

ZAWLECZKA W ZĘBIE

**NIE DBASZ
O ZĘBY**
– SZKODZISZ
SERCU JAK
PALACZ!

1

SERCE



Nie zdziw się, jeśli Twój lekarz odeśle Cię z bólem serca najpierw do dentysty, a potem do kardiologa.

Streptokoki to jedni z winowajców – bakterie, które przyczyniają się do tworzenia w jamie ustnej kwaśnego środowiska, najgorszego dla szkliwa Twoich zębów. Jeśli szczotkujesz je co najmniej 2 razy dziennie i żujesz gumę bez cukru po jedzeniu przez 20 minut, mikroby mają małe szanse. „Jeśli je zlekceważysz, narażasz się na próchnicę, stan zapalny ale też... na zawał serca, udar mózgu a kobiety w ciąży na przedwczesny poród”, tłumaczy Witold Sajewicz, stomatolog.

➔ **Bakterie, którym pozwalasz się rozprzestrzeniać, bardzo szybko przedostają się do krwi. A stamtąd są w stanie dotrzeć w zasadzie wszędzie. Do serca niemal w pierwszej kolejności.**

Organizm broni się przed intruzami i wysyła przeciwko nim armię złożoną m.in. z przeciwciał. Te tworzą swego rodzaju „pancerz” wokół bakterii, osadzając się na ścianach naczyń krwionośnych. Dochodzi do stopniowego uszkodzenia i zatykania żył. Gdy chorują zęby lub dziąsła, w organizmie podnosi się poziom białka C-reaktywnego, które zwiększa ryzyko chorób układu krążenia.

2

NERKI



Krew w moczu i ból przy jego oddawaniu – na to zwykle reagujesz nerwowo. Zanim przyjdą najgorsze myśli, pozwól dentystyce sprawdzić dziąsła i zęby.

Może bowiem zdarzyć się tak, że w zainfekowanej bakteriami miazdze rozwija się stan zapalny. Czasem tak się dzieje po złe wykonanym leczeniu kanałowym. Gdy ząb zaczyna boleć, to tak naprawdę pół biedy, bo dostajesz sygnał, by sprawdzić, co jest na rzeczy. Problemem jest, gdy ząb nie boli, a może się tam rozwijać zgorzel. W konsekwencji bakterie przenoszą się na inne narządy, np. dostają się do nerek. Zatem boli czy nie – raz na 2 lata rób RTG zębów.

Prawie 800 tys. Polaków nie ma szczoteczki do zębów – podaje SMG/KRC. To się w głowie nie mieści! Całe miasto wielkości Krakowa codziennie ryzykuje zdrowiem na granicy życia. O estetyce nie wspominając. Katarzyna Górna-Drzewosz

3

BÓLE GŁOWY



Myślisz, że to z przepracowania i stresu. Niewykluczone. Jednak ciągły ból głowy, karku, a nawet oczu może wynikać ze złego zgryzu.

Aparat ortodontyczny na zębach dorosłego faceta już nie dziwi tak bardzo, jak jeszcze parę lat temu. Zęby są Twoją wizytówką. Kto Cię w pierwszym kontakcie bardziej do siebie przekona: ten, który ich nie ma, czy ten, który szczerzy się do Ciebie, nawet jeśli lekko na wyrost, to jednak imponująco?

➔ **Jeśli natura nie obdarzyła Twojego uzębienia regularnym, prostym ładem, naraża Cię też na ryzyko zmian w stawach między skroniami a żuchwą.**

Szybko zauważysz, jeśli do takich zmian dojdzie. Wprawdzie nie gołym okiem, ale usłyszysz charakterystyczne trzeszczenie podczas otwierania i zamykania szczęki. Ponadto możesz odczuwać rozmaite nerwobóle: głównie głowy i w uszach. „Aparat ortodontyczny pozwala rozstać się z tym problemem raz na zawsze – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak. – Ponadto, krzywe i stłoczone zęby trudniej się czyści, a w ich zakamarkach szybciej odkłada się płytka nazębna. To w niej rozwijają się bakterie próchnicowe”. Aparat ortodontyczny nie tylko poprawia uśmiech, ale przede wszystkim chroni przed zmianami w stawach oraz próchnicą.

4

WRZODY ŻOŁĄDKA



Jest powiedzenie: po tym, jak jesz, można rozpoznać, jakim jesteś kochankiem. Szkiełko i oko stomatologa wychwyci też, jaki masz stan uzębienia, a nawet przewodu pokarmowego.

Zauważyłeś, w jaki sposób jesz, gdy boli Cię ząb? Starasz się nie używać tej części, która jest drażliwa. To z kolei powoduje, że zamiast powoli i dokładnie przeżuwać każdy kęs, polykasz jak kaczka: szybko i duże kawałki.

❖ Z żołądkiem jest odwrotnie niż w znanym powiedzeniu, że u faceta liczy się to, jak kończy, a nie jak zaczyna. W kwestii żołądka znaczenie ma to, jak zaczynasz z nim współpracę.

Gdy dobrze „zmielisz” jedzenie zębami, odciążasz żołądek. Jeśli polykasz w całości, żołądek musi produkować więcej soków żołądkowych, w skład których wchodzi m.in. kwas solny. Jego nadmiar sprzyja powstawaniu wrzodów.

