

Materiał opracowany przez Guarana PR

Nie szklana kula i nie „linia życia”, a dentysta powie, jak długo… pożyjemy?

Wróżka na bezrobociu przez dentystę? To całkiem możliwy scenariusz. Wiele o naszej zdrowotnej przyszłości mogą powiedzieć dane zebrane w gabinetach stomatologicznych. Badania obejmujące tysiące osób pokazały, że ci, którzy zachowali zęby własne – zdrowe lub nawet wyleczone – statystycznie żyją dłużej i dłużej zachowują sprawność. Dentyści komentują: to nie wróżba, a profilaktyka.

Skąd takie wnioski? Z jednego z największych japońskich badań. Naukowcy z Uniwersytetu w Osace przeanalizowali wyniki przeglądów stomatologicznych ponad 190 tys. seniorów w wieku 75+ i później śledzili ich losy przez niemal 3,5 roku. W wynikach opublikowanych na łamach czasopisma „BMC Oral Health” zauważono wyraźną i stopniową zależność: im więcej zębów brakujących lub nieleczonych, tym wyższe ryzyko zgonu, ale nie z powodów stomatologicznych – z jakichkolwiek. Różnica była znaczna: osoby bez własnych zębów miały ryzyko aż 1,7 raza wyższe (o 70%) niż osoby z przynajmniej 21 zębami własnymi, ale co więcej: uwzględniono stan zdrowia, przyjmowane leki, hospitalizacje, palenie papierosów i BMI. W uproszczeniu: na 10 zgonów osób z 21 lub więcej zębami przypadało 17 zgonów wśród ich bezzębnych rówieśników w podobnym wieku i stanie zdrowia.

Te dane mogą niepokoić

– komentuje wyniki lek. dent. Bartosz Zimnoch z Medicover Stomatologia Białystok Sienkiewicza:

Na stan zdrowia jamy ustnej i zębów wpływa naprawdę wiele czynników, oczywiście głównym pozostaje codzienna higiena czy regularne kontrole, ale nie bez znaczenia są nawyki, jak palenie, nasza dieta, zwłaszcza obfitująca w cukry proste, także choroby przebyte i przewlekłe, przyjmowane leki, poza tym genetyka czy urazy. Oczywiście przyczyną rosnącego ryzyka zgonu nie jest sama liczba zębów, to korelacja, która może wynikać z tego, że osoby, które bardziej dbają o zęby, bardziej dbają o zdrowie w ogóle.

Co ciekawe, według naukowców prowadzących badanie najbardziej miarodajnym wskaźnikiem była liczba zębów zdrowych – własnych i wyleczonych, czyli z tzw. plombą (wypełnieniem), a nie np. wyłącznie zębów zdrowych czy sumarycznie: zębów zdrowych, wyleczonych i z próchnicą. Zatem te „plombowane” też „dodają lat”.

Gorsze żucie = gorsze życie?

Czynniki społeczno-demograficzne tylko częściowo wyjaśniają, dlaczego taka zależność zachodzi. Lepsza dostępność opieki stomatologicznej, większa zasobność portfela, otoczenie przez rodzinę i przyjaciół na pewno mają wpływ na to, czy i jak dbamy o zdrowie. Nie można jednak nie doceniać znaczenia zdrowia zębów i jamy ustnej.

Liczba chorób i dolegliwości, które nie dotyczą bezpośrednio jamy ustnej, ale są powiązane z jej zdrowiem, jest naprawdę długa. Znajdujemy na niej zarówno choroby układu krążenia, choroby neurodegeneracyjne, jak chorobę Alzheimera, ale też cukrzycę, choroby nerek i inne, więc jeśli ktoś wątpi w to, czy zęby mają wpływ na zdrowie ogólne, to mają naprawdę duży. Zatem na pewno jest to jeden z czynników informujących o tym, dlaczego osoby posiadające zachowane w dobrym stanie uzębienie własne mogą żyć dłużej

– opisuje dentysta.

Liczba i stan zębów wpływają także na to, co i jak jemy: badania pokazują utratę masy ciała przez niemożność gryzienia i przeżuwania, a z drugiej strony także tycie – przez sięganie po wysokoprzetworzone, wysokokaloryczne jedzenie, łatwe i tanie w przygotowaniu, jak dania instant lub słodkie przekąski.

Bardzo groźnym zachowaniem jest nieleczenie zębów i dziąseł, a przez to przedłużający się stan zapalny. Pamiętajmy, że za nim w większości stoją bakterie, które mogą się tą drogą rozprzestrzeniać po organizmie, do serca czy innych narządów, ale co więcej: sam stan zapalny dziąseł i przyzębia podnosi alarm w organizmie, przez co cały czas jest w stanie mobilizacji. Na dłuższą metę to nas osłabia, ale i naukowcy dostrzegają znaczenie tego zjawiska dla procesów miażdżycowych czy otępiennych, nie wspominając już stricte o utracie samych zębów

– zauważa lek. dent. Bartosz Zimnoch.

Braki w uzębieniu mają nie tylko czysto zdrowotne znaczenie dla organizmu, ale i społeczne. Osoby z brakami, których nie uzupełniają koronami, mostami czy protezami, stronią od kontaktów międzyludzkich, są wycofane, ograniczają życie towarzyskie. Sama izolacja jest już znanym czynnikiem pogarszającego się zdrowia w wieku dojrzałym.

Warto odwołać się do przykładu znowu z Japonii, gdzie pod koniec lat 80. ruszyła kampania „8020” z prostym przesłaniem: zachować przynajmniej 20 zębów własnych do 80. roku życia. Założenie też było proste: mając uzębienie w zasadzie zwane funkcjonalnym, gdzie granicą jest minimum 21 zębów, można nadal utrzymywać odpowiednią dietę, no i oczywiście relacje międzyludzkie, co powinno przełożyć się na ogólny stan zdrowia i długość życia

– opisuje ekspert Medicover Stomatologia.

„Wróżenie” z zębów w gabinecie dentystycznym dużo mówi o zdrowiu i nawykach: dentysta pozna, czy pacjent jest palaczem, jak i czy regularnie dba o higienę, jakie inne choroby potencjalnie mu dokuczają (cukrzyca, refluks, zaburzenia odżywiania, awitaminozy), a nawet czy pacjentka jest w ciąży lub ma powody, by obawiać się osteoporozy.

Kilka minut dziennie spędzonych na szczotkowaniu i nitkowaniu zębów przełoży się na dłuższe życie w zdrowiu. To naukowy fakt, a nie wróżba. Nie warto w tej kwestii zdawać się na ślepy los

– podsumowuje dentysta.

Wywiady, komentarze, konsultacje? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na http://medicoverstom.dlamediow.pl/

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR
Aleksander Rojek, tel. 508 39 77 88, mail.aleksander.rojek@guaranapr.pl

Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf Download



Nie szklana kula i nie „linia życia”, a dentysta powie, jak długo... pożyjemy.jpg Download