

Informacja prasowa: lipiec 2021, Katowice  
Biuro Prasowe Dentim Clinic Medicover  
Aleksander Rojek / Guarana PR  
tel. 508 39 77 88 mail. Aleksander.rojek@guaranapr.pl

## Letnia dieta dobra dla zębów? Uważaj na pułapki!

**Jesteś tym, co jesz! I choć to powiedzenie wyswiechtane, to wciąż aktualne. Niewielu jednak wie, że to, co jemy wpływa na zdrowie zębów i jamy ustnej. Co zaskakujące, nie chodzi tu tylko o słodczyce. Jak na uśmiech wpływają najpopularniejsze ostatnio diety? Sprawdź, na co uważać!**

### Dieta Sirtfood

Krążą pogłoski, że to właśnie dzięki niej zaskakującą przemianę przeszła wokalistka Adele. Choć wymyślił ją naukowcy z Anglii, to popularność zyskuje również w Europie i za oceanem. Mowa o diecie sirtuinowej, opartej na białkach Sir. Czym one są?

- Sirtuiny znamy od kilkudziesięciu lat. Można je znaleźć we wszystkich organizmach żywych, natomiast u ssaków, w tym u ludzi, zidentyfikowano ich siedem typów. Należą do białek enzymatycznych i mają zdolność regulowania ważnych dla naszego organizmu funkcji, m.in. potrafią spowalniać procesy starzenia, wpływają też na zmniejszenie ciśnienia krwi i regulują wrażliwość na insulinę – **wyjaśnia lek. stom. Ryszard Górkiewicz z Dentim Clinic Medicover w Bydgoszczy.**

Bazując na tych odkryciach powstała dieta sirtfood, która ma za zadanie pobudzić wytwarzanie białek z tej grupy. Znajdziemy w niej między innymi: jarmuż, pietruszkę, rukolę, seler naciowy, oliwę z oliwek, orzechy włoskie, kawę i kakao, a także winogrona, truskawki i czerwone wino. Co to ma wspólnego z zębami? Badania pokazują, że ich rola w procesach powstawania nowotworów głowy i szyi może być korzystna, ale i... szkodliwa.

- Naukowcy nie są zgodni, czy sirtuiny mają dobry wpływ na zdrowie jamy ustnej. Niektóre wyniki pokazywały, że często przypada im podwójna rola: czasami sprzyjają rozwojowi nowotworów, a w innych przypadkach je hamują. Ich działanie regulacyjne wymaga na pewno dogłębnego poznania. Z dobrych wiadomości: na ten moment są relacje, które wskazują, że białka Sir (silent information regulator) kontrolują stan zapalny i zmniejszają stres oksydacyjny, co może skutkować np. łagodzeniem objawów paradontozy – mówi ekspert.

Ale nie wpadajmy w panikę, wielu naukowców zauważa, że kierowanie się zasadami diety sirtfood wydłuża życie i opóźnia starość. Im badacze lepiej poznają te mechanizmy, tym bliżej jesteśmy odkrycia nowych terapii przeciwnowotworowych.

### Dieta ketogeniczna

W rankingach uznawana za jedną z najgorszych, surowo oceniana przez ekspertów, mimo to jest hitem ostatnich lat i ma wielu zwolenników. W medycynie stosowana jest m.in. w profilaktyce ataków epileptycznych. Polega na eliminowaniu z codziennego jadłospisu węglowodanów, na rzecz tłuszczów. Metabolizm organizmu przestawia się wtedy na pozyskiwanie energii z tłuszczu, co nazywamy ketozą. Jakie mają być efekty? Oczywiście utrata wagi, ale też obniżenie poziomu cholesterolu i stabilizacja poziomu insuliny. Jest też jeden nieoczekiwany skutek diety ketogenicznej – ketonowy oddech.

