

# Diş sağlığına hijyenden sonra



thi - Ağız ve diş bakımının doğru yapılması kadar, dengeli beslenme de diş sağlığının korunması için en önemli etkenlerden. Uzmanlar, 19-25 Kasım Toplum Ağız ve Diş Sağlığı Haftası nedeniyle diş rklerinin önüne geçmek için hijyenden sonra kalsiyum ve fosfat bakımından zengin olan süt tüketimine dikkat çekiyor.

Günümüzün sık karşılaşılan sağlık sorunlarından olan diş rkleri, karbonhidratların ağızdaki bakterilerle karışması ve asit yapması sonucu başlıyor. Ağızda asit oluşumuna neden olan bakteriler, diş minesini aşındırarak rklere sebep oluyor. Sütteki kalsiyum ve fosfat, diş yüzeyindeki mineral dokusunu yenilerken, tükürük ve plaklardaki kalsiyum miktarını da artırarak rk oluşumunu engelliyor. Süt, 6.57 PH değeri ile de diş rklerini engellemede önemli bir yer tutuyor.

Süt içtikten sonra ağız hijyeninin sağlanması ile birlikte, düzenli süt tüketiminin diş rklerinin oluşumunu azalttığını belirten **Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Neriman İnanç**, "Ařırđ asitli ve şekerli yiyecekler mikroorganizmaların etkisini artırır. Sütteki kalsiyum ve fosfor bu mikroorganizmalara doğal bir savunma sağlar" dedi. İnanç, özellikle çocukların şeker tüketimlerinin fazla olduğunu, bu sebeple günde 2 bardak süt içerek dişlerinde oluşabilecek rklerin önlenebileceğini, sütün diş yüzeyindeki mineral kaybının giderilmesini ve yenilenmesini sağlayacağını belirtti.