

TATLI İSTİYORUM!



Diş Dostu Derneği bilgileri  
Almanya diş sağlığı odalarının desteği ile

## Tatlıyı sevmeyen çocuk yoktur!

Elbette herkes güzel dişleri olsun ister. Bu mümkün mü? EVET, çünkü abur cuburu seven herkes için diş dostu şekerlemeler var. Diş adamı işareti taşıyorlar. Bunlar lezzetli ama dişlerine zarar vermiyorlar.

Diş adam işaretini yakında bütün çocuklar tanıyacak. Akıllı kişiler şunları da bilir: Üzerinde diş adam işareti bulunan şekerlemeler

- Şekersizdir, asit yönünden fakirdir ve
- Güvenli şekilde diş dostudur.

Onlar dişlerde

- Çürüklere yol açmaz
- Ve dişlerde asit hasarlarına (erozyon) neden olmaz.



## Bir dakika durun: Şekersiz diş dostu demek değil miydi?

Hayır, çünkü "şekersiz" yalnızca içinde "şeker kamışı şekeri" (ev şekeri) yok anlamına gelebilir. Ama her türlü şeker – ister meyve, ister süt, ya da üzüm şekeri olsun – çürüklere yol açabilir. Bu yüzden diş adamı sembolünü dikkatle aramalıyız! Bu sembol yalnızca özel şekerlemelere verilebilir. Bu ürünler yalnızca şekersiz olmakla kalmaz, aynı zamanda çok sıkı bilimsel testlerden geçip, diş dostu olduklarını ve dişe zarar vermediklerini garanti ederler.

## Diş Çürükleri: Bakteriler ve şeker

Diş kalıntılarında (Biyofilm veya plak) bulunan bazı bakteriler şekerle beslenirler. Metabolizmaları gereği – ya da basitçe ifade edersek sindirimleri sırasında – bakteriler şekerden asit üretirler. Bu da diş minesindeki minerali çözer (dekalsifikasyon). Diş minesi gözenekli bir hal alır, bakteriler dişin içine girebilir ve onu içeriden yıkıma uğratabilirler. Ağrı veren bir diş çürüğü deliği oluşur.

Aslında tükürük salgısı ilk adımda yardım edebilirdi. Tükürük salgısı yalnızca asiti inceltmekle kalmaz, aynı zamanda dişteki mineralleşmeye (remineralizasyon) yardımcı olur. Ama bunun için tükürük salgısının yeteri kadar zamanı olmalı. Ara öğünlerde çok sık şekerli gıdalar alırsa, bu süre kısalır. Bakteriler aralıksız şekilde asit üretir ve durmadan dişlerin içine girerler.

## Artık şeker ve şekerleme yemeyecek miyiz?

Hayır, onları yiyebilirsin! Bir şeker yasağı uygulamak hem anlamsız hem de gereksizdir: Diş çürükleri söz konusu olduğunda, önemli olan ne kadar sıklıkla şekerli gıdaları tükettiğindir. Bu gıdalara içinde gizli şeker bulunan ketçap ve kolalı içecekler de dahildir. Ağızınızda sürekli şekerli bir şeyler olursa, kısa sürede dişinizde delik oluşur! Ancak çips, tuzlu çubuklar ve krakerler gibi tatlı olmayan atıştırmalar da bakteriler için yeterli besini sağlar ve ara öğünlerde sürekli tüketilmeleri dişler için zehir yerine geçer.

### Akıllı beyinler için

- Diş dostu şekerlemeler şekersiz de kalitelidir. Yapay şeker ve tatlandırıcılarla lezzetlendirilmişlerdir ve dişlere zarar vermezler.
- Diş adam işaretli şekerlemelerde şekerli atıştırmalarla karşılaştırıldığında 40% daha düşük miktarda kalori bulunur. Bu yüzden de yalnızca dişlerin sevinmez, tartıya çıktığında da farkı görebilirsin.

### Şekerin diğer adları?

- Mutfak şeker (sakaroz) şeker pancarı veya şeker kamışından elde edilir
  - Rafine beyaz şeker, kristal
  - İşlenmemiş şeker (kahverengidir)
- Meyve şeker (fruktoz)
- Süt şeker (laktoz)
- Malt şeker (maltoz)
- Üzümden elde edilen şeker (glükoz, dekstroz)

Diş kalıntılarındaki bakteriler için hangi şekerle beslendiklerinin önemi yoktur. Onlar her cins şeker (bal da dahil) dişe zarar veren asite dönüştürürler.

## Erozyon hasarı: Ekşi içecekler ve ekşi gıdalar!

Ekşi faydalıdır sözü dişler söz konusu olduğunda geçerli değildir, çünkü çok fazla asitli gıda güzel ve pürüzsüz diş yüzeyine saldırır. Güneş, yağmur ve donun izlerini tabiatta ve binalarda bırakması gibi, meyve, sebze suları ve içecekler diş yüzeyini değişikliğe uğratar. Uzmanlar buna erozyon hasarı adını verir.

Meyveler ve sebzeler sağlıklıdır ve günlük beslenmemizde mutlaka yer almalıdır. Ancak: Meyvelerin asitleri etkisini doğrudan dişlerin yüzeyi üzerinde gösterir. Diş yüzeyini yumuşatabilir ve dişin katı maddelerini aşındırır. Limon asitleri özellikle tehlikelidir. Lezzetleri hafif içeceklere sevilen bir tat verdiği için sıklıkla aroma veya koruyucu madde olarak eklenirler.

