

Pedagojik yönden uygun bir seçenek,

diş dostu tatlılar



Norbert Bartsch
Ingeborg Waldschmidt

Diş Dostu Derneği Bilgi Dosyası
Almanya diş sağlığı odalarının desteği ile

DİŞ DOSTUNA geçiş yapın



Nasıl karar vereceksiniz?

Kasaların yanında dizili şekerlemeler şaşırtıcı bir çocuk terbiyesi sorununa yol açıyor: şekerlemelerin bir ödöl olarak kullanılması pedagojik yönden sorumlu bir davranış mı?

şekerlemelerin bir ödöl olarak sunulması, süpermarketteki "şekerleme" reklamlarının etkisi ile ortaya çıkan ve alışkanlık haline gelen bir durumdur. Böyle zamanlarda sıklıkla pedagojik bir kararın eşiğine geliriz. Çocuğumuzun şekerleme isteği karşısında pes etmeli miyiz? Anneler önce çocuğun aklına seslenmeye çalışarak, dişlerinin sağlığı için vazgeçmesi konusunda onu uyarır. Ancak çocuğun çok basit bir çıkışı vardır, ne de olsa "çocuklara uygun, hakkaniyetli" bir çözümü vardır bu çatışmanın: O zaman diş dostu şekerlemelere geçelim! Bu karar hakkında ne düşünmeliyiz? Diş sağlığı açısından bakılırsa, şeker içeren şekerlemelerle karşılaştırıldığında geniş seçenekler sunan şeker içermeyen şekerlemeler sevinç uyandıran bir seçenek. Çocuklar şekerlemeleri akılcı ölçülerde tüketmeyi öğrenmelidir ve onları yetiştirenler ve öğretmenleri de bu konuda yardımcı olmalıdır.

Şekerlemeler bir terbiye yöntemi olabilir mi?

Bu değişiklik, tatlıyla çocuk terbiyesi dizginlenmesi zor bir tehlikeye neden olmuyor mu?

Pedagojik açıdan bakıldığında terbiye aracı olarak şekerlemelere başvurulması bir sorundur.

Şekerlemeler çoğu zaman çocuğun şefkat arayışı karşısında, dikkatini dağıtmak, onu avutmak veya ödüllendirme amacıyla kullanılır. Çocuk aslında sözlü bir övgü veya fiziksel bir yakınlık peşindedir. Bu sosyal ilişkileri pekiştirici hareketler yerine çoğunlukla rahatlıktan veya düşüncesizlikten ötürü maddi şeyler kullanılır, özellikle de şekerlemeler. Onlar ucuz ve daima elimizin altındadır.

Tatlıyla ilişkimiz yaşamın ilk gününden itibaren başlar: Anne sütü tatlıdır. Süt bebekleri tatlıyı tercih eder ve onları rahatlatan bir damak tadı olarak tatlıya alışırlar. İlerleyen zamanlarda terbiyeli davranışlar şekerlemelerle ödüllendirilir. Bu terbiye mekanizmasını çocuklar pek çabuk öğrenir ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Örneğin arkadaşlık bağlarını buna göre kurarlar.

Tatlıların tüketilmesindeki en önemli güdü, çocukların şekerlemelerin tadını çok beğenmeleridir. Bunları her gün yemeyi isterler. Şekerli gıdalardan tümüyle vazgeçmelerini istemek gerçekçi değildir ve hem çocuklar, hem de yetişkinler için büyük bir güçlüktür. Bu “tatlı düşkünlüğünde” kimin payının daha fazla olduğunu bulmak pedagoğlara pek yardımcı olmaz. Çocuk yuvalarında onların bakıcılığını üstlenen kişiler, çocukların tatlı istekleriyle her gün baş etmek zorunda kalırlar.

Aslında yuvalar ve okullara şekerleme sokulması yasaklanabilir ve böylece çatışmasız bir alan yaratılabilir: Bugünden itibaren şekerleme getirilmesi yasaktır, doğum günlerinde bile!

Ancak bu önlem hem gerçeklikten uzak, hem de pedagojik yönden uygunuz olurdu. Eğer yuvalarda ve okullarda “hayatı öğreniyorsak”, çocukların günlük tecrübeleri, çatışmaları ve ihtiyaçlarını da kapsamamız gerekir.

Çocuklar şekerlemeleri akılcı ölçülerde tüketmeyi öğrenmelidir ve onları yetiştirenler ve öğretmenleri de bu konuda yardımcı olmalıdır.