LEKARZE ZE ŚLĄSKIEGO CENTRUM CHORÓB SERCA PRZEBADALI 112 OSÓB PO ZAWAŁACH SERCA. ŻADEN Z PACJENTÓW NIE MIAŁ ZDROWYCH ZĘBÓW.

5

CUKRZYCA



Cukrzyca i zęby to kolejny nierozwalny i niebezpieczny związek. Problemy z przyzębiem są uznawane wręcz za jeden z objawów cukrzycy.

„Wiemy na pewno, że infekcja, taka jak choroba dziąseł, może wpływać na poziom cukru we krwi” – wyjaśnia dr Gnach-Olejniczak. Czynnikiem inicjującym całą reakcję są bakterie Gram-ujemne, które, gdy przedostaną się do trzustki, niszczą komórki odpowiedzialne za wytwarzanie insuliny. Są w ten sposób powodem rozwoju cukrzycy typu 2, czyli tej, która wynika także z otyłości i złego trybu życia. To oznacza, że istnieje nierozwalny związek między zdrowym odżywianiem, uzębieniem i cukrzycą. „Najnowsze badania pokazują też, że leczenie zębów obniża poziom hemoglobiny glikowanej, która jest wskaźnikiem poziomu cukru we krwi” – mówi dr Gnach-Olejniczak.

❖ Choroby zębów wpływają na cukrzycę i odwrotnie – cukrzyca wpływa na stan uzębienia.

Jeśli masz podwyższone stężenie glukozy we krwi, prawdopodobieństwo, że zachorujesz na choroby przyzębia, jest 3-4 razy większe w porównaniu z osobami zdrowymi. Wszystko dlatego, że u diabetyków, którzy mają niewyrównany poziom cukrzycy, występuje większa ilość bakterii w płytce nazębnej.

Co 5 Polak w ogóle nie chodzi do dentysty, a co 3 rzadziej niż raz w roku

DENTOLEKCJE

CZYLI CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA ZĘBA, ZANIM ON ZROBI COŚ TOBIE.

SZCZOTECZKA

Dzieli specjalistów na dwie grupy: zwolenników elektrycznej i fanów tradycyjnej. Łączy sposób, w jaki należy czyścić zęby. Nie naciskaj, nie szoruj, ale wymiataj – od dziąseł w górę. Wybieraj szczoteczki z miękkim włosiem i giętką główką: dzięki nim łatwiej dotrzesz do zakamarków. Szczoteczkę elektryczną tylko przykładaj. Nie wykonuj ruchów – technika zrobi to za Ciebie.



Colgate 360 Surround, cena: 14,99 zł

NICI

To najmniej popularny w Polsce oręż do walki z próchnicą. Tylko co 15. Polak, który regularnie myje zęby, używa również nici. „A nic nie wyczyści przestrzeni między zębami tak jak nic” – podkreśla stomatolog W. Sajewicz. Używaj ich najlepiej przed snem. Potem płucz zęby płynem antybakteryjnym.



Oral B Ultra Floss, cena: ok. 11 zł

PASTA

Wybieraj najlepiej skrojoną do Twoich potrzeb. Gdy chcesz usunąć osad i płytkę nazębną – wybierz bielącą, najlepiej tę, która ma niski współczynnik ścieralności (RDA). Preparaty o właściwościach kojących złagodzą problemy z nadwrażliwością zębów i dziąseł.



Colgate Max White One, 75 ml, cena: 11,99 zł



Nasi eksperci

Specjaliści w swoich dziedzinach. Ich wiedza i doświadczenie sprawiają, że każda strona MH jest pełna sprawdzonych porad.



prof. Andrzej Dżugaj
Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Biochemicznego. W tym numerze odkrywa przed Tobą tajemnice metabolizmu. **s. 66**



dr Iwona Gnach-Olejniczak
Stomatolog, założycielka wrocławskiej kliniki UNIDENT UNION Dental Spa. Tłumaczy, że zdrowe zęby to zdrowe serce, nerki i żołądek. **s. 42**



Aneta Łańcuchowska
Dietetyk z Poradni Dietetycznej halsa. Wy tłumaczy Ci, dlaczego owoce i warzywa tak często ostatnio nie mają smaku, i podpowie, jak kupić te smaczne i zdrowe. **s. 12**



Violetta Nowacka
Psycholog terapeuta, certyfikowany coach ICF, szefowa poradni SELF Przyjazne Terapie w Poznaniu. Wyjaśnia, jak dzięki medytacji radzić sobie ze stresem. **s. 12**



dr Robert Starzec
Chirurg z II stopniem specjalizacji, dyrektor generalny szpitala sieci EuroMediCare w Płaszcynie. Od lat współredaguje dział Zdrowie Men's Health.



lek. Witold Paczosa
Kierownik Działu Epidemiologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu. Wyjaśnia, co czyha na Ciebie w publicznej toalecie. **s. 12**

dr Marek Szoltysik
Dietetyk, adiunkt Wydziału Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Od lat opiekuje się w Men's Health poradami z działu Dieta.



prof. dr hab. Tadeusz Stefaniak
Dziekan Wydziału Nauk o Sportcie wrocławskiej AWF, trener kultury styki i klasy. Merytoryczny opiekun działów Fitness i Sport.



Piotr Różewicz
Dyrektor spółki Ekosystem, odpowiadającej za czystość i gospodarkę odpadami we Wrocławiu. Radzi, jak segregować śmieci, żeby nie zrobić więcej szkody niż pożytku. **s. 10**

Zapytaj eksperta na:
www.menshealth.pl