



DIAGNOVITA

Twoje poszukiwania zakończyły się!

Dowiedz się gdzie w jamie ustnej
masz stany zapalne, które mogą być
przyczyną Twoich chorób
i nawracających dolegliwości.



+48 507 571 008

www.diagnovita.pl

kontakt@diagnovita.pl



Jaką tajemnicę kryją dziąsła?

Czy wiesz, że dziąsła odgrywają podobną rolę do naszej skóry? Zdrowe dziąsła są Twoją barierą ochronną przed bakteriami i infekcjami. Wyściełają jamę ustną, będącą początkiem układu pokarmowego, stanowiąc siedlisko dla probiotycznych bakterii. Są bardzo silnie unaczynione. Ma to szczególne znaczenie, gdy dochodzi do przerwania tej ważnej bariery, co dzieje się w przypadku występowania urazów czy chorób dziąseł. Gdy do takich dojdzie, drobnoustroje chorobotwórcze mogą wnikać bezpośrednio do całego krwioobiegu i tym samym dostać się do każdej części organizmu. A pewne objawy, jak np. swędzenie dziąseł może być wczesną oznaką stanu zapalnego czy martwicy miazgi zęba lub częściej nieskutecznego leczenia kanałowego. Na stan dziąseł i ich uszkodzenie mają wpływ różne czynniki:

- zmiany hormonalne np. podczas ciąży, menopauzy (zmiana poziomu estrogenów sprawia, że dziąsła mogą stać się czerwone, opuchnięte i tkliwe lub może pojawiać się niegroźny ziarniniak ciężarnych)
- białaczka i choroby krwi (dają obraz przerostu i krwawienia dziąseł)
- niektóre leki mogą powodować suchość w jamie ustnej, co będzie wpływało negatywnie na dziąsła (niektóre leki przeciwdepresyjne, przeciwhistaminowe, leki pobudzające układ współczulny np. pseudoefedryna, leki diuretyczne, opioidowe, niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki stosowane w leczeniu choroby Parkinsona, leki obniżające ciśnienie krwi, substancje takie jak nikotyna i amfetamina)
- choroby i infekcje bakteryjne dziąseł np. zapalenie dziąseł, zapalenia przyzębia
- brak witamin takich jak witamina C, K, A i z grupy B (szczególnie B12) oraz niski poziom żelaza
- zatrucie metalami ciężkimi (np. rtęcią).

Problemy z dziąsłami to choroba współczesności. Nasze dziąsła chorują, gdy zakłócamy równowagę chemiczną organizmu np. poprzez spożywanie zbyt dużej ilości słodczy i pokarmów przetworzonych, niewystarczającej ilości minerałów

i witamin, a także, gdy w ciele dochodzi do nagromadzenia toksyn. Występujący stan zapalny przyzębia, potocznie zwany paradontozą, jest przewlekłym stanem zapalnym tkanek otaczających zęby i jest wynikiem złożonej infekcji bakteryjnej, powodującej rozpad i utratę struktur podporowych wokół zębów. Dominującymi patogenami biorącymi udział w zapaleniu przyzębia są: *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* (Aa), *Porphyromonas gingivalis* (Pg), *Prevotella intermedia* (Pi), *Fusobacterium nucleatum* (Fn), *Tannerella forsythensis* (Tf) i *Treponema Denticola* (Td). Mikroorganizmy zaangażowane w zapalenie przyzębia mogą wywoływać również efekty ogólnoustrojowe. Groźne chorobotwórcze bakterie pochodzące z przyzębia i ich toksyny mogą być zaaspirowane, czyli wdychane, co może wywołać patologię płuc, mają również zdolność przenikania do krwi i krążenia ogólnoustrojowego, a następnie kolonizacji różnych odległych struktur anatomicznych w ciele. Na przykład bakterie przyzębia są zaangażowane w kilka chorób, w tym zapalenie wsierdza i ropnie mózgu. U ciężarnych kobiet mogą wywołać zmiany zapalne i powodować niską masę urodzeniową noworodków urodzonych przedwcześnie. Przewlekłe zapalenie przyzębia wiąże się z kilkoma stanami, w tym zwiększonym ryzykiem powikłań miażdżycowych, zawalem mięśnia sercowego, udarem, a także



