

BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DIŞ SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

Yrd.Doç.Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU* /
Dr. İlken KOCADERELİ**

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ortodonti Anabilim Dalı Kliniğine başvuran 8-19 yaş grubu 65'i kız, 26'sı erkek olmak üzere toplam 91 kişinin beslenme alışkanlıkları ile diş sağlığı üzerine olan etkilerini incelemek için planlanmıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre; deneklerin % 34.1'inde diş çürüğü, % 39.6'sında diş dolgusu, % 23.1'inde diş kaybı, olduğu belirlenmiştir. Deneklerin düzenli süt içip içmeme durumu ve şekerli gıdalar yedikten sonra diş fırçalayıp fırçalamama durumu ile diş çürüğü, diş dolgusu ve diş kaybı arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan ağız ve diş muayenesi sonucunda deneklerin % 45.1'inin ağız bakımının iyi, % 43.9'unun orta, % 11.0'inin ise fena olduğu tesbit edilmiştir.

GİRİŞ

Genel vücut sağlığının korunmasında ve hastalıkların tedavisinde yeterli ve dengeli beslenme, büyük önem taşımaktadır. Diğer yandan bireyin yeterli ve dengeli beslenmesi de sağlıklı bir ağız ve dişlerle mümkün olmaktadır. Çünkü ağızda bulunan çürük ve eksik dişler, kişinin yeteri kadar yiyecek almasını engellemekte ve böylece hastalıklara karşı direncin azalmasına neden olmaktadır (1).

Ağız ve diş sağlığının en önemli sorunlarının başında gelen diş çürükleri, dişin minesini ile dentininde oluşan bir harabiyet ve madde kaybı-

* A.Ü. Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Beslenme Anabilim Dalı

** H.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi Ortodonti Anabilim Dalı

dır. Diş çürükleri, diş plağı adındaki mine yüzeyine yapışan ve fermente olabilen karbonhidratlar üzerinde, bakteriyel salgıların oluşturduğu organik asitlerle başlar (1,2). Bakteriler, süt dişlerinin çıkmasından itibaren ağızda bulunurlar (3). Özellikle "streptococci" dental plaklarda en çok bulunan bakteri olup, ağızda karbonhidratların bulunmasından 13 dakika sonra plakların asiditesini arttırmaktadır (4).

Karbonhidratlar (özellikle sakkaroz) alınımından birkaç saniye sonra dişin etrafındaki ortamın pH'sı 7'den 5.5'e düşer (5). PH'nın 5.5'in altına düşmesi bakterilerin çoğalması için uygun ortam oluşturup minede dekalsifikasyona neden olacaktır. Eğer diyetle yeterli miktarda protein alınırsa, aminler ve ürede alınmış olacağından, bunlar asidi tampon ederek dişlerdeki dekalsifikasyonu önlemektedirler (5,6).

Diş çürümeleeri, diş etkenlere bağlı olmakla birlikte, dişin de çürümelere karşı koruyucu bir direnci vardır. Son yıllarda flor elementinin diş çürüklerinden korunmada önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Flor, dişin iç kısımlarına ve minesine yerleşerek, dişin asit etkisiyle çürümesine karşı dayanıklılığını artırmaktadır (7). Deney hayvanları üzerinde yapılan bir araştırmada; diyetteki sükraza 2 ppm düzeyinde flor katıldığında, hayvanlarda diş çürümelerinin önemli derecede azaldığı belirlenmiştir. İnsanlarda diş gelişimi ve olgunlaşması dönemlerinde, içme suları ile yeterli oranda flor alınması çocuklarda ve yetişkinlerde diş çürüklüğü sıklığını azaltmaktadır (8).

Bu araştırma, 8-17 yaş grubundaki kişilerin beslenme alışkanlıkları ile diş sağlığını saptamak amacıyla planlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ortodonti Anabilim Dalı Kliniğine başvuran 8-17 yaş grubundaki hastalarda tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 65 kız ve 26 erkek olmak üzere toplam 91 denek üzerinde yürütülmüştür. Kliniğe başvuran hastaların önce ağız ve dişleri, diş hekimleri tarafından muayene edilmiş; çürük, dolgu ve kayıp diş durumları ile ağız bakımları değerlendirilmiştir. Ağız ve diş muayeneleri yapılan hastaların beslenme alışkanlıklarını saptamak için de, önceden hazırlanan anket formları uygulanmıştır. İstatistiksel işlem olarak "Ki-Kare Önemlilik Testi" uygulanmıştır (9).