- Ograniczenie węglowodanów prostych w diecie, to idealny pomysł na zdrowe zęby, jednak z drugiej strony, wielu pacjentów skarży się na tzw. ketonowy oddech. Wynika on z zachodzących procesów metabolicznych, m.in. powstawania acetonu w organizmie, który wydalany jest z oddechem. Świadczy o tym wyczuwalny zapach podobny do zmywacza do paznokci czy opisywany też, jako woń zgniłych

jabłek. Niektórzy mogą skarżyć się dodatkowo na metaliczny posmak w ustach – odpowiada stomatolog.

Ale uwaga – wyczuwalny zapach acetonu, gdy nie jesteśmy na diecie, może być oznaką cukrzycy! Warto to sprawdzić u lekarza. Zmiana zapachu oddechu pojawia się po kilku dniach stosowania diety i samoczynnie ustępuje po kilkunastu. Jeśli nie chcemy czekać tak długo, można ten efekt zminimalizować.

Jak sobie radzić z „keto-breath”? Na to nie ma magicznej rady. Tutaj sprawdzają się standardowe sposoby, jak dbanie o higienę jamy ustnej, czyli szczotkowanie, nitkowanie i płukanki, ale też picie dużej ilości wody. Można włączyć gumy do życia z przeciwpróchnicowym ksylitolem. Najważniejsze jest stosowanie jadłospisów pod okiem ekspertów, czyli wykwalifikowanego dietetyka, który dopasuje ilość składników odżywczych w diecie, by była jak najlepsza dla naszego organizmu. Niedobory witamin, jak C, D, A, także z grupy B, oraz mikroelementów mogą prowadzić do osłabienia procesów regeneracyjnych tkanek i problemów z dziąsłami.

### **Diety sokowa i owocowa**

To niewątpliwie jedne z lepszych diet dla naszego organizmu, ale też mogą mocno nadwyrężyć szkliwo! Ich podstawą są soki owocowe, warzywno-owocowe lub same owoce. Oczekiwane efekty, to: utrata masy ciała, poprawienie kondycji, polepszenie wyglądu skóry i wiele innych, jednak o ile szkliwo jest najtwardszą tkanką w ludzkim organizmie, to z łatwością ulega kwasom, a tych w owocach jest co niemiara! Ty bardziej, że często wprowadza się do diety ocet jabłkowy, który pH ma bardzo niskie, między 2 a 3 na skali.

- Szkliwo jest zbudowane z minerałów wapnia i fosforu w postaci dwuhydroksyapatytu. Kwasy z łatwością je wypłukują, sprawiając, że jest bardziej narażone na próchnicę i nadwrażliwość. Same bakterie próchnicowe działają tak, że wytwarzają kwasy, które torują im drogę do tkanek miękkich ukrytych we wnętrzu zęba – tłumaczy dr Górkiewicz.

Jak sobie z tym poradzić, jeśli po skończonej diecie chcemy liczyć tylko utracone kilogramy, a nie zęby? Jest kilka wskazówek, których należy przestrzegać. W samej diecie możemy zmniejszyć ilość cytrusów, które na skali pH plasują się na samym początku, czyli kwasowość ok. 3. Wybierajmy banany, ananasa, z kolei wśród warzyw: marchew, groszek i brokuły. Do tego zasadowe pH mają orzechy, kokos, a także napoje, jak sojowy, migdałowy czy owsiany. Powinny sprawić, że odczyn będzie bardziej neutralny i nie tak szkodliwy dla zębów. W codziennej higienie starajmy się nie myć zębów bezpośrednio po jedzeniu kwasowych produktów, a odczekajmy 20-30 minut, aż ślina przywróci równowagę w ustach. Przepłukiwanie ust wodą, czy stosowanie płukanek z fluorem też jest dobrym pomysłem.

