



Artykuł z działu Zdrowie - Moda na Zdrowie maj 2010

Zęby z duchem czasu

Każda epoka ma swoje wymagania. W naszych czasach kobieta ma żyć długo, zachowując przy tym zdrowie i urodę. Jeszcze niedawno ostatnią granicę pięknego wieku dla kobiety stanowiła czterdziestka. dziś w tej kategorii dobrze dają sobie radę sześćdziesięciolatki. Istotnym elementem są zęby: zadbane dodają nie tylko urody, ale przede wszystkim zdrowia.

Autor: Dorota Wrońska

Od dłuższego czasu wiadomo, że zdrowe zęby to zdrowe serce. Bakterie mnożące się w jamie ustnej przedostają się do krwi i uszkadzają ściany naczyń krwionośnych, a w tych miejscach rozwija się płytką miażdżycową. Okazuje się również, że wyleczenie zębów i dziąseł łączy się ze zmniejszeniem bólu reumatyzowanych stawów. Zaczęto zwracać uwagę na podobieństwa: w obu chorobach tkanki ulegają zniszczeniu pod wpływem bakteryjnych toksyn. Nie wykluczone, że takich zależności jest więcej. Coraz jaśniej widać, że dieta sprzyjająca próchnicy prowadzi do cukrzycy. Badane są też związki pomiędzy stanem zębów i innymi schorzeniami: rakiem trzustki i chorobą Alzheimera. Higiena jamy ustnej to coś więcej niż troska o stan uzębienia, to konieczność, jeżeli chcemy żyć długo i w dobrym zdrowiu.

Żywa skała

Zęby stałe wyrastają w wieku od kilku do kilkunastu lat i muszą służyć przez kilka dekad. Rzadko się zdarza, by taką trwałość osiągnął jakiś sztuczny mechanizm. A zęby, choć twardością dorównują skałom, są żywe. Żywy jest tkwiący w kości korzeń oraz otaczająca go zębina. Skalistą i mineralną substancją jest dopiero pokrywające ją szkliwo. Ale myli się ten, kto sądzi, że życie się w nim nie toczy. Szkliwo ciągle poddawane atakom kwaśnych substancji i próchnicotwórczych bakterii jest cały czas obmywane, chronione i remineralizowane przez ślinę. Bez tej stałej konserwacji zęby niszczenia i wypadają w kilka miesięcy. Natomiast właściwa higiena i leczenie nadają im ogromną trwałość.

Sztuka czyszczenia

Szczoteczki mechaniczne, wibracyjne lub obrotowe poprawiają skuteczność usuwania bakteryjnego nalotu z powierzchni zębów. Szczoteczki międzyzębowe czyszczą przestrzenie między zębami znacznie lepiej niż nitka. W domu możemy dziś wyczyścić też kieszonki dziąsłowe dzięki irygatorom. Ostatecznej eksterminacji wrogich bakterii dokonujemy za pomocą odkażających płukanek - w zeszłym stuleciu luksusu dostępnego tylko dla elit. Ten nowy rytuał pielęgnacji zębów jest dużo dłuższy niż dawne, sensne pogmeranie szczoteczką, ale naprawdę warto.

Dieta mniejszych wyrzeczeń

Piramida żywienia, której podstawą są produkty zbożowe, środkiem owoce i warzywa, a na szarym końcu tłuszcze, w świetle nowej wiedzy chwieje się i co chwilę zmienia. W żywieniu opartym na tej klasycznej piramidzie dominują substancje, które fermentują i zakwaszając szkodzą zębom. Ochronnie na zęby działają za to, niemal wyklęte do tej pory tłuszcze. Nie ulegają fermentacji i utrudniają bakteriom przyczepianie się do powierzchni szkliwa. Dlatego w nowej piramidzie zdrowe tłuszcze roślinne, orzechy i tłuste ryby są coraz bliżej podstawy. Ochronnie na zęby działa chrupanie surowych

warzyw i owoców. Natomiast soki owocowe warto pić tylko świeże lub tzw. jednodniowe, ponieważ te z kartonu są przeważnie słodzone. W dużych ilościach potrafią doprowadzić do erozji szkliwa, zwłaszcza te z owoców cytrusowych. Ale można temu zaradzić rozcieńczając je wodą.