BULGULAR ve TARTIŐMA**Genel Bilgiler**

Araştırma kapsamına alınan 91 denekiin yaŐlarına g6re dağıllımları Tablo 1'de g6sterilmiŐtir.

Tablo 1: Deneklerin YaŐlarına G6re Dağıllımları

Yaş (yıl)	Sayı	%
8-9	7	7.6
10-11	21	23.1
12-13	27	29.7
14-15	27	29.7
16-17	9	9.9
Toplam	91	100.0

Tablo 2: Deneklerin Eğitim D6zeylerine G6re Dağıllımları

Eğitim D6zeyi	Sayı	%
İlkokula giden	29	31.8
Ortaokula giden	36	39.6
Liseye giden	23	25.3
Y6ksekokula giden	3	3.3
Toplam	91	100.0

Deneklerin b6y6k 6oğunluğunun 10-15 yaş grubunda yođunlaŐtıđı (% 82.5'i) tablodan g6r6lmektedir. 8-9 yaş grubunda bulunan deneklerin oranı % 7.6, 16-17 yaş grubunda bulunanların oranı ise % 9.9'dur. Araştırma kapsamına alınan deneklerin ortalama yaŐları ise \bar{x} : 12.80 ± 0.259 yıl olarak saptanmıştır.

Ayrıca deneklerin; ortalama boy uzunlukları \bar{x} : 149.15 ± 1.333 cm ortalama v6cut ağırlıkları ise \bar{x} : 40.19 ± 0.978 kg'dır.

Tablo 2'de deneklerin eğitim d6zeylerine g6re dağıllımları verilmiştir.

Deneklerin eğitim d6zeyleri incelendiğinde; deneklerin % 31.8'inin ilkokula, %39.6'sının ortaokula, % 25.3'6n6n liseye, % 3.3'6n6n ise y6ksekokula gitmekte oldukları belirlenmiştir.

Tablo 3'de denek anne ve babalarının eğitim d6zeylerine g6re dağıllımları verilmiştir.

Tablo 3: Denek Anne ve Babalarının Eğitim D6zeylerine G6re Dağıllımları.

Eğitim D6zeyi	Anne		Baba	
	Sayı	%	Sayı	%
Okur-yazar değil	5	5.5	-	-
İlkokul	25	27.5	16	17.6
Ortaokul	12	13.2	4	5.5
Lise ve dengi	29	31.9	13	25.3
Y6ksekokul	20	21.9	47	51.6
Toplam	91	100.0	91	100.0

Denek annelerinin % 5.5'inin okur-yazar olmadığı, % 27.5'inin ilkokul, % 13.2'sinin ortaokul, % 31.9'unun lise ve dengi, % 21.9'unun yüksekokul mezunu olduğu denek babalarının ise % 17.6'sının ilkokul, % 25.3'ünün lise ve dengi, % 51.6'sının ise yüksekokul mezunu olduğu saptanmıştır.

Beslenme Alışkanlıkları

Araştırma kapsamına alınan deneklerin günlük öğün sayısına göre dağılımları Tablo 4'de olduğu gibidir.

Tablo 4: Deneklerin Günlük Öğün Sayısına Göre Dağılımları.

Öğün sayısı	Sayı	%
İki öğün	10	11.0
Üç öğün	73	80.2
Dört öğün	5	5.5
Beş öğün	3	3.3
Toplam	91	100.0

Tablodan görüldüğü gibi, deneklerin büyük çoğunluğunun (% 89.0'u) 3 ve daha fazla öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. İki öğün yemek yiyenlerin oranı ise % 11.0'dır. İlkokul çocukları üzerinde yapılan bir çalışmada, çocukların % 13.9'u 2 öğün, % 41.7'si 3 öğün, % 44.3'ü ise 4-5 öğün yemek yedikleri saptanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin okula geç kalma korkusu, iştahsızlık, en fazla öğün atlama nedenleri olduğu araştırma bulguları arasındadır (10).

Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde yapılan bir çalışmada; öğrencilerin % 14.5'inin 2 öğün, % 85.5'inin ise 3-4 öğün yemek yedikleri belirlenmiştir (11).

