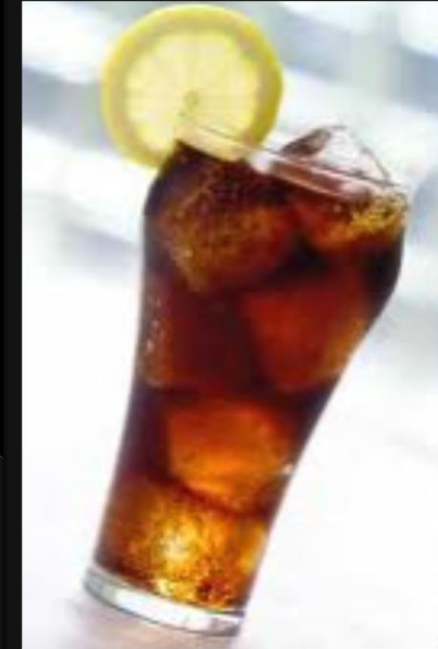


ASİTLİ İÇECEKLERİN DİŞ VE KEMİK SAĞLIĞINA ETKİLERİ



Son yıllarda
sofralarımıza
hakim olmuş gazlı
içecekleri içmeden
önce bir kez daha
düşünmekte yarar
var..



Gazlı içeceklerle en fazla ilişkilendirilen sağlık sorunları:

- ✓ Obezite,
- ✓ Diyabet,
- ✓ Diş ürümesi,
- ✓ Kemik erimesi ve kemik kırılmaları,
- ✓ Beslenme eksikliėi ve bozuklukları,
- ✓ Kalp hastalıkları,
- ✓ Gıda bağımlılığı,
- ✓ Kafein nedeniyle nörolojik bozukluklar
- ✓ Mide rahatsızlıkları

Gazlı içecekler artık her okulda satılmaya basladigindan beri diş hekimlerinin fark ettigi bir sorun var.



Aslında sadece yaşlılarda
görülebilecek diş minesi
kaybıyla, çocukların dişleri
sararmaya başladı.



Bunun sorumlusu ise, diş
çürümesinin yanı sıra sindirim
sorunları ve kemik kaybına da yol
açabilen

fosforik asittir.



Diş hekimleri, düzenli olarak gazlı içecek içen genç kız ve erkeklerde ön dişlerin diş minesinin tamamen kaybolduğunu belirtiyor.



Normalde tükürük salgımız 7.4 pH derecesi ile hafif alkalidir.

Bütün gün gazlı içecek içildiğinde, fosforik asit tükürük pH'ini asidik seviyelere düşürür.

pH dengesini tekrar 7'ye getirmek için vücut, dişlerden kalsiyum iyonlarını çeker. Bunun sonucunda diş minesini hızla yok olur.



Asitli içecekler her yařta, özellikle de ergenlik döneminde dişleri önemli oranda rtr. Bir içecek ne kadar asitliyse diş minesi o kadar yumuřar.

Diş Hekimleri Birliđi
Uzmanları'nın bu konuda yaptıkları
araştırmalar ilginç sonuçlar ortaya
koyuyor.



Arařtırmalara göre,



Günde 4 bardak asitli içecek
tüketmek,
diřlerdeki bozulma riskini

12 yař grubunda % 25.2 oranında,

14 yař grubunda ise % 51.3
oranında artırıyor.

Asitli içecekler içildikten sonra yapılması gerekenler nelerdir?



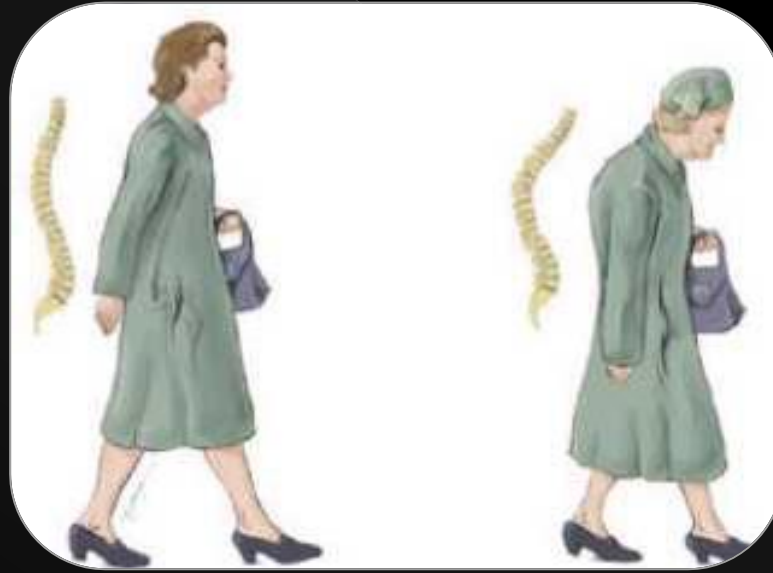
Asitli içecekler içildikten hemen sonra ağızdaki asitlik olabildiğince çabuk nötralize edilmeli. Bunun en iyi yolu ise şekersiz sakız iğnemektir.

Sakız tükürük üretimini artırarak asitleri nötralize eder.



Böyle bir durumda diş fırçalamamanın aşındırıcı etkileri vardır. Asit oluşumundan yumuşayan diş minesini, fırçalamayla zarar görür ve çürüme riskini artırır.