Słodko i bez próchnicy

Dieta XXI wieku to nie tylko wyrzeczenia. Przykładem jest coraz popularniejszy cukier brzozy - ksylitol. Słodka i pożywna substancja o rześkim smaku glukozy, która znakomicie zastępuje w cukiernicze zwykły buraczany kryształ, ale jest całkiem niestrawna dla bakterii próchnicotwórczych i nie fermentuje w jelitach. Poza tym korzystnie zmienia pH śliny, oraz ma znacznie niższy indeks glikemiczny niż inne cukry. Jest również dwukrotnie mniej kaloryczny. Warto wprowadzić ksylitol do diety kobiet w ciąży, młodych mam i dzieci. Od samego początku życia chroni malucha przed pierwszym kontaktem z próchnicotwórczą florą. Dorośli też skorzystają zastępując tradycyjny cukier ksylitolem. Są już słodzone nim gummy do żucia i cukierki. Słodycze bez próchnicy to już nie bajka.



Upiększanie

Postępy w walce o zdrowe i ładne zęby dokonują się na wielu frontach. Zęby u dorosłych z powodzeniem prostuje się i ustawia we właściwym porządku za pomocą aparatów ortodontycznych. To obecnie silny trend u francuskich seniorów. O zęby przyjemniej się dba, kiedy są ładne i białe. Wybielanie jest już dzisiaj bezpieczne, najnowsze preparaty do wybielania w badaniach klinicznych okazują się dla zębów bezpieczniejsze niż traktowanie ich sokiem pomarańczowym. Warunkiem bezpieczeństwa jest oczywiście stosowanie markowych i sprawdzonych specyfików, najlepiej pod okiem specjalisty.

Rekonstrukcja

Możliwości naprawy są imponujące. Najnowsze materiały dentystyczne potrafią nie tylko do złudzenia przypominać naturalne szkliwo, ale także spełniać funkcje lecznicze wydzielając fluor. Dzięki nim, dopóki jest zachowany korzeń zęba można na nim odbudować wierzchnią część identyczną z oryginałem. Perfekcyjną kopię zęba można też wykonać stosując implant - metalowy wszczep zastępujący dawny korzeń. Nowoczesne techniki pozwalają nawet na poradzenie sobie z zanikiem kości, który występuje po usunięciu naturalnego zęba, ale oznacza to zabiegi chirurgiczne i wielomiesięczne leczenie. Dlatego, zdecydowanie opłaca się pracownice chronić zęby i dziąsła, choć postęp może i tu przynieść znaczne ułatwienia. W Polsce można już na przykład odbudować uzębienie u osób całkowicie pozbawionych zębów, bez konieczności noszenia kłopotliwych ruchomych protez. Metoda nazywa się All-on-4 i polega na umocowaniu mostu ze sztucznymi zębami na czterech implantach. Nowatorskość tej metody, opracowanej przez portugalskiego stomatologa Paulo Malo, polega na tym, że implanty wszczepia się bez względu na ubytki kości w szczęce. I to bez kłopotliwego, długiego i drogiego przeszczepu kości. Implanty umiejscawia się w tych kościach twarzy, które są wystarczająco mocne, by je przyjąć i utrzymać na nich most.

Trzecie zęby bez próchnicy

W następnych dekadach czekają nas rewolucyjne postępy. Uodpornić się na próchnicotwórcze bakterie pomoże nam znajdująca się dziś na etapie badań szczepionka. Tym, którym nie uda się zachować swoich zębów do tego czasu z pomocą przyjdzie stomatologia regeneracyjna. Obecnie prowadzi się już próby ożywienia martwego zęba za pomocą komórek macierzystych, których źródłem mogą być np. zęby mądrości. Rozwijane są też techniki regeneracji dziąseł. Jeszcze większe nadzieje budzi całkowita regeneracja zębów, polegająca na wytworzeniu i wszczepieniu zębowego zarodka, który nawet u dorosłego rozwija się w prawidłowy zdrowy ząb. Naukowcom udało się to osiągnąć na razie tylko u myszy, ale na pewno na tym nie poprzestaną.



Modę na Zdrowie prenumeruje dla Ciebie:

Apteka Zdrowie Poznań
ul. Galileusza 8

najnowsze artykuły przeczytasz na:

<http://www.zdrowieapteka.pl/>