



# Diş dostu şekerli gıdalar

## Şekersiz ürünler arasındaki seçkinler



Diş Dostu Derneği Bilgi Dosyası  
Almanya diş sağlığı odalarının desteği ile

## İyi bir kariyer yapmada güzel dişlerin katkısı

Nereye bakarsak bakalım, çevremizde bakımlı dişleri olan kişilerle karşılaşırız. Onlar dişlerini göstermekten mutluluk duyarlar. Dişler dış görünüşümüzü cazip kılan önemli unsurlardan biridir, yaşam sevincimizi, formumuzu ve kendimizi nasıl hissettiğimizi yansıtır.

Parlak bir gülüşü tüm yaşamınız boyunca koruyabilmek, dişlerinizin ve diş etlerinizin sağlıklı kalabilmesi için basit temel kurallara uymak yeterli olacaktır.

- Dengeli bir beslenme hem sağlığını, hem de dişleriniz için çok yararlıdır.
- Yemek aralarında sıklıkla şekerli gıdaları tüketmekten kaçınmalısınız.
- Açıkta olduğunuzda üzerinde diş adamcığı işareti bulunana şekeriz tatlıları tercih edin.
- Dişlerinizin ve diş etlerinizin günlük bakımını titizlikle yapın. Bunu diş hekiminizin önerileri doğrultusunda gerçekleştirin.
- Diş kontrollerinizi aksatmayın.
- Dişlerinizi günlük olarak flor yardımcıyla koruyun. Florlu diş macunu kullanın ve yemeklerine ze flor katkılı tuz ekleyin.



## Çürüklerle ilgili gerçekler

Çürükler bakterilerin yol açtığı bir diş hastalığıdır. Dişteki kalıntılarda (diş plaklarında) bulunan bazı mikroorganizmalar yaşamaları açısından gerekli enerjiyi şu kaynaklardan sağlar.

- Gıdalardaki karbonhidratlardan
- Her türlü çabuk çözülebilir şekerli gıdalardan.

### Diş kalıntıları veya tabakadan (biyofilm)

Bilim adamları, ağızda biriken bakterilerin birbirleriyle iletişim kurduklarını, birbirlerine yapıştıklarını, bir ağ oluşturdıklarını ve dişler üzerine sıkıca yapışan bir madde ürettiklerini, bu maddenin bir yapışkan görevini gördüğünü kanıtlamıştır. Bakteriler, gıda kalıntıları ve tükürüğün içerdiği maddeler dişteki kalıntılara yol açar. Buna diş plağı veya biyofilm adı verilir.



### Şeker ve Bakteriler

- Dişteki bakteriler şekeri önce aside dönüştürür (özellikle de süt asitlerine), bunlar da diş minesindeki kalsiyumu çözerler (mineraller çözülür).
- Diş yüzeyi gözenekli hale geldiği için mikroorganizmalar dişin içine nüfuz edebilirler ve onu içeriden yıkıma uğrattırır. Diş çürüklerinin bir nedeni de bakterilerdir.
- Burada önemli olan ne kadar bir kerede çok tatlının yendiği değil, dişlerin ne kadar sıklıkla ve ne kadar süreyle bakteri asitlerinin saldırısına uğradığıdır.

### Tükürük salgısı

Ara öğünlerde şekerli gıdalar veya içecekler çok sık tüketilirse, dişler günde birden çok asit saldırısına uğrar. Bu yüzden tükürük yardımıyla yeniden mineralleşme (remineralizasyon) için yeterli süre kalmaz. Minedeki çözülme ve "onarım" dengesi bozulmuştur. Dişte bir delik açılır, çürük oluşur.

## Diş dostu şekerli gıdalar yalnızca şekersiz değil, aynı zamanda diş adam sembolünü taşır

Canınız tatlı bir şeyler mi çekiyor? Diş dostu tatlı ürünleri deneyin – bunlar yalnız harika gözükmüyor, lezzetleri de çok güzel. Dişinize iyi geliyor ve sizi şişmanlatmıyor.

- Diş dostu tatlı ürünlerde şeker bulunmaz. Onlar şeker yerine geçebilen maddelerle (yapay şeker ve tatlandırıcılar) tatlandırılır. Bu maddeler ağızdaki bakteriler tarafından dişe zarar veren aside dönüştürülemezler.
- Diş dostu tatlı ürünler asit yönünden fakirdir ve uluslararası korunan bir marka olan “diş adam” işaretini taşır.
- Bu kalite sembolünü taşıyan ürünlerin yalnızca şekersiz ürünlerden önemli bir farkı vardır.
- Diş adam ürünleri bilimsel olarak test edilmiştir. Diş yüzeyinde erozyona veya aside bağlı zararlara yol açmadığı kanıtlanmıştır.
- Dünya çapında kabul görmüş testler bağımsız ve özellikle konusunda uzman diş sağlığı alanındaki üniversite enstitüleri tarafından gerçekleştirilir.
- Diş dostu şekerli gıdalar: 40% kadar kalori yönünden düşüktür, şeker hastaları için uygundur.
- Diş dostu tatlılar tükürük akışını harekete geçirir. Bu da bakteri asitlerini etkisiz hale getirir ve dişteki ufak tefek çözümleri (dekalsifikasyon) onarır.



