Probiyotiklerin ağız sağlığına etkilerinden bahsetmeden önce klasik ağız bakım yöntemlerinden ve bunların ağız içindeki döngüsünden bahsetmekte yarar var. Dişlerimizin üzeri tükürük protein ve glikoproteinlerinin diş yüzeyine çökmesiyle oluşan pelikıl adını verdiğimiz bir film tabakasıyla örtülüdür. Dişlerimizi her fırçalamamızda bu pelikıl tabakasını da uzaklaştırmış oluruz. Fırçalamadan 20 dk. sonra ise bakteri içermeyen bu film tabakası tekrar dişlerin yüzeyinde oluşmaya başlar. Bu film tabakası ağızdaki tüm mikroorganizmaların dişe tutunabilmesi için bir zemin hazırlar. Ayrıca mikroorganizmalar için gereken besini de sağlar. Pelikıl dediğimiz tabaka sadece dişin minesinde oluşmaz. Tükürükle temas eden diğer yüzeylerde de, örneğin ortodontik aygıtların yüzeylerinde de oluşur. Bakteri kolonileri pelıkıl üzerine yerleşmeye başladıkça dental plak oluşmaya başlar. Oluşan bu plakta var olan bakteri dengesi ağız sağlığımız için büyük önem taşır. Eğer zararlı bakteriler yararlı bakterilere üstünlük sağlarsa, ağzımızda problemlerin başlaması kaçınılmazdır. İşte bu yüzden günde 3 defa diş fırçalamak çok önemlidir. Her fırçalama sonrası, bu pelikıl tabakasını uzaklaştırmış oluruz. Ne yazık ki, dişleri sadece fırçalamak, diş ipi ve gargara kullanmak ağız sağlığımız için yeterli gelmeyebilir. Yukarıda da anlatmış olduğum gibi fırçalama sonrası var olan dental plağı uzaklaştırsak bile çok kısa bir zaman içerisinde bakteriler dişin yüzeyinde tekrar koloniler oluşturmaya başlayacaklardır. Bu kolonizasyonu engelleyemediğimize göre, o zaman yapılabilecek tek şey kalıyor...Kolonizasyonda yer alan zararlı bakterileri, iyileriyle değiştirmek !!! EVET EVET, doğru duydunuz... Madem ki bir bakteri kolonizasyonu her halukarda oluşacak, o zaman hiç değilse bu kolonizasyonda yer alan bakterileri neden biz seçmeyelim ki... "NE bu yaaa, manavdan karpuz mu seçiyoruz..bakteri bu BAKTERİİİİİİ" dediğinizi buradan duyabiliyorum Peki acaba gerçekten kendi ağzımızda ki bakterileri seçmek bizim elimizde olabilir mi??? Aslında bu makalemin ana konusunu bu soru oluşturuyor.

Bu sorunun cevabını anlatmadan önce, belki bazılarınız konuyla alakalı tahminlerde bulunmuş olabilir. Ne de olsa faydalı bakteri deyince akla ilk olarak gelen şey PROBİYOTİKLER. Aslında böyle düşünen okuyucular haksız da sayılmaz. Öyleyse direkt konuya girmeden önce belki probiyotik hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan bazı okuyucular için bir ön bilgi daha faydalı olacaktır.Buyrun başlayalım...

Son yıllarda artan bir ivme gösteren, sağlıklı yaşam için-sağlıklı beslenme trendinin hepimiz farkındayız. Özellikle probiyotik açısından zengin yiyeceklerin ve probiyotik içeren gıda takviyelerinin kullanımının insan sağlığı üzerine olan olumlu etkileri artık herkesin çok iyi bildiği bir gerçek. Peki hepimizin dilinden düşürmediği bu probiyotik denen şeyin ne olduğunu acaba kaç kişi biliyor... İşte bu nokta da, asıl konumuza geçmeden evvel probiyotikten kısaca bahsetmekte yarar görüyorum.

