemleri daha ön planda olabilir. Dudak sınırı ve filtrum silikleşmişse: küçük miktarda destekleyici dolgu planlanabilir; hacim artışı zorunlu değildir. Kuruluk ve bariyer bozukluğu varsa: işlemten önce 2-4 haftalık bir onarım rutini sonuç güvenliğini artırabilir.

Doğal Sonuç, Uygun Fiyat Hedef "sıfır çizgi" değil, daha yumuşak bir gölge ve dengeli bir görünümdür. Plan her zaman aşamalı kurulabilir; bütçenize uygun bir sıralama birlikte belirlenir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 13

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 11

İşlem Günü Deneyiminiz Deneyiminizin güvenli ve öngörülebilir olması için her adım standartlaştırılmıştır.

1 2 3 4 Fotoğraf Bilgilendirme Hazırlık Uygulama Doğal ışıktaki ön/yan Riskler ve beklentiler Temizleme ve antisepsi Planlanan işlem kayıt netleştirilir

5 6 7 8 Kontrol Bakım Önerisi Takip Arşiv Simetri ve cilt yanıtı İlk 24 saat için 2-4 hafta içinde Sonuç karşılaştırma yönlendirme değerlendirme

İşlem Öncesi Hatırlatmalar Uçuk öyküsü, aktif lezyon, alerji, kullanılan ilaçlar ve son dental işlemler paylaşılmalıdır. Kanama veya morluk riskini etkileyebilecek ilaç ve takviyeler hekim onayı olmadan kesilmemelidir; mutlaka bilgi verilmelidir. İşlem günü yoğun makyaj, tahriş edici asit/retinoid kullanımı ve güneş yanığı olmamalıdır.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 14

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 12

İşlem Sonrası Bakım ve Uyarı İşaretleri Bakım önerileri yapılan işleme göre değişir; aşağıdaki çerçeve genel bilgilendirme içindir.

0-24 Saat 2-7 Gün 2-4 Hafta 3-6 Ay

Şişlik, kızarıklık, morluk takibi Cilt yüzeyinde iyileşme ve bariyer bakımı Sonuç kontrolü, simetri değerlendirmesi Bakım planı ve koruma r

İlk gün yoğun egzersiz, sauna/hamam, aşırı sıcak, alkol ve bölgeyi ovalamaktan kaçınılması önerilebilir. Lazer/peeling sonrası bariyer onarımı ve güneşten korunma kritik önemdedir; kabukların koparılmaması gerekir.

Acil Değerlendirme Gerektiren Durumlar Dolgu sonrası şiddetli ve tek taraflı artan ağrı; solukluk veya morarma; görme değişikliği; soğukluk ya da ciltte ağ benzeri renk değişimi. Artan kızarıklık, ateş, irin, kötüleşen hassasiyet veya uçuk benzeri kabarcıklar da hekime bildirilmelidir.

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 15

# DUDAK ÜSTÜ GENÇLEŞTİRME REHBERİ Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

## BÖLÜM 13

Sık Sorulan Sorular Kısa yanıtlar ve rehberde kullanılan güvenilir bilgilendirme kaynakları.

Tek işlem yeter mi? Çoğu hastada çizginin nedeni birden fazladır; bakım, cilt yenileme, küçük enjeksiyonlar ve takip birlikte gerekebilir.

Dolgu dudağı büyütür mü? Her zaman değil. Dudak üstünde hedef çoğunlukla hacim değil, sınır ve destek restorasyonudur.

Lazer sonrası hemen normale döner miyim? Cihaz tipine göre kızarıklık, kabuklanma ve sosyal iyileşme süresi değişir; plan işlem türüne göre birlikte kararlaştırılır.

Doğal sonuç nasıl korunur? Küçük adımlar, gerçekçi beklenti, düzenli fotoğraf takibi, SPF ve tutarlı bariyer bakımıyla korunur.

Kaynaklar FDA — Dermal Fillers (Soft Tissue Fillers), U.S. Food and Drug Administration. American Academy of Dermatology — Sunscreen FAQs. American Academy of Dermatology — Retinoid or retinol? American Academy of Dermatology — Botulinum toxin therapy: overview. American Academy of Dermatology — Chemical peels: FAQs. Mayo Clinic — Laser resurfacing. American Society for Dermatologic Surgery — Skin Laser Resurfacing for Wrinkles. StatPearls / NCBI Bookshelf — Perioral Dermatitis.

"Dudak üstü gençleştirme, en iyi sonucu az ve doğru dokunuş, güçlü bir bakım rutini ve düzenli takiple verir." Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan Güven · Zarar Vermeme · Doğal Sonuç · Uygun Fiyat Politikası · Bilimsel Tecrübe

Bilgilendirme amaçlıdır; tanı ve tedavi için hekim değerlendirmesi gerekir. 16