### Akıllı beyinler için

Diş adam sembolünü içeren şekerleme ve çikolatalar, sakız ve sakızlı şekerlemeler, karamel ve pastillerde meyve ve diğer asitlerden çok az miktarda bulunur. Bu bakımdan dişlerde erozyon hasarına yol açmazlar.

### Daima dikkat edelim

- Meyve ve ekşi içecekler tükettikten sonra 30 dakika kadar bekleyin ve dişlerinizi daha sonra fırçalayın.
- Susuzluğunuzu gidermek için limonata veya kolalı içecekler yerine maden suyunu tercih edin.
- Mümkünse sporcu içecek şişelerini kullanmayın.





## Peki diş fırçamaya gerek kalmıyor mu?

**HAYIR.** Dişlerin ve diş etlerin için günlük bakım programın řu şekilde olacak: Her gün kahvaltıdan sonra ve uykudan önce dişlerdeki kalıntılar dikkatlice temizlenmeli. Bunu yapmak için florlu diş macunu, yumuşak kılları ve kaydırmayan sapı olan diş fırçası ve diş araları için diş ipi kullanacaksın. Arada ve yolda kullanmak için diş adam işareti taşıyan sakızlar da iyi bir diş bakımıdır ve nefesinizin güzel kokmasını sağlar.

“Şekersiz” diş dostu çikolatanın şekersiz ürünler arasında yeri bambaşka

# Diş Dostu ikolata

Bu ikolata diş dostu tatlıların keyfini sürmek isteyenler için gerçek bir yenilik! İçindeki şekerin diş çürüklerine yol amadığı kanıtlandı.

- Doğa diş dostu bir çikolata üretilmesi için alışıyor. İzomaltuloz saf şalgam şekerinden elde ediliyor. Bir bakteri (protaminobacter rubrum) kendi enzimleri ile saf şekeri bir tür fonksiyonel karbonhidrata, yani diş dostu şekere dönüştürüyor.
- Süt şekeri yerine kazein var. Sütte de şeker (laktoz) bulunur, diş dostu çikolata ise kazein içerir. Sütün içinde bulunan bu protein parçası, mikro filtreleme yöntemi ile sütten elde edilir. Bu şekilde diş dostu çikolatada kullanılan süt tozunun içinde bile süt şekeri olmaması sağlanır.



## Diş dostu çikolata

- Uzun süre enerji verir. Diş dostu şeker İzomaltuloz vücut tarafından tümüyle işlenen tek karbonhidrattır ve enerji ihtiyacını uzun süre boyunca karşılar.
- D-Tagatoz da diş dostu bir "şeker"dir. Laktozdan elde edilir, diş dostu olup olmadığı test edilmiştir ve diş adamcığı sembolünü taşır.
- Gelecek: İçecekler. Diş dostu olup olmadığı test edilmiş şekerin geleceği parlaktır: Onlar çikolataya yalnızca tat vermekle kalmazlar, içeceklerle de kullanılabilirler.
- İstenmeyen yan etkileri yoktur. Çok miktarlarda çikolata tüketildiğinde bile diş dostu şeker sindirim (tolerans) sorunlarına yol açmaz. Yapay şeker içeren şekerlemelerin fazla tüketilmesiyle ortaya çıkan istenmeyen yan etkilerle karşılaşılmaz.



- **Lezzetli ve diş dostu.** Hem çikolata olarak, hem de diş dostu şeker olarak diş dostu olduğu bilimsel testler aracılığıyla kanıtlanmıştır. Diş çürüklerine yol açmadıkları kanıtlanmıştır ve bu yüzden de kalite göstergesi olan "diş adamcığı" işaretini taşırlar.

Böylece çikolatanızın tadını çıkarabilir ve dişlerinizin sağlığını koruyabilirsiniz.



Bilim adamları, diş hekimleri, doktorlar, bakım personeli, beslenme uzmanları, diş sağlığı teknisyenleri, sigorta temsilcileri, diş dostu ürün üreticileri ve özel kişilerin bir araya gelmesiyle halk sağlığına katkıda bulunmak amacıyla kuruldu. Toplulukta diş ve ağız bakımı alanındaki kuruluşlar kadar destekçi üyeler de yer almaktadır. Onların ortak amacı ve topluluğun yönetmeliği doğrultusunda amacı diş sağlığı ve beslenme arasındaki bağı açığa çıkarmak, diş dostu beslenme alışkanlıklarını arttırmak ve ağız sağlığını iyileştirmektir

**Diş dostu tatlı ürünler** sağlık yönünden zararsızdır. İçerdikleri tüm maddeler gıdalar için izinlidir. Şekerleme ve sakızların en önemli hammaddeleri yapay şekerdir (poliyol veya şeker alkolü). Her ikisi de tetikleyici olarak etki eder ve çok fazla tüketildiğinde şişkinlik veya diyareye yol açabilir. Bu yüzden 10%'den daha fazla bir miktar uygun bir şekilde işaretlenerek belirtilmelidir.

© Aktion zahnfrendlich e.V. · Dankelmannstr. 9 · 14059 Berlin

Tel.: 030 / 30 12 78 85 · Fax: 030 / 30 12 78 84

info@zahnmaennchen.de · www.zahnmaennchen.de



[www.zahnmaennchen.de](http://www.zahnmaennchen.de)

Diş Dostu Derneği · Nişantaşı Plaza Şakayık Sokak 38 · 2 Kat: 3 Daire 9

Nişantaşı İstanbul · Tel.: +90 212 240 73 · Faks: +90 212 240 73 01

info@disdostu.org · www.disdostu.org

