

HARJAA HAMPAASI

Hampaat – Yhteys immuunijärjestelmään



Hämmentävät tilastot ikenien terveydestä ja vakavasta COVID-19.

Tuoreessa tutkimuksessa tutkijat havaitsivat, että pitkälle edennyttä ientautia sairastaneet ihmiset, jotka saivat COVID-19 taudin, olivat:

- 4 kertaa todennäköisemmin siirretty tehohoitoon
- 5 kertaa todennäköisemmin laitettu hengityskoneeseen
- 9 kertaa todennäköisemmin kuolevat

Samoilla potilailla oli myös huomattavasti enemmän C-reaktiivista proteiinia (tulehduksen merkki) kuin potilailla, joiden COVID-19 sairauden eivät olleet yhtä vakavia.

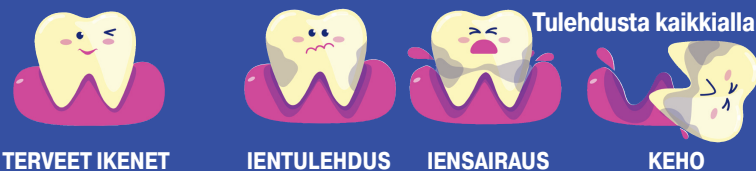


KYSYMYS: Miksi pitkälle edennyttä ientautia sairastavat ihmiset saavat vakavamman COVID-19 sairauden?



VASTAUS: Koska suun terveys liittyy läheisesti koko kehon terveyteen. Kun ikenissä on tulehdus, voit olla varma, että suolistossa ja myös muilla kehon alueilla on tulehdusta.

Kaikki alkaa ientulehduksesta



Muut sairaudet suhteessa hampaisiin

- Ientulehdus on yksi yleisimmistä kroonisista sairauksista maailmassa. On arvioitu, että 20-50% maailman väestöstä kärsii iensairaudesta. Joitkut Yhdysvalloissa ja Isossa-Britanniassa tehdyistä tutkimuksista ovat esittäneet, että 50-90% aikuisväestöstä kärsii jonkinlaisesta ientulehduksesta.
- Kun keho taistelee tulehduksia vastaan useilla alueilla, kuumesairaus hyökkää valkosoluja vastaan suussa. Tämä jättää vähemmän resursseja suojella hampaiden juuria.
- Suusairaus-lehti raportoi, että suun sairaudet ovat yhteydessä COVID-19 kanssa, kielihaavoja, suun ihottumaa ja huulten kuolioita (necrosis), koska suuta pidetään koronavirus infektion päälähteenä ja sen lähettimenä.
- Maskien laaja käyttö on tuonut mukanaan sairauskohtaisen "maskisuu", josta saattaa tulla useita hammashoitoon liittyviä haasteita (katso seuraava sivu).

IEN-JA HENGITYSELINSAIRAUS: MITEN ASIAT SAIVAT ALKUNSA

Huonot bakteerit, virukset tai taudinaiheuttajat, jotka aiheuttavat hengitystieinfektioita, pääsevät kehoon, kun ihmiset hengittävät sisään hienoja pisaroita jotka siirtyvät suusta ja kurkusta keuhkoihin. Kun ne ovat "matkustaneet" alas keuhkoihin, nämä epäterveelliset hyökkääjät lisääntyvät. Kun "taistelijoitten soluja" kiirehtii alueelle, tulee tulehdus. Lopulta, jos tilanne ei rauhoitu, kudos vaurioituu. Kuten Amerikan Akatemian hammaslääketieteen lehti on raportoinut "suuontelossa kasvavat bakteerit voidaan hengittää keuhkoihin aiheuttamaan hengityssairauksia, kuten keuhkokuumeen, erityisesti ihmisillä, joilla on iensairaus. Ei pitäisi olla yllätys, että useissa tieteellisissä tutkimuksissa on löydetty erittäin vahva yhteys huonon suun terveyden ja bakteerien aiheuttaman "super- infektoiden" välillä.