trudną do kontrolowania cukrzycą i chorobą Alzheimera. Odpowiedź gospodarza odgrywa również istotną rolę w wywoływaniu efektów ogólnoustrojowych poprzez wytwarzanie wielu mediatorów stanu zapalnego, w tym cytokin (przeciwciał bakteriom przyzębia), które uzyskują dostęp do krwiobiegu. Izolacja mikroflory przyzębia z różnych próbek pobranych z dróg oddechowych, blaszki miażdżycowej w sercu, mózgu, wymazach z pochwy, a także od pacjentów cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów, wskazuje na możliwy związek zapalenia przyzębia również z tymi przypadkościami. Ponadto mikroorganizmy obecne w płytce nazębnej mogą przedostawać się do mózgu przez krew lub nerwy obwodowe. Te mikroorganizmy i ich produkty wywołują mechanizm zapalny w obrębie OUN (Centralny System Nerwowy). Podwyższone markery stanu zapalnego we krwi przewidują ryzyko demencji i większej częstotliwości występowania zaburzeń poznawczych. Badania przekrojowe wykazały otępienie starcze u osób o złym stanie zdrowia jamy ustnej. Tak więc uważa się, że zapalenie przyzębia, które prowadzi do obecności cząsteczek zapalnych w krążeniu ogólnoustrojowym, jest określonym czynnikiem ryzyka rozwoju różnych chorób ogólnoustrojowych, w tym choroby Alzheimera.

Badania sugerują również, że procesy zapalne chorób dziąseł mogą być spowodowane dysfunkcją mitochondriów. Dowiedziano, że progresja krwawienia dziąseł w stwierdzonej chorobie u niektórych pacjentów, jest spowodowana dysfunkcją mitochondriów w komórkach tkanek przyzębia. Dlatego jedną z interesujących terapii chorób dziąseł jest użycie CoQ10. Ubichinol jest aktywną lub „przekształconą” formą koenzymu Q10, rozpuszczalną w tłuszczach, która pomaga przekształcać żywność w energię. Ponadto CoQ10 to silny przeciwutleniacz, który chroni przed uszkodzeniami powodowanymi przez toksyczne wolne rodniki. Znajduje się w żywności, takiej jak wątróbka, sardynki, makrela, kalafior, brokuły i szparagi. Japońscy naukowcy z Nihon University School of Dentistry zbadali wpływ ubichinolu na poprawę zdrowia

jamy ustnej. Zredukowaną formę koenzymu Q10 zastosowano w podwójnie ślepej, kontrolowanej z placebo, próbie klinicznej. Naukowcy podawali 45 ochotnikom z chorobami przyzębia od łagodnego do średniego stopnia (37 mężczyzn, 8 kobiet, średni wiek: 39,4 lat) ubichinol (150 mg/dzień) lub placebo przez 2 miesiące. Zbadali adhezję płytki nazębnej, głębokość kieszonek, krwawienie, recesję dziąseł, nieświeży oddech i aktywność przeciwutleniającą śliny przed i po jednym oraz dwóch miesiącach suplementacji. Doszli do wniosków, że zażywanie ubichinolu może być sposobem na poprawę zdrowia mitochondriów.