**“Şekersiz ürünler arasındaki seçkinler”**  
tatlıların keyfini sürmek için kişisel taleplerinizi yerine getirir.

## Dişlerde yıpranma (erozyon) ile ilgili gerçekler

"Ekşi faydalıdır" sözü ne yazık ki dişlerimiz için geçerli değildir. Meyveler, sebzeler ve içeceklerdeki meyve asitleri veya tazelik veren ekşi şekerli gıdalar, çok sık ve uzun süre emilir veya çiğnenirse, dişlerin yüzeyinde asit zararı oluşur. Bunlara erozyon zararı adı verilir.

- 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.
- Diş adam sembolünü içeren ürünlerde meyve ve diğer asitlerden çok az miktarda bulunur. (örneğin C vitamini) Öyle ki dişler bu miktarlar yüzünden minerallerini kaybetmezler.

### Riskleri azaltmak

- 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.



## Bilmenizde fayda var

Ağızdaki bakteriler için şekerin türü önemli değildir, onlar her türlü şekeri (Örn. baldaki şekeri) dişe zarar veren asitlere dönüştürür:

- Mutfak şekeri (sakaroz) şeker pancarı veya şeker kamışından elde edilir
  - Rafine beyaz şeker, kristal formdaki şeker
  - Ya da kahverengi şeker
- Meyve şekeri (früktoz)
- Malt şekeri (maltoz)
- Süt şekeri (laktoz)
- Üzümden elde edilen şeker (glikoz, dekstroz).

Birçok gıdada ise, örneğin ketçap, hardal, kahvaltılık tahıllar ve içeceklerde “gizli” şeker bulunur.

Diş dostu şekerli gıdaların tüketimi dişlerinizi çürüklere karşı aktif olarak koruyamaz!

Bu önlem diş fırçalamanın veya flor uygulamalarının da yerini alamaz. Sağlığınız için her ikisinden de vazgeçmek istemezsiniz!

## Riskleri var mıdır?

Diş dostu tatlı ürünler sağlık yönünden zararsızdır. İçerdikleri tüm maddeler gıdalar için izinlidir. Şekerleme ve sakızların en önemli hammaddeleri yapay şekerdir (polyol 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.

## Yapay şekerler hangileridir?

Şekerin yerini maddeler tat vericidir ve şekerin (sakaroz) yerine kullanılır.

Bunlar iki gruba ayrılır:

### 1. Tatlandırıcılar

- Bunlar şekerli yoğun bir tada sahip olan kimyasal olarak üretilmiş maddelerdir
- Gıdalarda ek madde olarak kullanılır ve aşağıdaki isimleri alır: Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, Neohesperidin DC, Saccharin, Sucralose, Thaumatin
- Şekerden 1000 kat daha tatlıdır
- Besleyici değerleri yoktur veya çok düşüktür, bu bakımdan kalori içermezler
- Bünyeden tümüyle veya büyük ölçüden değişime uğramadan atılırlar.

### 2. Yapay Şekerler (Poliyol veya şeker alkolü)

- Bunlar tatlandırıcı maddelerdir, doğal ham maddelerden elde edilir (Örneğin mısır, şeker pancarı) ve şu isimleri alır Örn. İsomalt, maltit, mannit, sorbit ve Xylit
- Şekere benzer bir tatlandırıcı gücü vardır ve şekerli gıdalarda 1:1 oranında kullanılabilir
- Ağızdaki bakteriler tatlandırıcılardan dişe zarar veren asitleri üretemezler
- Bunlarda şekerden daha az miktarda kalori bulunur, ama kalorisiz değildirler
- Düşük bir glisemik indeks değeri olduğu için şeker hastaları için de uygundur

## Yenilikler

Yeni diş dostu "şeker"ler de üretilmektedir.

Adları, İsomaltuloz, ve Palatinoz™'dir. Her ikisi de doğal şeker pancarından elde edilir.

- Şekere benzer hafif bir tadı vardır
- Besin değeri de şekere benzemektedir
- Tatlandırma gücü ev şekerinin 50%'i kadardır
- Ağızdaki bakteriler bunlardan dişe zarar veren asitleri üretemezler.

D-Tagatoz da diş dostu bir "şeker"dir ve ısıtılan süt ürünlerinin doğal bir bileşenidir. D-Tagatoz'un yapısı früktozla benzerlik gösterir.



## 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 üreticileri ve özel kişilerin bir araya gelmesiyle halk sağlığına katkıda bulunmak amacıyla kuruldu. Toplumda 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.



### Professor Dr. Med. Dent. Stefan Zimmer

Diş dostu Hareketi Birinci Başkanı  
Witten/Herdecke Özel Üniversitesi,  
Diş Bakımı ve Diş Sağlığı Bölüm Başkanı,  
Diş, Ağız ve Çene Sağlığı Fakültesi

© 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

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