Şeker tüketiminizi denetim altına almanız için öneriler:

- Şekerlemelerden kaçınmayı öğrenmek.
- Şekerli gıdaları yalnızca ana yemeklerle birlikte yemek ve sonra dişleri fırçalamak.
- Şeker içeren "ara beslenmelerden" kaçınmak. Buna her türlü şekerli gıda dahildir.
- Yapışkan şekerlemelerden mutlaka kaçınmak.
- Şekerli tatlıları tükettikten sonra ağızınızı çalkalayın.
- Abur cubur dürtünüzü bastıramıyorsanız, tercihinizi diş dostu tatlılardan yana kullanın.

Son önerimiz DİŞ DOSTUNA geçiş yapmanızdır. Bu pedagojik yönden bir uzlaşmadır. Birçok çocuğun ve yetişkinin abur cubur dürtüsünü zorlukla kontrol ettiği gerçeği dikkate alındığında, dişlere zarar vermeyen ve lezzetli olan tatlıları üretmek için çalışmalar yapıldı. Diş dostu tatlılar ve şekerlemeler üretildi. Çocuğun daha kolay karara varması için "Şemsiyeli Diş Adamcık" işareti geliştirildi.

İşaret şekerli gıdaların paketlerinde yer alıyor.



Şemsiyeli diş adamcık işaretini taşıyan şekerlemeler diş dostudur. Bunların içinde ağızdaki bakteriler tarafından dönüştürülemeyen veya çok ufak miktarlarda dönüştürülebilen maddeler tatlandırıcı olarak kullanılır. Bu yüzden hiç veya çok az miktarda asit üretirler. Yani dişte dekalsifikasyon meydana gelmez.

Diş dostu tatlı ürünler çürüğe neden olmaz. Ancak diş dostu şekerli gıdaların tüketimi dişlerinizi çürüklere karşı aktif olarak koruyamaz! Diş fırçalamanın da yerini tutmaz.

Aktiviteler Diş dostu Etkinlikler

Aşağıda yuvalarda “Diş DOSTUNA geçiş yapın” sloganına uygun gerçekleştirilebilecek bazı etkinlik önerileri yer almaktadır. Zaman alan, büyük çaptaki projeleri bir kenara bırakın. Sağlık eğitimi ile ilgili yüreklendirici güdüleri ortaya koyun. Bunlar günlük çocuk terbiyesi içine dahil edilebilir. Burada sözü edilen genel yöntem önerileridir. Bu önerileri bakıcılar sorumlu oldukları çocuk gruplarına uygulayabilir. Kendi altyapılarına göre değiştirip, genişletebilir, kolaylaştırabilir veya farklılaştırabilir.

1. Öneri:

Çocuklar bir yetişkinin gözetiminde bir süpermarketi (büfe, bakkal, eczane vb.) ziyaret ederek diş dostu işaretini taşıyan şekerlemeleri arayabilirler.

Alternatif:

Anne babalar bir süre boyunca çeşitli diş dostu şekerlemeleri toplar. Paketleri ve diş dostu ürün işareti duvarda bir çerçeveye yapıştırılır ve bir duvar gazetesi oluşur.

2. Öneri:

Bakıcılar veya çocuklar çeşitli işaretler çizerler, çocuklar da bunları boyar: Büyük bir diş adamcık ailesi ortaya çıkar.

Alternatif:

Bakıcılar karton veya kontrplaktan (gerekirse ailelerin yardımıyla) bir veya daha fazla işaret bulmacası yapar.

3. Öneri:

Çocuklarla birlikte yaklaşan yaşgünü için plan yapılır. Doğal, sağlıklı ve diş dostu!

Neler keyifle yenir? (şekerlemelerin yerine?)

Hangi oyunlar eğlencelidir? (yalnızca şekerleme atıştırmak yerine?)

Yarışmalarda kazanana hangi ödül verilmelidir? (şekerlemelerin yerine?)

Dişlerimizin sağlığını nasıl koruruz?

Dişlerin en sık karşılaştığı hastalık diş çürükleridir. Bu hastalığın başlamasına ve ilerlemesine neden olan en önemli şey şekerli gıdalarla beslenmek, bunları sıklıkla tüketmek ve ağızda şekerli gıdaların uzun süre kalmasıdır. Ağızımızın içinde, dişlerin üzerinde, dilin üstünde, diş etlerinde ve tükürük salgısında bakteriler bulunur. Bu bakterilerin metabolik hareketleri ile açığa polisakarid çıkar. Bu da plak oluşumuna, yapışkan ve gözle görülmeyen diş kalıntılarına neden olur. Ayrıca diş minesindeki kalsiyum ve fosfatı çözen asitler oluşur. Çürüklerin oluşmasındaki kritik neden bu asitlerin ne kadar sık ve ne kadar uzun süre dişlerin üzerinde etki ettiği. Tükürük salgısına dişlerin yüzeylerindeki mineral miktarını onarak için yeterli süre verilmezse, ilerleyen zamanlarda dişte delik açılır.