Tablo 5'de deneklerin en çok sevdikleri sebze ve meyvelere göre dağılımları verilmiştir.

Deneklerin sebzelerden en fazla patates (% 34.0) ve domatesi (% 18.7), meyvelerden ise en fazla muz (% 32.9) ve narenciyeleri (% 24.2) seyerek yedikleri belirlenmiştir.

Sert dokulu sebze ve meyveler ısıarak yendiğinde, diş çürümelerine neden olan ağız bakterilerinin diş yüzeyine yapışması önlenmektedir. Bu nedenle elma, Havuç gibi meyve ve sebzelerin ısıarak yenmesi tercih

edilmelidir. Araştırmaya aldığımız deneklerin % 57.1'i elma ve havucu ısırarak, % 36.3'ü ise bıçakla soyarak yedikleri ortaya çıkarılmış olup, deneklerin % 6.6'sı ise bu gıda maddelerini hiç yemedikleri saptanmıştır. Ayrıca elma gibi yiyeceklerin fibröz yapısının çiğneme sırasında, büyük yiyecek artıklarını dişler üzerinden uzaklaştırdığı fakat diş plağı oluşmasına engel olamadığı bildirilmektedir. Bu tip yiyecekler güçlü çiğneme gerektirmeleri nedeni ile tükürük akışını stimüle ederler ve sonuçta asidi tamponlayıp, minenin remineralizasyonunu artırır (12).

Tablo 5: Deneklerin En Çok Sevdikleri Sebze ve Meyvelerin Dağılımları.

Sebze ve Meyveler	Sayı	%
Patates	31	34.0
Domates	17	18.7
Havuç	15	16.5
Salatalık	15	16.5
Ispanak	9	9.9
Patlıcan	4	4.4
Toplam	91	100.0
Muz	30	32.9
Narenciye	22	24.2
Elma	15	16.5
Kavun-karpuz	8	8.8
Erik	8	8.8
Şeftali	6	6.6
Armut	2	2.2
Toplam	91	100.0

Araştırma kapsamına alınan deneklerin öğün yemeklerinde en çok sevdikleri tatlı çeşitleri ile şeker, çikolata gibi şekerlemeleri yeme sıklığına göre dağılımları Tablo 6'da olduğu gibidir.

Tabloda görüldüğü gibi, deneklerin öğün yemeklerinde en çok seyerek yedikleri tatlılar baklava, kadayıf vb. hamur tatlıları (%21.9), reçel (% 16.5), bal ve sütlü tatlılardır (% 13.2). Şeker ve çikolata gibi şekerli tatlıları deneklerin % 5.5'i hergün, % 13.2'si haftada birkaç kez, % 59.3 gibi büyük çoğunluğunun da arasına yedikleri belirlenmiştir.

Tablo 6: Deneklerin Öğün Yemeklerinde En Çok Severek Yedikleri Tatlılar İle Şeker ve Çikolata Gibi Şekerlemeleri Yeme Sıklığına Göre Dağılımları

Öğün yemeklerinde	Sayı	%
Hiç yemeyen	22	24.2
Baklava, kadayıf vb.	20	21.9
Reçel	15	16.5
Bal	12	13.2
Sütlü tatlılar	12	13.2
Pekmez	5	5.5
Çikolatalı fındık ezmesi	5	5.5
Toplam	91	100.0
Şeker ve Çikolata yeme sıklığı		
Hiç yemeyen	20	22.0
Hergün yer	5	5.5
Haftada birkaç kez	12	13.2
Arasına yer	54	59.3
Toplam	91	100.0

Bu tür besinlerin tüketimi ile diş çürüğü arasında yakın bir ilişki vardır. Özellikle yemek aralarında alınan şekerli yiyeceklerin diş çürüğüne neden olduğu bilinmektedir. Yapılan bir araştırmada, şekerli yiyecekleri tüketme sıklığı ile çürük dişler arasında yakın bir ilişki olduğu belirlenmiştir (13). Öğünler içinde ya da öğünler arasında tatlı miktarlarının ve yeme sıklığının azaltılması diş çürüklerinin de azalmasına yardımcı olacaktır.