Peki nedir bu probiyotik denen şey... Efendim, en basit şekilde anlatmak gerekirse probiyotikler kısaca, vücudumuzda yararlı faaliyetlerde bulunmakla görevli bakterilerdir. Evet evet yanlış duymadınız, bildiğiniz kanlı-canlı bakteri!! Yani birçok insanın yanlış düşündüğü şekilde vitamin, mineral vs... gibi bir şey değil (*kardeşim biz bunu zaten biliyoruz diyenler*

üstlerine alınmasın, ben bilmeyenlere anlattım).
İnsan vücudunda tahmin edemeyeceğiniz kadar çok miktarda bakteri bulunmaktadır. Vücudumuzda bulunan hücre sayısından çok daha fazla dersem sanırım durum daha da iyi anlaşılacaktır. İşte bu bakterilerden bazıları yararlı iken bazıları ise zararlıdır. İnsan sağlığı için bu bakteriyel denge çok önemlidir. Vücudumuzdaki faydalı bakteri oranı ne kadar az ise, hastalığa yakalanma riski de o ölçüde artmaktadır. Kısacası biz probiyotik içeren besin maddelerini tükettiğimizde bir tabur dolusu yararlı bakteriyi ağız yoluyla doğrudan vücudumuza almış oluyoruz. E bu durumda da vücudumuzda bulunan ''yararlı bakteri-zararlı bakteri'' dengesinin yararlı bakteriler tarafına doğru kayacağını söylememe gerek yok sanırım.

Probiyotik denince çoğumuzun aklına ''Kefir'' gelmektedir. Ayrıca özellikle kabızlık sorunu çekenlerin tercihi probiyotikli yoğurtlar (activia vs...) da yine akla ilk gelen besin takviyeleridir. Son zamanlarda yaygın olarak tüketilen bu çok faydalı gıdaların en önemli misyonu, bağırsak florasını düzenleyip sindirim sistemimizin çok daha iyi çalışmasını sağlamaktır. Sindirim sistemimizin iyi çalışması, bağışıklık sistemimizi oldukça güçlendireceği için, meydana gelebilecek birçok hastalığın ve rahatsızlığın hiç oluşmamasını sağlar. Uzun lafın kısası, hasta olduktan sonra iyileşmeye çalışmak yerine, hastalık riskini en aza indirmek, zaten hepimizin istediği şey değil mi?

Peki şimdi dönüp dolaşıp asıl konumuza, yani probiyotiklerin ağız sağlığına etkilerine dönecek olursak... Probiyotiklerin yukarıda anlatmış olduğum etki mekanizmasını öğrendikten sonra, bir çoğunuzun acaba ağız sağlığımız için de böyle önleyici etkileri var mı diye merak ettiğini tahmin edebiliyorum. Cevabım EVET!! Probiyotiklerin yararlı bakteriler olduğunu daha önce anlatmıştım. Peki bu bakterilerin hepsi tek tip mi derseniz?? HAYIR değil. Birçok farklı tipte ve isimde probiyotik bakterisi mevcuttur ve bunların her birinin daha aktif görev aldığı yerler vardır. Bazıları en çok bağırsaklarda faaliyet gösterirken bazıları ise ağız içinde dominant etkilere sahiptir. İşte son yıllarda bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmalarda ağız içinde dominant etkilere sahip farklı probiyotikler olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu probiyotikler ağız ortamındaki patojen yani hastalık yapıcı bakterilerle bir nevi savaş içindedirler. Vücudumuzun her tarafında olduğu gibi ağız ortamında da bir bakteriyel denge mevcuttur. İşte bu bakteriyel denge bozulduğu zaman ağzımız dişeti iltihaplanmaları, diş çürükleri ve ağız mantarları açısından risk altına girmiş olur. Ağız boşluğunda görev yapan probiyotikler bu dengenin sağlanması ve bozulmaması açısından çok büyük rol oynayamaktadırlar. İşte son yıllarda bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmalarda ağız içinde dominant etkilere sahip farklı probiyotikler olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu probiyotikler ağız ortamındaki patojen yani hastalık yapıcı bakterilerle bir nevi savaş içine girerler. Artık günümüzde ağız içinde dominant karakter gösteren ve dolaylı olarak patojen bakterilerin ağıza yerleşmelerine ve çoğalmalarına engel olan probiyotik gıda takviyeleri üretilmektedir. Bu konuda ilk akla gelen ürün bir Danimarka markası olan PROLACSAN dır. Bu tür ürünler sayesinde ağız kokusu (Dil kaynaklı), ağız kuruluğu, diyabetli hastaların ve astım ilaçları kullanımına bağlı gelişen ağız içi rahatsızlıkların önüne geçilebilmektedir. Ülkemizde henüz PROLACSAN gibi ağız için üretilen bir probiyotik markası bulunmamakla birlikte en kısa zamanda geleceğini tahmin ediyoruz. Bu tarz ürünler konusunda daha ayrıntılı bilgi edinmek için en kısa zamanda kaleme alacağım '' **PROLACSAN -AĞIZ PROBİYOTİĞİ GERÇEKTEN BAHSEDİLDİĞİ KADAR ETKİLİ Mİ**

"
başlıklı
MAKALEMİ
okumanızı tavsiye ederim.