Wiemy już, że dziąsła są siedliskiem dobrych bakterii probiotycznych, które chronią przed próchnicą i chorobami dziąseł. Bakterie występujące w jamie ustnej w wyniku m.in. połykania, migrują codziennie prawie do wszystkich części ciała, w tym do serca, wątroby, nerek i mózgu. Co ciekawe okazało się, że w społeczeństwach, w których statystycznie jest znacznie mniej chorób zębów, mikrobiom jamy ustnej wykazuje znacznie większą różnorodność. Ten różnorodny mikrobiom bytujący na powierzchni błon śluzowych w jamie ustnej, poprzez całość przewodu pokarmowego pozostaje w ciągłej, nierozdzielnej komunikacji, z największą oraz najbardziej wpływową częścią układu immunologicznego, związaną z błonami śluzowymi – tkanką GALT (ang. *gut associated lymphoid tissue*). Tkanika ta warunkuje efektywność pierwszej linii obrony wszystkich śluzówek. Dlatego mikrobiom jamy ustnej jest też częścią podstawowej odporności jelit i płuc. Patrząc na tę kwestię szerzej, zwalczanie bakterii jamy ustnej poprzez agresywne, antyseptyczne płyny do płukania ust lub nadużywanie antybiotyków, może z czasem powodować np. problemy jelitowe. Dlatego, jeśli próbujesz przywrócić swoją florę jelitową i wyleczyć jakąkolwiek chorobę autoimmunologiczną lub chorobę płuc, czas zwrócić uwagę na produkty do dezynfekcji jamy ustnej, które na co dzień stosujesz. Chociaż niektóre środki przeciwdrobnoustrojowe mogą być konieczne do leczenia ostrej fazy choroby, długoterminowe stosowanie i skutki

uboczne mogą być bardziej szkodliwe niż korzyści.

Przyjrzyjmy się najczęstszym składnikom płukanek antybakteryjnych do ust:

- alkohol – ma działanie przeciwdrobnoustrojowe i nie odróżnia dobrych i złych bakterii. Oznacza to, że płyn do płukania ust na bazie alkoholu po prostu zabija różnorodność mikrobiomu
- nadtlenek wodoru – to środek czyszczący, który często służy do ust. Podobnie jak alkohol, zabija zarówno dobre, jak i złe bakterie i prowadzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu. Nadtlenek wodoru może również zabijać komórki w zębach, a długotrwałe stosowanie może zubożyć bakterie probiotyczne
- chlorheksydyna – przeciwbakteryjna substancja chemiczna, której regularne, długotrwałe stosowanie, szczególnie w większym stężeniu, ma negatywne skutki uboczne – przebarwia na ciemno zęby, zwiększa tworzenie się kamienia nazębnego i zmienia odczuwanie smaku
- triklosan – środek bakteriostatyczny i bakteriobójczy używany w płukanek i pastach do zębów
- konserwanty – oznaczone symbolami od E200 do E299, po przedostaniu się do jelita, hamują wzrost bakterii, w szczególności tych korzystnych – rozkładających i wspomagających przyswajanie pokarmu.

Zdrowym zamiennikiem płukanek komercyjnych są płukanek ziołowe w postaci naparów czy odwarów (np. sproszkowana kora z dębu białego – przeciwdziała krwawieniu i infekcji, szalwia lekarska – skuteczna w różnego rodzaju zakażeniach w jamie ustnej i świetnie sprawdzająca się przy aftach, pleśniawkach, jak i stanach zapalnych dziąseł i przyzębia).

Warto zainteresować się również płukaniem ust olejem. Jest to ajurwedyjska tradycja, która istnieje od tysięcy lat. Wystarczy rano po przebudzeniu wziąć olej do ust i „wciągać” go między zębami przez około 20 minut. Należy przepłukiwać nim zęby i dziąsła tak, aby wydobyć



spomiędzy nich bakterie. Wykonuje się tę czynność podobnie, jak w przypadku płynu do płukania jamy ustnej, z wyjątkiem tego, że nie należy próbować płukać gardła. Można powiedzieć, że olej „rozprowadza się” wokół ust poprzez popychanie, ciągnięcie i przeciąganie go przez zęby. Jeśli jednak po chwili czujesz, że mięśnie stają się obolale lub zmęczone, prawdopodobnie zbyt energicznie „przeciągasz” olej. Po prostu zrelaksuj się i skup na poruszaniu olejem, zarówno językiem, jak i mięśniami policzków i ust. Gdy olej stanie się rzadki i mlecznobiały, jest to czas, żeby go wypluć, a następnie przepłukać usta wodą lub mieszanką wody i sody oczyszczonej. Unikaj połknięcia oleju, ponieważ będzie on zawierał bakterie, wszelkie potencjalne toksyny i zanieczyszczenia, które wyciągnął. Do tego celu możesz użyć wielu olejów, jednak najbardziej popularne są: olej sezamowy, słonecznikowy i kokosowy. Jeśli chodzi o płukanie jamy ustnej olejem po posiłku, dobrze jest odczekać godzinę lub dwie, gdyż może ono sprzyjać uwalnianiu dużej ilości śluzu, który może negatywnie

