***ÇÜRÜKTEN KORUNMADA DİYETİN ROLÜ***

Diyet alışkanlıkları çürük oluşumunu etkileyen faktörlerden biridir. Plak pH sını 5.5 in altına düşüren fermente edilebilen karbonhidratları içeren gıda ve içecekler karyojenik olarak değerlendirilir. Oral hijyenin ve floridlerin kullanımının yeterli olduğu durumlarda diyet daha az etkili bir faktör olmaktadır. Gıdaların ağızda kalma süreleri karyojenitelerini etkiler. Tükürük akış hızı ve miktarı gıdaların ağızdan temizlenmesinde önemlidir. Tükürük akışını arttıran besinler tükürüğün tamponlama kapasitesini arttırıp, plak pH sını nötralize eder. Kalsiyum, fosfat ve kazein içeren besinler remineralizasyona yardımcı olur. Yüksek şeker içeriği çürük gelişiminde etkilidir. Şeker ve asit içeren besinlerin tüketilme sıklığı arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Değişik zamanlarda tüketilen karbonhidrat miktarı, aynı miktarın tek bir öğünde tüketilmesinden daha çok çürük yapıcı özelliktedir. Fermente olabilen bir karbonhidrat alındığında pH hızlıca 5,0 civarına düşerek yaklaşık 20 dakika bu seviyede kalır ve ardından kademeli olarak eski seviyesine döner. Atıştırmaların sıklığı arttıkça, plak pH’sında tekrarlayan düşüşler meydana gelir. Böylece plak-diş arasında çok sayıda asit atağı oluşarak dişte mineral kaybı ortaya çıkar.

Şeker alımı ile ilgili olarak, ekstrinsik şekerlerin intrinsik şeker içeren gıdalarla veya düşük karyojenik potansiyeli olan, ağız bakterileri tarafından metabolize edilemeyen tatlandırıcılarla değiştirilmesi mümkündür. Tatlandırıcılar dental plakta pH düşüşüne neden olmadıklarından çürük yapmazlar.

Tatlandırıcılar iki alt gruba ayrılır.

Besleyici olmayan tatlandırıcılar ( kalorisi olmayan) : sakarin, siklamatlar, aspartam gibi.

Besleyici tatlandırıcılar ( kalorik-doğal): sorbitol, ksilitol, mannitol gibi şeker alkolleri plak pHsını düşürmediklerinden çürüğe neden olmazlar.

Ksilitol düşük kalorili tatlandırıcı olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Plak ve tükürükteki Mutans streptokoklarının sayısını düşürür. MS’ların dişe tutunmasını ve bu bakterilerin asit üretimini azaltır. Orta ve yüksek çürük riskli çocuklarda Ksilitol içeren sakızların yemeklerde sonra çiğnenmesi önerilir. 4 yaşından küçük çocuklarda sakız kullanımı önerilmez. Klinik etkinlik için 3-8gr ksilitol içeren sakızların günde iki kere çiğnenemesi gerekir.

**Probiyotikler**

Besinlerle birlikte veya ayrı olarak alının, mukozal ve sistemik immüniteyi düzenleyerek, konakçının sağlığını olumlu yönde etkileyen canlı mikroorganizmalara Probiyotik denir. Lactobacilli and bifidobacteria en bilinen ve en sık kullanılan bakterilerdir. Düzenli probiyotik tüketimi (süt ürünleri) tükürükteki MS ve LB sayısını azaltabilir, ancak tüketim sona erdikten sonra kalıcı bir antibakteriyel etkinlik sergilenemez.

**Diyet Danışmanlığı**

Hastanın beslenme düzeninin bilinmesi klinisyene hastanın diş çürüğü riskinde diyetin etkisini anlamaya yardımcı olur. Diş hekimi annenin hamileliğinden başlayıp, yaşa göre beslenme önerileri vermelidir.

0-3 yaş arası beslenme önerileri Hamilelik döneminde yeni doğanın ağız sağlığı hakkında eğitim verilmelidir. Anne sütü yaşamın ilk yılında önemlidir. DSÖ anne sütünün 2 yıl süreyle verilmesini desteklemektedir. Anne sütü tek başına erken çocukluk çağı çürüğüne neden olmaz. Ancak uzamış ve gece boyunca anne süt alınması önlenmelidir. 1 yaşından sonra biberon kullanılmamalıdır. Dişler sürmeye başladıktan sonra her beslenmeden sonra dişler temizlenmelidir.

3 yaşından sonra

Çürüğe neden olan rafine karbonhidratların ana öğünlerde tüketilmesi, ara öğünlerde çikolata, bisküvi, şekerleme, kolalı içecekler gibi gıdalar yerine dişlerde çürüğe neden olmayan peynir, yoğurt, fıstık ezmesi, meyve ve sebzeler, tatlandırıcı içeren besinlerin tercih edilmesi önerilir. Süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt v kefir) kalsiyum, fosfat ve kazein ( süt proteinleri) içerirler. Kazein yani süt proteinleri diş üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturur, suni pelikıl etkisi yapar, demineralizasyonu önler. Kazein partikülleri stabil Ca-P komplekslerinin oluşumunu sağlar. Su tüketiminin arttırılması, şekerli ve asitli içeceklerin tüketilmemesi öenerilir.

Yemeklerden sonra şekersiz sakız çiğnenmesi önerilebilir. Şekersiz sakızlar tükürük artışına neden olarak dişlerin temizlenmesine neden olur. Ara öğünde şekerli gıdalar yendikten sonra da şekersiz sakız çiğnenebilir.