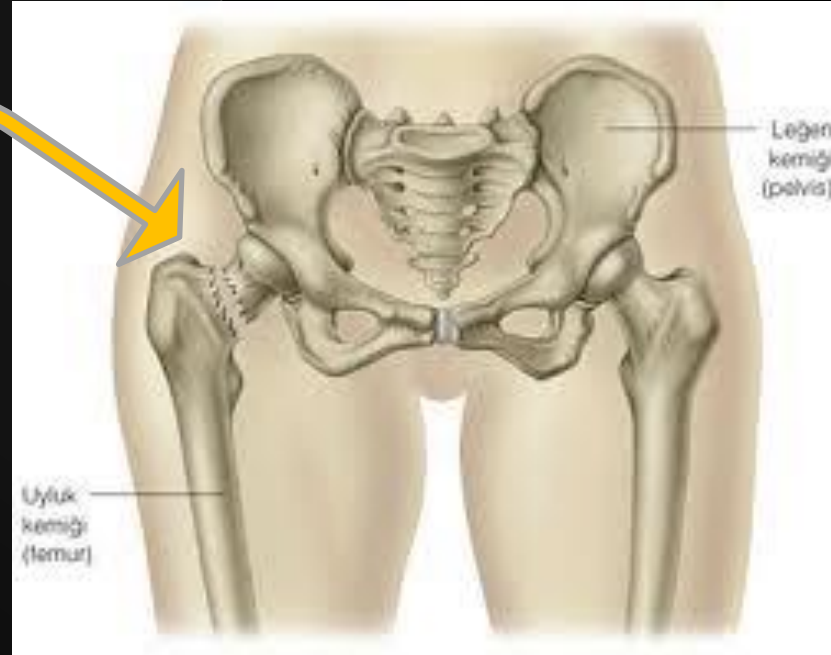
Son yıllarda gazlı içecek tüketimi ile osteoporoz ve kemik kırılmalarını ilişkilendiren araştırmalar yayınlanmaya başladı.



Gazlı içeceklerin yüksek
oranda tüketime ve sütün daha
az içilmesi,
Kadınlarda; hayatlarının
ilerleyen dönemlerinde
osteoporozu daha açık
olmalarına neden olarak toplum
sağlığını tehdit etmektedir

Yeni bulgulara göre kalsiyum ve diğer minerallerin eksikliği nedeniyle kemik kırılmaları artış gösterdi.

Kırılmış uyluk kemiği



ANNELERE TAVSİYELER



Çocuğunuzun beslenme çantasına asitli içecek yerine süt ya da ayran koyun.



Bazı asitli içecekler, diğer besinlerin vücutta yarar sağlayan bazı vitaminlerin kullanılmasını da engeller.

ANNELERE TAVSİYELER

Çocuğunuzun beslenme çantasına asitli içecek yerine süt ya da ayran koyun.

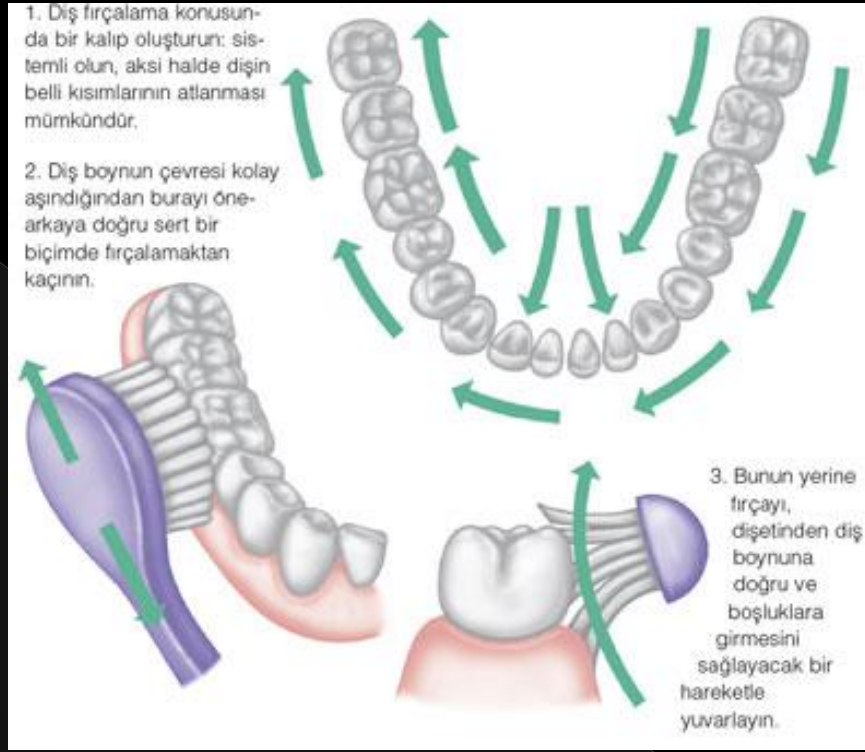


Eğer çocuđunuz
sütü ve yođurdu
sade olarak
tüketmeyi
sevmiyorsa, sütü
meyve püresi,
kakao-şeker
ekleyerek
tatlandırabilirsiniz.
Z.





Sütün, yoğurdun içine konan
bu tür maddeler sanılanın aksine
sütün besin değerini de öldürmez.



Dişlerimizi
düzenli olarak
fırçalamayı unutmayalım.



TEŞEKKÜRLER