Tablo 7'de deneklerin ders aralarında en çok satın alarak yedikleri ve içtikleri besin maddelerine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 7: Deneklerin Ders Aralarında En Çok Satın Aldıkları Yiyeceklere Göre Dağılımları

Yiyecek-İçecek	Sayı	%
Hiçbir şey almayan	10	10.9
Tatlı-tuzlu bisküvit	25	27.5
Çikolata ve vb.	12	13.3
Ayran	10	10.9
Hazır meyve suyu	10	10.9
Meşrubat	8	8.8
Cips, panço vb.	7	7.8
Hazır kek	6	6.6
Kuruyemiş	3	3.3
Toplam	91	100.0

Tablodan, deneklerin ders aralarında kantin vb yerlerden en çok satın alıp yedikleri ve içtikleri besin maddeleri incelendiğinde; deneklerin en çok tatlı-tuzlu bisküvit, (%27.5), çikolata ve vb. (% 13.3) ayran, (% 10.9), hazır meyvesuları (% 10.9), çeşitli meşrubatlar (% 8.5) satın alıp tükettikleri belirlenmiştir.

İlkokul çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada, çocukların, verilen harçlıkla en çok çikolata, şeker ve sakız aldıkları belirlenmiştir (14). Bir başka çalışmada, çocukların ders saatleri dışında en fazla simit, sandviç, ciklet, patlamış mısır aldıkları bulunmuştur (10).

Ağız ve Diş Sağlığı

Günümüzde birçok hastalığın ağız ve diş sağlığı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Genel vücut sağlığı, yeterli ve dengeli beslenme yanında iyi bir diş ve ağız sağlığının bulunmasıyla olanaklıdır. Bu nedenle ağız ve diş sağlığını korumak için belli sürelerle muayene olmak gereklidir. Araştırma kapsamına alınan deneklerin % 70.3'ünün düzenli olarak diş hekimine muayene olduğu, % 29.7'sinin ise düzenli olarak muayene olmadığı belirlenmiştir.

Deneklerin ağız ve diş muayeneleri sonucunda; deneklerin % 45.1'inin ağız bakımının iyi, % 43.9'unun orta, % 11.0'inin ise fena olduğu saptanmıştır.

Tablo 8'de deneklerin diş çürüğü, diş dolgusu ve diş çektirme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 8: Deneklerin Diş Çürüğü, Dolgusu ve Diş Çektirme Durumuna Göre Dağılımları

	Var		Yok		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Diş Çürüğü	31	34.1	60	65.9	91	100.0
Diş Dolgusu	36	39.6	55	60.4	91	100.0
Diş Çektiren	21	23.1	70	76.9	91	100.0

Tablodan görüldüğü gibi, deneklerin % 34.1'inde diş çürüğü, % 39.6'sında diş dolgusu, % 23.1'inde ise diş eksikliği bulunmaktadır. G.Ü.Diş Hekimliği Fakültesinde 3-12 yaş grubundaki çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada; deneklerin % 12'sinin dişlerinin sağlam, % 88'inin ise dişlerinde dolgu, çürük ve diş kaybı olduğu bulunmuştur (13). 10-12

yaş grubu ilkököl çocukları üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise deneklerin % 42.8'inde diş çürüğü, % 2'sinde diş eti kanaması olduğu saptanmıştır (15).

Üniversitede okuyan 18-22 yaş grubu öğrenciler üzerindeki bir çalışmada; gençlerin 3/4'ünün dişle ilgili olarak; florozis, eksik diş, dolgu diş ve diş çürüğü olduğu belirlenmiştir (16).

Şeker, diş çürüğünün oluşmasında etkisi olan en önemli faktörlerden birisidir (17). Deney hayvanları üzerinde yapılan çalışmalarda glikoz, sükröz ve früktozun diş çürüğü oluşumunda aynı etkiye sahip oldukları ortaya çıkartılmıştır (18). Şeker, tükürük, pH'sının düşük olması ve streptococcus mutant fazlalığı ile diş çürükleri arasında ilişki olduğu bir araştırmayla gösterilmiştir (19).

