



# 100 LAT I ZDROWE ZĘBY

IGOR DOGOCKI

**Czy zastanawialiście się kiedyś, jak to się dzieje, że jedne osoby mają ciągle problemy z zębami, a inne nie? Dlaczego w zębach pojawia się próchnica i jak się przed nią zabezpieczyć?**

Zęby to organy, takie jak nerki czy wątroba. Każdy ząb ma własne unerwienie, własny układ krwionośny i limfatyczny. Zęby są żywe i potrzebują składników odżywczych jak każda inna tkanka w organizmie. Czerpią substancje odżywcze, aby zachować siłę i integralność swoich tkanek, a w szczególności pokrywające je twarde szkliwo i zębinę.

W celu dostarczenia składników odżywczych do zębów organizm ma wewnętrzny system transportu. Transport ten w każdym zębie zachodzi poprzez ruch płynu zębinowego. Niestety, wiedza o tym, że transport płynu zębinowego (DFT) odgrywa dużo ważniejszą rolę w próchnicy, niż sądzimy, nie jest szeroko rozpowszechniona. To zjawisko opisał dr Ralph Steinman. Opublikowano ponad 100 artykułów, które stanowią podstawę teorii DFT. Wynika z nich, że **odporność na próchnicę zależy od ilości przyjmowanych składników odżywczych oraz wydzielania hormonów.**

W swoich badaniach dr Steinman wstrzykiwał szczurom radioaktywny znacznik. U dobrze karmionych, zdrowych szczurów był w stanie śledzić substancję radioaktywną w następującej sekwencji: miejsce wstrzyknięcia, dołączenie do krwiobiegu, dotarcie do kanału miazgi zęba, ruch przez kanaliki zębinowe w kierunku szkliwa, dotarcie do szkliwa, ostateczne usunięcie substancji z obszaru jamy ustnej. Ten proces od momentu wstrzyknięcia zajmował godzinę.

W eksperymencie w drugiej grupie porównawczej zastosowano „dieta próchnicotwórczą”. Zauważono, że dieta „odwróciła” przepływ płynów. Płynny wpływ



wały do zęba ze środowiska jamy ustnej: z powierzchni zęba, przez szkliwo (wesane, przenosząc ze sobą bakterie, ślinę, resztki pożywienia i inne substancje), poprzez kanaliki zębinowe, do komory miazgi i dalej do krwiobiegu. U tych szczurów odnotowano wzrost występowania ubytków próchnicowych.

Dr Steinman określił, jakie minerały w tym odwróconym procesie traci ząb. Są to: magnez, miedź, żelazo i mangan, biorące udział w metabolizmie komórek i niezbędne w procesie produkcji energii, od której jest uzależniony dobry przepływ płynu przez kanaliki zębinowe i tym samym oczyszczenie zęba.

Dr Ralph Steinman i endokrynolog dr Leonara jako pierwsi wyizolowali „parotynę – hormon ślinianki” wydzielany przez największą śliniankę w buzi – śliniankę przyuszną. Kiedy do śliny uwalniany jest hormon ślinianki, w procesie transportu płynu kanalikowego, z komory miazgi do wszystkich części zęba dostarczane są składniki odżywcze. **Organizm dysponując tym aktywnym systemem poprzez połączenie krwi – ząb oraz połączenie mózg – ząb, może regenerować zęby!** Okazało się, że opisany przepływ można zmienić w jedną lub drugą stronę, po prostu zmieniając dietę.

To, co spożywały szczury, kontrolowała ilość obecnych w ich jamie ustnej ubytków próchnicowych. To dieta kieruje przepływem składników odżywczych na zewnątrz lub do wewnątrz zęba. Nieodpowiednia dieta bogata w cukier i uboga w składniki odżywcze, a także taka,

w której spożywane jest dużo substancji „antyodżywczych” jak np. kwas fitowy (ziarna, orzechy, nasiona, fasola), może dodatkowo zablokować wchłanianie każdego z tych ważnych dla budowy zęba minerałów.

Dr Malvin Page zwrócił uwagę, że próchnica i choroby dziąseł pojawiają się, gdy gruczoły hormonalne nie funkcjonują, jak należy. Regulacja i równoważenie najważniejszych gruczołów (np. przysadka, tarczyca, trzustka itp.) wpływa na kondycję ślinianki przyusznej, co sprzyja remineralizacji i utwardzaniu szkliwa! **Dbając o zdrowie gruczołów, możemy powstrzymać rozwój próchnicy.** Przykładowym mechanizmem sprzyjającym powstawaniu ubytków próchnicowych jest przewlekłe wahanie się poziomu cukru we krwi. Jeśli przysadka poprzez swój hormon nie będzie w stanie zrównoważyć poziomu cukru, dojdzie do zaburzenia równowagi biochemicznej organizmu, co z kolei może spowodować zaburzenia w przyswajaniu fosforu, koniecznego do prawidłowego funkcjonowania kości i zębów. Problemy z tarczycą mogą skutkować chorobami zębów i dziąseł ze względu na fakt, iż reguluje ona poziom wapnia we krwi.