wpływać na żołądek, wywołując mdłości. Warto zaznaczyć, że w powyższych badaniach nad płukaniem ust olejem, wykorzystano olej sezamowy, który jest tradycyjnie zalecany. Ma on jednak stosunkowo wysokie stężenie olejów omega-6. Dlatego olej kokosowy jest o wiele lepszy, ponieważ większość z nas przyjmuje na co dzień zdecydowanie za dużo tłuszczów omega-6, co zaburza wrażliwy stosunek do omega-3. Najlepszą porą na płukanie olejem jest poranek przed śniadaniem, ale można to zrobić w dowolnym momencie. Płukanie olejem kokosowym może pomóc zmniejszyć ogólne obciążenie toksyczne układu odpornościowego, poprzez zapobieganie rozprzestrzenianiu się szkodliwych mikroorganizmów z jamy ustnej do reszty ciała.

W celu zminimalizowania ilości patogennych bakterii w swojej jamie ustnej oraz poprawienia stanu dziąseł i zębów rozważ wprowadzenie poniższych zaleceń:

- Zapytaj swojego dentystę lub wykonaj w BIO CLINIC test na obecność i poziom niebezpiecznych bakterii w jamie ustnej
- Jeśli okaże się, iż w Twojej jamie ustnej występują groźne patogeny, umów się na wizytę ze swoim dentystą lub w BIO CLINIC przejdź zaawansowany protokół redukcji bakterii i oczyszczania jamy ustnej
- Używaj 2 razy dziennie irygatora
- Płucz codziennie rano przez 10–20 minut usta olejem sezamowym, słonecznikowym lub kokosowym
- Przejdź diagnostykę i dowiedz się, w jakim stanie masz zęby. Jeśli masz w buzi zęby martwe i leczone kanałowo, sprawdź, czy są prawidłowo zrobione: www.diagnovita.pl
- Zwróć uwagę, czy prawidłowo oddychasz przez nos. Jeśli odkłada się regularnie i w znacznych ilościach kamień nazębny lub masz problemy z dziąsłami, pomimo regularnych wizyt higienizacyjnych w gabinecie, sprawdź, czy nie oddychasz przez usta lub śpisz z otwartymi ustami

- Zoptymalizuj swój mikrobiom jelit i jamy ustnej. Możesz przyjmować prebiotyki, probiotyki (w jamie ustnej *Streptococcus salivarius*) oraz preparaty kwasu masłowego
- Dbaj o dobry poziom witaminy D (przyjmowana zawsze z witaminą K2), suplementuj liposomalną witaminę C, kolagen oraz w razie krwawienia dziąseł, dodatkowo koenzym Q10
- Choroby dziąseł możemy także powiązać z nadmierną aktywnością tylnej części przysadki mózgowej. Jedną z jej funkcji jest produkcja hormonów wzrostu. Jej pracę równoważy testosteron i estrogen. Zaprzestanie produkcji hormonów wzrostu wiąże się bezpośrednio z chorobami dziąseł. Poziom testosteronu/estrogenu można podnieść dzięki ćwiczeniom, utrzymaniu masy ciała odpowiedniej dla wzrostu, spożywaniu ziół i unikaniu alkoholu
- Przestrzegaj terminów higienizacji (usuwanie kamienia i osadu) w gabinecie stomatologicznym.

Dobry stan zdrowia jamy ustnej i dziąseł jest integralną i fundamentalną kwestią dla naszego ogólnego stanu zdrowia, dlatego warto o niego dbać.



LEK. DENT. IGOR DOGOCKI

Twórca konceptu Stomatologii Immunologicznej, lekarz konsultant w Centrum Stomatologii Immunologicznej Bio Clinic.



osiągnij
**SZCZYT
ZDROWIA**

70% chorób ma swoje źródło w jamie ustnej



BIO CLINIC

stomatologia
immunologiczna



+48 695 432 300



bioclinic.pl