Araştırma kapsamına alınan deneklerin düzenli olarak süt içip içmeme durumu ile diş çürüğü, diş dolgusu ve diş çekimine göre dağılımları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9: Deneklerin Düzenli Süt İçip İçmeme Durumu İle Diş Çürüğü, Diş Dolgusu ve Diş Çekimine Göre Dağılımları

	Düzenli olarak				Khi-kare
	Süt içen		Süt içmeye		
	Sayı	%	Sayı	%	
Çürük var	14	31.8	17	36.2	$\chi^2 = 0.187$
Çürük yok	30	68.2	30	63.8	$p > 0.05$
Toplam	44	100.0	47	100.0	
Dolgu var	25	56.8	30	63.8	$\chi^2 = 0.471$
Dolgu yok	19	43.2	17	36.2	$p > 0.05$
Toplam	44	100.0	47	100.0	
Diş çektiren	32	72.7	38	80.9	$\chi^2 = 0.848$
Diş çekmeyen	12	27.3	9	19.2	$p > 0.05$
Toplam	44	100.0	47	100.0	

Düzenli olarak süt içen deneklerin % 31.8'inde diş çürüğü, % 56.8'inde diş dolgusu, % 72.7'sinde diş kaybı, düzenli olarak süt içmeyen deneklerin ise % 36.2'sinde diş çürüğü, % 63.8'in de diş dolgusu, % 80.9'unda diş kaybı belirlenmiştir. Düzenli olarak süt içmeyenlerde dişle ilgili sorunlar; düzenli süt içenlere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum istatistiksel olarak incelendiğinde önemli bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Dişin çürümeye karşı hassas ve dayanıklı olması dişin gelişimi sırasındaki beslenme durumuna da bağlıdır. Hamilelik döneminde ve bebeklik çağında birçok mineral ve diğer besin maddelerinin yeterli miktarda alınması dişlerin sağlam olarak gelişmesini sağlamaktadır. Bu besin maddelerinin başında Ca, P, A, D ve C vitaminleri gelmektedir. Özellikle Ca ve P kemik ve dişlerin yapı taşıdır (8, 20). Bu nedenle dişlenme ve okul çağı döneminde çocukların sağlıklı dişleri olabilmesi için, günde en az 2 su bardağı süt, yoğurt veya ayran almaları gereklidir (21). İlkokul çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada; çocukların % 35.8'i günde 1 su bardağı, % 17.9'u iki su bardağı, % 3.1'i 3-4 su bardağı süt içerken, % 43.2'sinin ise hiç süt içmedikleri belirlenmiştir (22).

İyi bir ağız bakımı ve diş sağlığı için çocukların küçük yaşlardan itibaren diş fırçalama alışkanlıklarının kazandırılması gerekir. Süt dişlerinin çıkmaya başlamasıyla ebeveynler küçük boy bir diş fırçası yardımı ile çocuğun dişlerini fırçalamalıdır. Çocuk diş fırçasını kullanabilir yaşa geldiğinde (3 yaş civarı) kendisi fırçalama işlemini yapmalı ve ebeveynleri tarafından denetlenmelidir.

Tablo 10: Deneklerin Dişlerini İlk Kez Fırçalamaya Başladıkları Yaşlara Göre Dağılımları

Yaş (yıl)	Sayı	%
2 - 3	12	13.2
4 - 5	27	29.6
6 - 7	26	28.6
8 - 9	15	16.5
10 +	11	12.1
Toplam	91	100.0

Tablodan deneklerin ilk kez diş fırçalamaya başladıkları yaş dağılımları incelendiğinde; 2-3 yaşlarında diş fırçalamaya başlayanların oranı % 13.2, 4-5 yaşlarında başlayanların oranı % 29.6, 6-7 yaşlarında başlayanların oranı ise % 28.6 olarak belirlenmiştir.

Çocukların diş fırçalama alışkanlığının kazanmasında anne-babanın büyük rolü bulunmaktadır. Eğer, evdeki yetişkinler düzenli olarak dişlerini fırçalıyorlar ise, çocuklar da onlardan görerek bu alışkanlığı kazanacaklardır. Bu amaçla, deneklerin anne ve babalarının diş fırçalama durumları kendilerine sorulmuştur. Buna göre annelerin % 70.3'ü sürekli olarak, % 29.7'si arasıra, babaların ise % 57.1'i sürekli olarak, % 42.9'u arasıra

dişlerini fırçaladıkları saptanmıştır. Bu sonuçtan, anneler dişlerine daha fazla özen gösteriyor değerlendirilmesini yapabiliriz.