Występowanie próchnicy może również być nasilane przez wady oraz przeciążenie zgryzu czy zmniejszone wydzielenie śliny. Ślina odgrywa kluczową rolę w obmywaniu zębów, a także pokrywaniu ich immunoglobulinami będącymi podstawowym mechanizmem odpornościowym, hamującymi przyleganie organizmów chorobotwórczych oraz neu-



tralizującymi wirusy, toksyny i enzymy wytwarzane przez drobnoustroje. Dodatkowo dobrej jakości zdrowa ślina będzie miała duże zdolności neutralizujące bakteryjne kwasy. Zahamowanie wydzielania śliny, powodujące suchość w jamie ustnej lub zaburzenie jej składu może wynikać np. z przyjmowanych leków, chorób ogólnoustrojowych, odwodnienia i chorób autoimmunologicznych, jak zespół Sjogrena czy zatrucie metalami ciężkimi. U dzieci z licznymi ubytkami próchnicznymi w zębach warto zwrócić uwagę, czy nie oddychają nadmiernie przez usta i czy prawidłowo śpią z zamkniętą buzią.

Czy uważasz, że próchnica to coś więcej, niż tylko brak szczotkowania? Możemy wnioskować, iż niekorzystne zmiany zachodzące w jamie ustnej, jak również w całym dobrostanie organizmu w znacznym stopniu spowodowane są współczesną dietą ubogą w składniki odżywcze, a bogatą w cukier. Dlaczego cukier w nadmiarze jest tak szkodliwy? Otóż cukier wysysa z organizmu kluczowe składniki odżywcze. Kiedy jesz cukier, uruchamiasz szereg szlaków metabolicznych, które zmuszają organizm do wykorzystywania większej ilości jego zasobów. Nadmierne ilości cukru lub glukozy mogą hamować wchłanianie witaminy C. W latach siedemdziesiątych XX wieku naukowcy ustalili, że cukier i witamina C mają podobną strukturę i wchodzi do komórek przy użyciu tych samych receptorów GLUT. Dlatego wysoki poziom glukozy hamuje przedstawianie się witaminy C do naszych komórek. Wysoki poziom cukru we krwi i przez to podwyższony poziom insuliny zmniejsza również wchłanianie ma-

gnezu i powoduje szybsze jego wydalanie przez nerki. Ponieważ magnez stabilizuje poziom cukru we krwi, rozpoczyna się błędne koło. Chrom, podobnie jak magnez, bierze udział w regulacji poziomu cukru. Brak chromu przyczynia się do obniżonej tolerancji glukozy, który to stan jest prekursorem cukrzycy. Ponadto metabolizm niektórych cukrów prostych zwiększa produkcję enzymu, który rozkłada zapasy witaminy D. Może również osłabiać produkcję jednego z katalizatorów niezbędnych do syntezy witaminy D. Skutkiem może być niedobór tej witaminy, a to, jak wiemy, prowadzi do osłabienia układu odpornościowego i licznych problemów zdrowotnych. Bierząc pod uwagę, że przeciętnie większość ludzi w naszej szerokości geograficznej ze względu na brak dostępu do słońca ma niedobór witaminy D, w połączeniu



z nadmiernym spożyciem cukru może wyjaśniać, dlaczego doświadczamy tak wysokiego wskaźnika problemów z układem kostnym, zębami i odpornością.

**W związku z powyższym warto wiedzieć, że remineralizacji i „naprawie” zębów sprzyjają:**

- ▶ witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

w szczególności A i D (witamina D3 zawsze w obecności K2 MK7);

- ▶ minerały, takie jak wapń i fosfor;
- ▶ zrównoważony poziom cukru we krwi poprzez ograniczenie spożycia słodkich pokarmów i wzbogacenie diety w białko;
- ▶ przyjmowanie w diecie lub codzienna suplementacja magnezu, chromu i cynku oraz Omega 3;
- ▶ unikanie pokarmów toksycznych, podgrzewanych w mikrofalówce, jedzenia złej jakości, nadmiaru słodyczy;
- ▶ jeśli źle trawisz pożywienie, dodaj do posiłków pokarmy sfermentowane: kefir, świeże surowe jajka z pewnego źródła, bulion, prebiotyki (warzywa z dużą ilością błonnika) czy probiotyki stosowane miejscowo, równoważące florę jamy ustnej.

Nasze wysiłki (regularne przeglądy jamy ustnej i zabiegi higienizacji) na nic się zdadzą, jeśli sam nie zadbasz o prawidłowe funkcjonowanie Twojego organizmu i unikanie pokarmów sprzyjających powstawaniu próchnicy. Warto zwrócić uwagę, aby w Twojej diecie i diecie Twojego dziecka znalazła się odpowiednia ilość substancji odżywczych oraz kluczowych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K).

*Materiały źródłowe u autora.*

**Igor Dogocki**

Lekarz konsultant w Bio Clinic Centrum Stomatologii Biologicznej, certyfikowany biologiczny lekarz dentysta w Niemczech

**BIO CLINIC**  
SZWAJCARSKA METODA

**Chory z powodu chorych zębów?  
70% chorób ma swoje źródło w jamie ustnej**

bezpieczne usuwanie amalgamatów  
i metali z jamy ustnej

leczenie utajonych stanów zapalnych,  
regeneracja i odwracanie procesów starzenia

komfortowe i **wysokoestetyczne rozwiązania**  
odbudowujące zęby z tlenku cyrkonu

+48 695 432 300

Brodnica, ul. 18 Stycznia 22

bioclinic.pl

