**Chcesz zadbać o odporność? Zacznij od zębów!**

**Aktywność fizyczna, dieta, suplementacja, dopasowanie ubioru do pogody – wszystko**   
**to ma wpływ na odporność i jest sposobem na chronienie się przed chorobami.**   
**Odporność organizmu buduje wiele zazębiających się układów, jednak stosunkowo niewielką uwagę poświęca się w tym kontekście podstawowej drodze do naszego organizmu.**   
**W jaki sposób stan zdrowia jamy ustnej i zębów rzutuje na nasze zdrowie?**

Odporność jest efektem współpracy wielu różnych układów w organizmie. Możemy wspierać ją dzięki właściwej diecie bogatej w witaminy czy odpowiedniemu poziomowi aktywności fizycznej.   
I choć te elementy są już niemal powszechnie znanymi faktami, to jednak wciąż wiele osób zapomina, że… żadnego z tych zaleceń nie wypełnimy, jeśli mamy problemy z uzębieniem.

*W świetle współczesnych badań nie ma najmniejszych wątpliwości, że stan zdrowia jamy ustnej wpływa na ogólny stan organizmu. Wiemy na przykład, że 24 zęby to absolutne minimum*   
*dla człowieka, które pozwala na utrzymanie zdrowej, zbilansowanej diety. Tylko wtedy możemy swobodnie przeżuwać pełne witamin warzywa. A to właśnie odżywianie jest podstawą*   
*m.in. przeciwdziałania różnym chorobom cywilizacyjnym, np. cukrzycy.–* mówi dr n. med. Paulina Bautembach-Koberda, specjalista protetyki stomatologicznej w renomowanej klinice w Gdańsku.

**Przepis na długie życie w zdrowiu? Szczotkuj przynajmniej 2 razy dziennie!**

King’s College London przeprowadził badania na temat wpływu popularnych chorób uzębienia   
na rozwój tzw. chorób cywilizacyjnych. Jak się okazało pacjenci borykający się z przewlekłymi zapaleniami dziąseł, bardzo często cierpieli na współistniejącą cukrzycę typu II. Stan ciągłego zapalenia utrudnia organizmowi regulację poziomu glukozy we krwi, co jest jedną z przyczyn   
tej choroby. Jednak najbardziej szokujące są wyniki badania z 2007 roku, zrealizowanego   
przy University of Connecticut Health Center, odnośnie wpływu higieny jamy ustnej i zdrowia dziąseł na układ krwionośny. Okazało się, że już po 6 miesiącach u badanych, którym zapewniono dodatkową opiekę stomatologiczną oraz nadzór nad realizacją zaleceń dentystów, arterie stały się 6-krotnie bardziej elastyczne, istotnie zmniejszając ryzyko wykształcenia się chorób serca.

Nawet w świecie sportu zdrowy uśmiech to istotna część przygotowań treningowych do zawodów. Każdy powinien wyciągnąć z tego wnioski dla siebie, jednak zdrowa jama ustna to nie tylko wyższa efektywność organizmu, ale także sposób na obniżenie prawdopodobieństwa wystąpienia schorzeń układu ruchowego.

*Szerokie uśmiechy sportowców to nie tylko inwestycja w korzystny wizerunek na konferencjach prasowych, ale przede wszystkim – w lepsze wyniki* – opowiada dr n. med. Paulina Bautembach-Koberda – Chociaż wydaje się to zaskakujące, *badania wyraźnie pokazują,* że *braki poszczególnych zębów czy wady zgryzu upośledzają staw skroniowo-żuchwowy, co następnie nieuchronnie prowadzi*  
*do problemów z mięśniami, układem kostnym, postawą i ogólną wydolnością organizmu.*

**Czego Hipokrates nie wiedział**

Dzięki słynnej przysiędze, Hipokrates już na zawsze pozostanie ojcem medycyny.   
Jednak na całe szczęście – żaden współczesny pacjent nie musi korzystać z jego terapii.   
Dla przykładu – osobom cierpiącym na artretyzm, pierwszy medyk zalecał usuwanie zębów,   
ponieważ to w nich upatrywał źródła dolegliwości. Dziś jednak już wiemy, że to właśnie *brak* zęba lub części uzębienia sprzyja powstawaniu tej choroby.

*Usuwanie zębów ma swoje konsekwencje, z których najmniej znaną jest.. zaburzenie równowagi całego ciała. Tracąc zęby, zaburza się naturalny tryb funkcjonowania ukłądu mięśniowego i kostnego,   
do którego zostało stworzone nasze ciało. Organizm, reagując na te zmiany, kompensuje je, obciążając stopniowo inne stawy, kręgosłup, aż po miednicę, biodra i stopy. Nie dzieje się to, oczywiście,   
w przeciągu jednego dnia czy miesiąca, ale w długim terminie brak zęba lub zębów, przy braku ich odbudowy, rzutuje na cały aspekt fizyczny życia.*– tłumaczy dr n. med. Paulina Bautembach-Koberda –   
*Uśmiech pełni dziś także istotniejszą rolę społeczną, aniżeli w starożytności. Braki z nim związane są   
dla wielu moich pacjentów poważną przeszkodą w cieszeniu się pełnią życia społecznego, ponieważ bardzo często boją się, że będą negatywnie oceniani z tego powodu przez innych.*

Pacjentom, którzy stracili pojedynczy ząb lub kilka z nich, współczesna medycyna   
ma do zaoferowania rozwiązania z zakresu implantologii stomatologicznej. Implantologia jest jedną   
z najnowocześniejszych dziedzin medycyny, która umożliwia rekonstrukcję struktury układu zębowego jamy ustnej w sposób bezpieczny dla pacjenta.

*Dzięki nowoczesnym technologiom, takim jak system chirurgii sterowanej Alpha Bio, możliwe jest przywrócenie pacjentowi pełnego uśmiechu metodą bezszwową, niepowodującą nadmiernego krwawienia i bólu. -* opowiada dr n. med. Paulina Bautembach-Koberda,   
protetyki stomatologicznej w renomowanej klinice w Gdańsku – *Należy pamiętać, że im później zajmiemy się uzupełnieniem braków zgryzu, tym większe konsekwencje poniesie cały nasz organizm*.   
*Implanty to w tym momencie najlepsze rozwiązanie, które rekomenduję swoim pacjentom.*

Zima to idealny czas na holistyczne przyjrzenie się swojemu zdrowiu w kontekście odporności organizmu. Od czego zacząć? Od kontroli stanu zdrowia naszych zębów i jamy ustnej,   
by wraz z nadejściem wiosny, cieszyć się pełnią życia!