Dişlerin günde sabah ve akşam olmak üzere en az iki kez fırçalanması, diş çürüklerini önemli derecede azaltacaktır (21). Deneklerimizin büyük çoğunluğu (% 75.9) dişlerini günde 2-3 kez fırçalamaktadırlar. Dişlerini arasına fırçalayanların oranı % 5.5, günde bir kez fırçalayanların oranı ise % 18.6 olarak belirlenmiştir. Görüldüğü gibi, denekler ebeveynlerinden daha iyi diş fırçalama alışkanlığına sahiptirler. Yapılan bir çalışmada, araştırmaya alınan 3-12 yaş grubundaki çocukların % 68.5'inin dişlerini fırçaladığı, % 31.5'inin ise hiç fırçalamadıkları belirlenmiştir (13).

Deneklerin günlük diş fırçalayıp fırçalamama durumu ile diş çürüğü, diş dolgusu ve diş çektirmeye göre dağılımları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11: Deneklerin Günlük Diş Fırçalama Durumu İle Diş Çürüğü, Diş Dolgusu ve Diş Çektirmeye Göre Dağılımları

	Dişlerini hergün				Khi-kare
	Fırçalar		Fırçalamaz		
	Sayı	%	Sayı	%	
Çürük var	28	32.6	3	60.0	$\chi^2 = 1.592$
Çürük yok	58	67.4	2	40.0	$p > 0.05$
Toplam	86	100.0	5	100.0	
Dolgu var	52	60.5	3	60.0	$\chi^2 = 0.001$
Dolgu yok	34	39.5	2	40.0	$p > 0.05$
Toplam	86	100.0	5	100.0	
Diş çektiren	66	76.7	4	80.0	$\chi^2 = 0.055$
Diş çektirmeyen	20	23.3	1	20.0	$p > 0.05$
Toplam	86	100.0	5	100.0	

Tablodan görüldüğü gibi dişlerini hergün fırçalayanların (günde 1,2,3 kez) % 32.6'sında, fırçalamayanların (arasına) % 60.0'ında diş çürüğü saptanmıştır. Dişlerini hergün fırçalayanların % 60.5'inde diş dolgusu, % 76.7'sinde diş eksikliği, fırçalamayanların % 60.0'ında diş dolgusu, % 80.0'inde ise diş eksikliği olduğu saptanmıştır. Deneklerin günlük diş fırçalama durumu ile diş çürüğü, diş dolgusu ve diş eksikliği arasında istatistiksel açıdan bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Ağızda fermente olabilen şeker ve şeker içeren yiyecekler diş sağlığını bozan önemli etmenlerdendir. Özellikle dişe yapışan bakterilerin üremesine

ortam hazırlayan şeker, bisküvit vb tatlı gıdaların yenmesinden sonra dişlerin temizlenmesi gereklidir. Diş çürüğü oluşturan bakteriler, süt dişlerinin ağızdan görünmelerinden itibaren ağızda bulunmaktadırlar. Bu bakteriler alınan diyetle birlikte asit oluşumuna yardım ederek plak gelişimini hızlandırmaktadır. Bakteri plağının uzaklaştırılması ve diş etlerine masaj yapılması minenin ve diş etinin korunması bakımından önem taşımaktadır (3).

Bu amaçla, araştırmaya alınan deneklerin % 69.2'sinin şeker ve şeker içeren yiyecekler yedikleri zaman dişlerini fırçaladıkları, % 30.8'inin ise fırçalamadıkları ortaya çıkartılmıştır.

Tablo 12'de, deneklerin şeker ve şekerli gıdalar yedikten sonra diş fırçalama durumu ile diş çürüğü, diş dolgusu ve diş çektirme durumuna göre dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 12: Deneklerin Şeker ve Şekerli Gıdalar Yedikten Sonra Diş Fırçalama Durumu İle Diş Çürüğü, Diş Dolgusu ve Diş Çektirmeye Göre Dağılımları

	Dişlerini hergün				Khi-kare
	Fırçalar		Fırçalamaz		
	Sayı	%	Sayı	%	
Çürük var	21	33.3	10	35.7	$\chi^2 = 0.036$
Çürük yok	42	66.7	18	64.3	$p > 0.05$
Toplam	63	100.0	28	100.0	
Dolgu var	40	63.5	15	53.6	$\chi^2 = 0.778$
Dolgu yor	23	36.5	13	46.4	$p > 0.05$
Toplam	63	100.0	28	100.0	
Diş çektiren	46	73.0	24	85.7	$\chi^2 = 1.812$
Diş çektirmeyen	17	37.0	4	14.3	$p > 0.05$
Toplam	63	100.0	28	100.0	