Diş çürüklerinin önüne geçmek için dişleri fırçalayarak şekerin ağız içinde geçirdiği süreyi azaltarak bakterilerin çoğalmasını engelleyebiliriz.

Bunun dışında floridan da yararlanabiliriz. En önemli olan, mümkün olduğu kadar şeker yönünden fakirleştirilmiş, sağlıklı bir beslenme modeli izlemektir. Bu plaklarda bulunan bakterilerin metabolik hareketleri sırasında yapacakları "asit ataklarını" en aza indirger.



Diş çürüklerini önleme programının dört ayağının temelinde eğitim çabaları yatar:

- Sağlığa uygun, şeker yönünden fakir bir beslenme programı
- Düzenli ve doğru bir ağız/diş bakımı
- Düzenli diş hekimi ziyaretleri
- Flor uygulaması ile dişlerin sertleştirilmesi.

Şeker temel bir gıda maddesi değildir!



Patates, pirinç ve tahıllar elbette ki temel gıda maddeleridir. Onlar özel şekilde işlenerek içlerindeki maddeler tümüyle veya kısmen ayrıştırılmamışsa, tüm önemli mineral ve vitaminleri içerir, enerji verirler.

Şeker de çoğu zaman yanlış bir şekilde temel gıda maddesi olarak nitelendirilir. Oysa şeker "boş enerji" verir. Şeker üretimi sırasında şeker pancarı veya kamışında bulunan vitamin ve mineraller kaybolur.

Şeker keyif verici bir maddedir. Damak tadı için ve gıdaları konserve yaparken kullanılır. Şeker alımı yaşamsal değildir.

Şeker denince daha çok ev şekeri (şeker pancarı veya şeker kamışı) akla gelir. Kimyada sakaroz adıyla anılır.

Bunlar glikoz (üzüm şekeri) ve früktoz (meyve şekerinden) oluşur. Günlük beslenmesi sırasında her Alman vatandaşı yaklaşık 100 g şeker tüketir.

Şeker genellikle bilinçli olarak kahve, çay, limonata, reçel gibi gıdalarda tatlandırıcı olarak kullanılır. Birçok gıdaya da işlenmesi sırasında şeker eklenir ve bunlar genellikle tüketilirken farkında olunmaz (Örn. Ketçap). Birçok gıdanın içinde doğal olarak sakaroz bulunur, örneğin meyveler ve bazı sebzeler.

Birçok kişi ara öğünlerde iştahlarını tatlı gıdalarla bastırır. Ara öğünlerde atıştırılan ufak tefek tatlı şeyler kan şekerini çabucak yükseltir ve alınan gıdanın tipine ve miktarına göre üç veya dört saat süren bir tokluk hissi verir. Kan şekeri tekrar düştüğünde midedeki salgılan beyine bir sinyal yollar ve açlık duygusu ortaya çıkar. Şekerli şeyler kısa vadede açlığı bastırır da, uzun vadede açlık hissi yaratır.

Şekerin yerine geçebilecek maddelerin ve tatlandırıcıların üretimi sayesinde, şekerli gıdaları tüketirken, şeker içeren gıdalardan kaçınmak mümkün hale gelmiştir. Sakarozla karşılaştırıldığında şekerin yerine geçen maddeler (fruktoz dışında) ve tatlandırıcılar diş çürüklerine yol açmaz.

Yapay Őekerler



Bunların hammaddesi bitkiselidir ve enerji değeri ve miktarları ev Şekeri ile karŐılaŐtırılabilir.

En bilinen ürünler Isomalt, Mannit, Sorbit ve Xylit'tir. Őekerle karşılaştırıldığında eŐit derecede veya biraz daha zayıflatılmıŐ bir tatlandırma g¼c¼leri vardır. Sindirilmesi kiŐiden kiŐiye farklılık g¼sterir. Çok fazla t¼ke-tildiğinde diyareye yol açaabilir. Bu y¼zden iãerlerinde 10%'den fazla ya-pay Şeker iãeren ürünler aşağıdaki uyarıyı iãermelidir: "AŐırı doz diyareye yol açaabilir."