### **Jaką dietę polecają dentyści?**

Zęby są integralną częścią organizmu, jeśli oczywiście nie mówimy o sztucznych, jak proteza, dlatego z reguły diety dobre dla naszego ciała, są dobre dla zębów. Nie zapominajmy, że pod szkliwem jest żywa tkanka, której funkcjonowanie kieruje się dokładnie takimi samymi zasadami, jak reszta ciała.

- Jedzenie zgodnie z piramidą zdrowego żywienia wpływa także korzystnie na zęby i, co istotne, na tkanki przyzębia, czyli wszystko to, co utrzymuje ząb na swoim miejscu. Jedzmy warzywa, owoce, produkty wieloziarniste, także ryby i odpowiednie rodzaje mięsa. Dziąsła potrzebują witamin i minerałów, by unikać paradontozy – podsumowuje stomatolog Ryszard Górkiewicz.

Naszą dietę możemy wzbogacać o potrawy bogate w witaminy i mikroelementy szczególnie korzystne dla zębów. W naszej kuchni powinny się znaleźć produkty nabiałowe zawierające wapń i witaminę D, herbata bogata w antyoksydanty, a także tłuste ryby, które dostarczą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych działających przeciwzapalnie.

Po drugiej stronie mamy słodczyce i złe nawyki, do których zaliczamy np. palenie i spożywanie alkoholu. Są one główną przyczyną próchnicy i chorób dziąseł. Jeśli właściwie się odżywiamy, unikamy nałogów, ale też dbamy o higienę jamy ustnej, to nieprędko będziemy myśleli o protezie.

\*\*\*

#### **O EKSPERCIE**

Lek. stom. Ryszard Górkiewicz w 2012 roku z wyróżnieniem ukończył Gdański Uniwersytet Medyczny. Od tej pory nieustannie rozwija swoją wiedzę i umiejętności na międzynarodowych konferencjach. Jego głównym zainteresowaniem jest implantologia – dziedzina stomatologii, która pozwala przywrócić Pacjentom dawny komfort życia. Doktor Ryszard jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Implantologicznego oraz International Congress of Oral Implantologists.

W swojej pracy zawsze dba o precyzję wszystkich procedur i najwyższe standardy jakości. Stawia na kompleksowe leczenie oraz wszechstronną diagnostykę. Jego filozofia leczenia opiera się na zasadzie minimalnej inwazyjności. Wiedza i doświadczenia w połączeniu z zaawansowanymi technikami i najnowocześniejszym sprzętem pozwalają mu osiągać doskonałe rezultaty, zarówno pod względem funkcjonalnym, jak i estetycznym.

Doktor Ryszard charakteryzuje się cierpliwością, profesjonalizmem i opanowaniem. Jest ekspertem w bezbolesnym leczeniu i zawsze stwarza bezstresową atmosferę, dlatego z powodzeniem niesie pomoc nawet osobom cierpiącym na dentofobię.

Poza pracą najważniejsza dla niego jest rodzina i czas spędzony z najbliższymi. Uwielbia także podróże, naukę języków obcych oraz sport.

#### **O PLACÓWCE**

Dentim Clinic Medicover jest dziś jednym z najnowocześniejszych ośrodków leczenia stomatologicznego na Śląsku. Centrum założone zostało w 2008 roku przez stomatologów Wojciecha i Katarzynę Faferko, i od ponad 13 lat specjalizuje się w kompleksowym leczeniu w komfortowej i bezstresowej atmosferze, przyjaznej zarówno dla dorosłych jak i dla najmłodszych pacjentów. Pracujący tu lekarze posiadają bogate doświadczenie zdobyte zarówno w kraju, jak i zagranicą poparte licznymi szkoleniami i dyplomami. W Dentim Clinic Medicover pacjenci mogą skorzystać m.in. z leczenia implantologicznego, ortodontycznego, zachowawczego, endodontycznego, z zakresu chirurgii stomatologicznej czy stomatologii dziecięcej. Dentim Clinic Medicover to dziś 3 placówki - dwie w Katowicach i jedna w Bydgoszczy.