Deneklerden şeker ve şekerli gıdalar yedikten sonra dişlerini fırçalayanların % 33.3'ünde diş çürüğü, % 63.5'inde diş dolgusu, %73.0'inde ise diş çektirme durumu saptanmıştır. Dişlerini fırçalamayanların % 35.7'sinde diş çürüğü, % 53.6'sında diş dolgusu, % 85.7'sinde ise diş çektirme belirlenmiştir. Bunlar arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki olup olmadığı test edilmiş ve önemli bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Araştırma kapsamına alınan deneklerin ağız ve diş yapılarına göre dağılımları Tablo 13'de olduğu gibidir.

Tablo incelendiğinde deneklerin % 28.6'sında cross-bite, % 6.6'sında open-bite, % 14.3'ünde over-jet, % 10.9'unda ise over-bite olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13: Deneklerin Ağız ve Diş Yapılarına Göre Dağılımları

	Var		Yok		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Cross-bite (çapraz kapanış)	26	28.6	65	71.4	91	100.0
Open-bite (ön açık kapanış)	6	6.6	85	93.4	91	100.0
Over-jet (üst çenenin ileri itimi)	13	14.3	78	85.7	91	100.0
Over-bite (örtülü kapanış)	10	10.9	81	89.1	91	100.0

Tablo 14'de deneklerin alışkanlık durumu verilmiştir.

Tablo 14: Deneklerin Çocukluk Çağlarında Yapmış Oldukları Bazı Ağız Alışkanlıklarının Dağılımları

Ağız Alışkanlıkları	Sayı	%
Hiç olmadı	32	35.1
Ağızdan solunum	18	19.8
Tırnak ısırma	12	13.2
Baş parmak emmek	8	8.8
Dudak ısırma	5	5.5
Ağızdan sol. + dudak ısırma	5	5.5
Parmak emmek	4	4.4
Dişlerini gıcırdatma	2	2.2
Ağızdan sol. + tırnak ısırma	2	2.2
Dudak ısırma + tırnak ısırma	2	2.2
Dil ısırma	1	1.1
Toplam	91	100.0

Diş sağlığı bakımından çocukluk dönemi çok önemlidir. Diş çürükleri yanında, bu dönemde gelişebilecek kötü alışkanlıklar diş ve çene yapısında bozukluklara neden olabilir. Çocuğun doğum sonrası ilk aylarda başlayarak uzun süre biberon ve yalancı emzik kullanması çene yapısının değişmesine, çocuğun çiğneme ve yutkunmasının bozulmasına neden olabilmektedir (23). Deneklerin % 79.1'inin bebeklik döneminde emzik emdiği, % 20.9'unun ise emmediği belirlenmiştir.

Bundan başka çocuğun parmak emmesi, dilini-dudağını emmesi yutkunurken dilini itmesi gibi çeşitli ağız alışkanlıkları diş ve ağız sağlığı yönünden çeşitli bozukluklara neden olabilmektedir.

Bu alışkanlıkların 4 yaşından sonrada devam etmesi kalıcı bozukluklar ortaya çıkartmaktadır (21, 23). Bu amaçla tablo incelendiğinde; deneklerin % 19.8'inde ağızdan solunum, % 13.2'sinde tırnak ısırma % 8.8'inde baş parmak emmek, % 5.5'inde ise dudak ısırma alışkanlıkları görülmüştür. Deneklerin % 35.1'inde ise hiçbir ağız alışkanlığı olmamıştır.

SUMMARY

A STUDY ABOUT DIETARY HABITS AND DENTAL HEALTH

Sürücüoğlu, M.S., Kocadereli, İ.