(Diş Dostu Hareketinin Notu: Yapay Őekerler de, bezelye, so_an ve e_it-li meyve t¼rleri gibi bir b¼l¼m¼ hazmedilen karbonhidratlardır. Bu karbonhidratlar sindirim sırasında ba_ırsak hareketlerini arttırır. A_ırn dozda t¼ketilmeleri de Örn. Erik gibi, diyareye yol açaabilir. Yapay _ekerler de di_er posalar gibi do_al ba_ırsak florası tarafından dı_arı atılır.)

Şekerden de tatlı Tatlandırıcılar



Çok farklı bir tatlandırma maddesi de tatlandırıcılardır, onların hacmi yoktur. Tablet şeklinde veya sıvı olarak kullanılırlar. Bugüne dek en sık kullanılan tatlandırıcılar, sakarin, siklamat ve aspartam'dır.

Bunların kalorisi yoktur ve sağlık yönünden zararsızdır. Şekerden daha yüksek bir tatlandırma güçleri vardır.

Ara öğünlerde yaşanan sorun

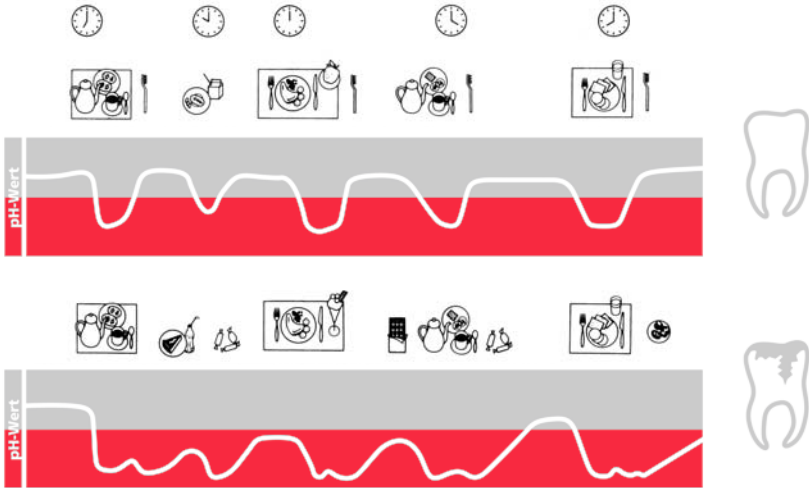
Beslenme biliminin ortaya koyduğu görüş günlük gıda tüketimini, beş öğüne bölerek almayı önerir.

Bu bünyenin sağlığı için daha olumlu bir etki eder. Oysa birçok kişi yemek aralarında şekerli gıdalar ve içecekler tüketmeye alışmıştır. Dişler için bu beslenme tutumu tehlikelidir, çünkü sıklıkla asit saldırısına yol açar.

Aşağıdaki iki grafik diş yüzeyindeki asit birikiminin şekere bağlı olarak değişimini gösteriyor.

Eğri gri bölgede kaldığı sürece, hiç veya çok az miktarda asit mevcuttur ve dişler saldırıya uğramaz. Eğri kırmızı bölgeden geçtiğinde, bu zaman içinde diş çürüklerine yol açabilecek, zararlı asit oluşumunu işaret eder. Bu bakımdan özellikle ara öğünlerde şekerli gıda alımı zarar vericidir.

Şekerli gıdalardan kaçınılması ile asit oluşmasının önüne geçilmiş olur. Her türlü şeker tüketiminden sonra ağız mutlaka suyla çalkalanmalıdır.



Hakkımızda

Diş dostu Hareketi 1985 yılında hayata geçirildi. Bilim adamları, diş hekimleri, doktorlar, bakım personeli, beslenme uzmanları, diş sağlığı teknisyenleri, sigorta temsilcileri, diş dostu ürün üreticilerinin 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.



Prof. Dr. Med. Dent. Stefan Zimmer
Witten/Herdecke Özel Üniversitesi,
Diş Bakımı ve Diş Sağlığı Bölüm Birinci
Başkanı, Diş, Ağız ve Çene Sağlığı Fakültesi

© Aktion zahnfreundlich e.V. · Danckelmannstr. 9 · 14059 Berlin

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

info@zahnmaennchen.de · www.zahnmaennchen.de



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



Fotoğraflar:

Sayfa 2 / 9: Isomalt

Sayfa 6: Colgate; proDente