“Maskisuu” pulma

Maskin käyttö erityisesti ahtaissa tiloissa, joissa bakteereja voi olla runsaasti, voi varmasti vaikuttaa ilmassa leviävien bakteerien, virusten ja taudinaiheuttajien leviämiseen. Erityisesti N95 maski, jota kirurgit käyttävät ympäri maailmaa, saa nimensä siitä, että se suodattaa pois 95% ilmassa olevista hiukkasista. Vaikka maskien lyhyempi käyttö on vaaratonta, maskien käyttö pitkiä aikoja voi olla ongelmallista seuraavista syistä:

- **Matala suuhengitys:** Maskin käyttö kannustaa suuhengittämiseen. Tämä vähentää syljen määrää ja johtaa “kuivaan suuhun”, joka luo täydellisen kasvualustan virusten ja bakteerien kasvuille, mikä lisää pahan hajusta hengitystä, hampaiden hajoamisen ja infektioiden riskiä.
- **Nestehukka:** Maskin käyttö vähentää joillakin veden juomista, juovat tavallista vähemmän vettä, mikä johtaa jälleen kerran kuivaan suuhun.
- **Kierrätetty ilma:** Maskin käyttö johtaa tavallisesti enemmän hiilidioksidia suuhun. Nämä hieman kohonneet hiilidioksiditasot lisäävät suun mikrobiomin happamuutta, mikä lisää iensairauksien ja muiden tulehdussairauksien riskiä.

“Pulma” on se, että vaikuttamalla negatiivisesti suussasi olevien bakteerien typpiin ja määrään, maskin käyttö voi laukaista immuunijärjestelmää heikentävän tapahtumaketjun, mikä vähentää vastustuskykyä juuri sille taudille, jonka maskin oli tarkoitus estää. Joidenkin arvioiden mukaan 50% hammaslääkäreiden potilaista nykyään kärsii jonkinasteisesta “maskisuusta”.

Joka kerta, kun nielet, kylvät suustasi ruoansulatuskanavaan bakteereita, sieniä ja viruksia – 140 miljardia päivässä, jos tarkkoja ollaan
Cass Nelson - Dooley, Paranna suusi mikrobiomi

Suun – ja suoliston yhteys: Merkittävä toimija kokonaisterveydelle

Vaikka useimmat ihmiset ymmärtävät melko suoran yhteyden suun ja suoliston välillä, monet eivät ymmärrä valtavaa vaikutusta, joka suussa asuvilla bakteereilla on suolistoon, immuunijärjestelmään ja kokonaisterveyteen. Esimerkiksi:

- Aivan kuten suolistosi, suusi on “bakteerien leikkikenttä”, jonka sisällä asuu kirjaimellisesti satoja bakteerityyppejä.
- Kun virus kohtaa suussasi olevan bakteerin, se voi ruokkia tuota bakteeria kasvamaan ja lisääntymään.
- Huonot bakteerit rakastavat roskaruokaa, minkä vuoksi lohturuoka, jota monet ihmiset syövät rauhoittaakseen itseään pandemian aiheuttaman stressin vuoksi, on kaksi verroin haitallisempaa.
- Kun virus tulee suuhusi, se ei vain “pysy paikallaan”. Pikemminkin se kulkee kehossasi vaarantaen immuunijärjestelmäsi.
- Jos bakteeri on tulehduttanut ikenesi, myös koko kehosi voi tulehtua. Tästä syystä tulehdussairaudet ovat olleet läheisessä yhteydessä ikenien (periodontal) sairauteen.

4 tapaa vähentää “maskisuuta”

1. HARJOITA HYVÄÄ SUUHYGIENIAA:



On hyvä käytäntö harjata hampaasi ja putsata hammaslangalla hammasvälit kahdesti päivässä. Jotta suuhusi ei jää ruokahiukkasia on hyvä huuhdella suu aina, kun lopetat syömisen.

2. HOIDA IENSAIRAUUS:



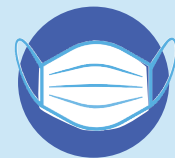
Jos epäilet iensairautta, käy hammaslääkärissä ja aloita hoito heti.

3. VALVO RUOKAVALIOTASI:



Jotkut elintarvikkeet, kuten alkoholi, roskaruoka ja sokeri, ruokkivat huonoja bakteereja. Tämän ruoan pois jättäminen ja terveellisemmän syöminen antaa hyvälle bakteerillesi vauhtia.

4. KÄYTÄ UUTTA JA PUHDASTA MASKIA:



Jos et pese tai vaihda maskia, hengittäessäsi bakteerit voivat kasvaa maskissa ja odottavat siellä, että hengität ne takaisin suuhusi!