This study was planned to evaluate the relationship between dietary habits and dental health of patients who refer to Hacettepe University, Faculty of Dentistry, Department of Orthodontics for orthodontic treatment. The sample consisted of 8-19 years old 91 patients (65 female, 26 male). It was determined that 34.1% of the patients had caries, 39.6% had dental fillings and 23.1% had loss of one of the teeth. There was no statistical relationship between regularly drinking milk, brushing after eating candy and having carries, fillings or loss of a tooth. As the result of clinical examination 45.1% of the patients had good oral health, 11% had bad dental care. The oral health of 43.9% of the patients was between good and bad.

KAYNAKLAR

1. Usmen, E.: Beslenme ve Diş Hekimliği Arasında Etkileşmeler. Beslenme ve Diyet Dergisi 4(1): 1-9, 1975.
2. Buchrer, E.A., Miller, C.H.: Sucrose and Starch Synergism In Streptococcus Songius Acid Production. J. Dent. Res. 63: 186 (Abstract No: 137), 1984.
3. Edwardson, S., Mejare, B.: Streptococcus milleri (Guthof) and Streptococcus mutants In the Mouths of Infants Before and After Tooth Eruption. Archs. Oral Biol. 23: 811-814, 1978.
4. Williams, S.R.: Essentials of Nutrition and Diet Therapy. The C.U. Mosby Company 1978, USA.
5. Özbayer, V.: Diş Çürükleri ve Beslenme. Beslenme ve Diyet Dergisi 1(1); 48-52, 1972.
6. Nizel, A.E., Harris, R.S.: The Effects of Phosphate On Experimental Dental Caries. A literature Review. J. Dent. Res. 43; 1123-1136, 1964.
7. Mundorff, S.A., Glowinsky, D., Griffin, C.: Fluoridated Sucrose Effect on Rat Caries. J. Dent. Res. 65 (sp issue); 282. (Abstract No: 1017), 1986.
8. Baysal, A.: Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları A/13., Ankara, 1984.

9. Sumbüloğlu, K.: İstatistik. Matis Yayınları-3. Ankara, 1978.
10. Güneyli, U.: Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 13:35-50, 1984.
11. Güneyli, U., Yücecan, S.: Farklı Sosyo-Ekonomik Bölgelerdeki Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Sorunları. XIX. Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi. Diabet Yıllığı, 4; 227-243., İstanbul, 1985.
12. Caldwell, R.C.: Physical Properties of Foods and Their Caries Producing Potential. J. Dent. Res. 49: 1293-1298, 1970.
13. Akal, E., Birer, S., Baysal, A.: 3-12 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Diş Sağlığı Üzerine Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 15: 19-30, 1986.
14. Bilir, Ş., Mağden, D., Tuğrul, B.A., San, P., Artan, İ., Üstün, E.: İlkokul 3-4-5. Sınıf Öğrencilerinin Cep Harçlıklarının Tüketilmesinde Televizyon Reklamlarının Etkisinin İncelenmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 21(1); 31-40, 1992.
15. Pekcan, G.: 10-12 Yaş Grubu İlkokul Çocuklarının Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerinde Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 12: 43-56, 1983.
16. Tekgül, N., Pekcan, G., Tekgül, N.: Üniversitede Okuyan Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan 18-22 Yaş Arası Kız Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 21(1): 41-52, 1992.
17. Newborn, E.: Sucrose, The Arch Criminal of Dental Caries. J. Dent. Child., 36: 239-248, 1969.
18. Stephan, R.M.: Effect of Different Types of Human Foods in Dental Health of Experimental Animals. J. Dent. Res. 45: 1551-1561., 1966.
19. Holbrook, W.P., De Soet, J.J., De Graaff, J.: Prediction of Dental Caries in Pre-School Children, Caries Res. 27: 425-430, 1993.
20. Sencer, E.: Beslenme ve Diyet. Güven Matbaası. Sandoz İlaç Sanayi. İstanbul, 1991.
21. Aran, İ.: Diş-Ağız Sağlığı ve Beslenme. Beslenme ve Diyet Dergisi, 7(1): 78-85, 1978.
22. Bağcı, T., Egemen, A.: Normal ve Düşük Doğum Ağırlıklı Bebeklerde Büyüme ve Gelişme. Beslenme ve Diyet Dergisi, 19(1): 23-31, 1990.
23. Moyers, R.E., Riolo, M.L.: Early Treatment in. Handbook of Orthodontics eds. Moyers, R.E.; Year Book Medical Publishers Ins. Chicago, London, Boca Raton, 4th Ed. Chapter 15. 421-426., 1988.