**SUUN BAKTEEREISTA
45%
ON LÖYDETTY MYÖS
SUOLISTOSSA.
80%
AMERIKKALAISISTA
KÄRSII
IENTULEHDUKSISTA.**

Harjaa hampaasi

Terveiden haasteita yhdistettynä iensairauteen ja epäterveelliseen suoliston mikrobiomiin

Tutkijat ovat raportoineet hampaiden terveyden puutteellisuudesta, silloin kun veressä on vähemmän terveyttä edistävää typpioksidia. Terveysaasteita, joita tutkijat ovat yhdistäneet iensairauksiin, ovat muun muassa:

- Tulehduksellinen suolistosairaus
- Munuaissairaus
- Maksa syöpä
- Ylipaino
- Osteoporoosi
- Heikko immuunijärjestelmän toiminta
- Ennenaikaiset synnytykset
- Hengitykselliset sairaudet
- Alzheimer'sairaus
- Nivel tulehdukset
- Ahdistus
- Maksakirroosi
- Paksusuolen syöpä
- Masennus
- Diabetes
- Suolistosyöpä
- Sydän sairaus
- Kohonnut vernpaine

TUTKIMUKSET OSOITTAVAT, ETTÄ MIEHET, JOILLA ON IENSAIRAUUS:

- 30% todennäköisemmin saavat verisyövän
- 59% todennäköisemmin saavat munuaissairauden
- 54% todennäköisemmin saavat haimasyövän

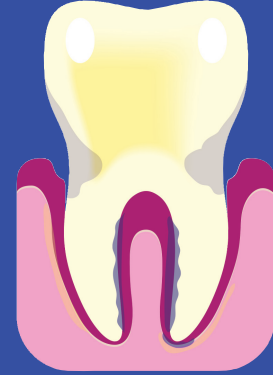
Mikä aiheuttaa iensairauden?

- Ravintoköyhä ruoka
- Harjauksen ja hammaslangan laiminlyönti
- Tupakointi
- Lääkitykset
- Naisten hormonaaliset muutokset
- Perustana oleva immuunipuutos (kuten AIDS)
- Perinnöllisyys
- Stressi
- Ikääntyminen
- Vialliset hampaiden täytteet tai sillat
- Diabetes



Lentulehduksen oireet

Koska iensairaus on usein hiljainen, monet eivät huomaa, että heillä on se, ennen kuin asiat etenevät. Lentaudin varoitusmerkkejä ovat:



- Punaiset, turvonneet tai arat ikenet
- Kipeä suu
- Verenvuoto harjauksen, hammaslangan tai kovan ruoan syömisessä yhteydessä
- Vetäytyneet ikenet
- Muutokset hampaiden "yhteensopimisessa" puremisen aikana

ENNENAIKAISET SYNNYTYKSET ON YHDISTETTY IENSAIRAUKSIIN

Tutkijat ovat havainneet, että äidit, joilla on epäterveet ikenet synnyttävät todennäköisemmin ennenaikaisesti tai pienipainoisia vauvoja. Ehkäisyvälineiden, raskauden tai muiden syiden aiheuttamat hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa naisten iensairauksiin.

Tupakoitsijat saavat 4 kertaa todennäköisemmin pitkälle edenneen ientaudin. Jos vanhemmillasi oli pitkälle edennyt iensairaus, sinä olet 12 kertaa todennäköisemmin isäntä huonoille bakteereille, jotka sen aiheuttavat

Ovatko suuvedet vastaus?

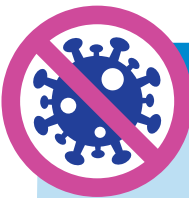
Suuvedet tappavat pahoja bakteereja. Joissakin tutkimuksissa on jopa raportoitu, että suuvesi voi tappaa COVID viruksen. Näistä hyvistä asioista huolimatta on useita syitä, miksi suuvesi ei ole hyvä tapa torjua iensairautta:

- Monet suuvedet sisältävät alkoholia, jättäen kuivan suun, mikä on erittäin haitallista taistelussa bakteereja vastaan.
- Suuvedet, joita on mainostettu 99,9% bakteerien tappamisesta, tuhoavat sekä hyvät että pahat bakteerit. Tämä vahingoittaa suun mikrobiomia, rajoittaen sen kykyä torjua reikiä, ientulehdusta ja pahanhajuista hengitystä. Tämä heikentynyt mikrobiomi siirtyy sitten alas suolistoon.
- Suuvedet voivat saada suun tuntumaan puhtaalta, kun se ei sitä ole, mikä kannustaa joitakin laiminlyömään päivittäisiä hammasrutiineja, kuten harjaamista ja hammaslangan käyttöä.
- Tutkijat ovat yhdistäneet suuveden käytön vähentyneeseen bakteerituotantoon sekä alentuneeseen nitraattituotantoon ja lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien riskiin.
- Monissa kaupallisissa suuvesissä käytetään stabilointiaineita, jotka ovat happamia ja aiheuttavat hampaiden hajoamista, syömällä hammaskiillettä.
- Moniin suuvesiin kuuluu myös keinotekoisia ruokavärejä, joista osa on tunnistettu syöpää aiheuttaviksi aineiksi.

RATKAISEVA TEKIJÄ: Kaupallisten suuvesien käyttö on kuin laittaisi tarpeettoman mikrobiomia häiritsevän antibiootin suuhunsa.

Kemikaalit hammastahnoissa

Useimmat kaupalliset hammastahnat sisältävät kovaa kemikaalia, joka ei ole hyväksi hampaille ja ikenille. Vaikka nämä kemikaalit voivat saada suun tuntumaan sileältä tai maistumaan hyvältä, ne eivät ole kaiken kaikkiaan terveellisiä. Jotkut myös tuhoavat hyviä bakteereja. Vältettäviä aineosia ovat: alumiinihydroksidi, aspartaami, karrageeni, DEA (dietanoliamiini), makuaineet, ruokavärit, formalehyde vapauttaa säilöntäaineita, parabeenit, kaliumsorbitaatti, propyleeniglykoli, natriumlauryylisulfaatti, sakariini, titaanidioksidi ja triklosaani



Toimintasuunnitelma

- Ymmärrä suora yhteys suun ja koko kehon terveyden välillä ja ryhdy tarvittaviin toimiin parantaaksesi ja ylläpitääksesi hyvien bakteerien läsnäoloa suussasi.
- Jos olet tilanteissa, joissa sinun on käytettävä maskia pitkään, tee kaikkiesi huolehtiaksesi hyvästä suunterveyden edistämisestä.
- Tarkista iensairauksien syyt ja hoida, joita hallitset
- Huolehdi päivittäiset hammashoitorutiinit nähdäksesi, onko parantamisen varaa ja tee tarvittavat muutokset.
- Tarkista hammastahnat, suuvedet tai muiden käyttämiesi hammastuotteiden aineosat ja heitä pois ne, jotka ovat haitallisia.
- Jos suussasi on hammassärkyä tai infektiota, jota et ole pystynyt lopettamaan, käy hammaslääkärissä mahdollisimman pian. Kipulääkkeiden ottaminen infektion jatkuessa antaa huonoille bakteereille mahdollisuuden saada vahvempi jalansija kehossasi.
- Käy hammaslääkärissä kaksi kertaa vuodessa riippumatta siitä, onko sinulla hammassärkyä vai ei. Hyvä hampaiden puhdistus poistaa plakin(bakteerien) kertymisen ja auttaa matkalla terveellisempään suuhun.

SUUVEDEN AINEOSAT, JOITA TULEE VÄLTÄÄ:
Alkoholi, kloori hiilidioksidi, klooriheksidiini, kokamidopropylibetaani, parabeenit, poloxamer 407, formalehyde ja sakariini. Jos todella haluat käyttää suuvettä, kokeile tehdä oma suuvesi. Internetissä on joitain terveellisiä kotitekoisia reseptejä. Bonuksena tiedät, mitä laitat suuhusi.

Pikavinkkejä hammasterveyden parantamiseksi

Ruokavalion parantaminen on yksi parhaista tavoista torjua iensairauksia ja parantaa hampaiden terveyttä. Jotkut ruokavaliot ruokkivat huonoja bakteereja (esim. sokeri, "roskaruoka" ja prosessoidut ruoat), toiset taas ruokkivat hyvää, (esim täysjyvävilja, kasviperäinen ruokavalio).Valintoja tekemällä oikeaan suuntaan on merkittävä askel kohti suun terveyden parantamista. Terveellisempien ruokavalintojen lisäksi voit myös auttaa "hyviä tyyppisiä" bakteereja suussasi noudattamalla alla olevia ohjeita:

- Älä tupakoi
- Harjaa kahdesti päivässä kahden minuutin ajan
- Käytä hammaslankaa kahdesti päivässä
- Käy kahdesti vuodessa hammaslääkärillä