

Zánět dásní poškozují celé tělo. Alarmující je, že s tím většina lidí nic nedělá, říká dentální hygienistka Lenka Malíková

17.3.2025 - | PROTEXT

Mezinárodní projekt World Oral Health Day organizuje od roku 2008 Světová dentální federace společně s více než 150 národními dentálními asociacemi a ve spolupráci s globálními partnery. Účastní se i Česká stomatologická komora. Cílem této iniciativy je připomenout si důležitost ústní hygieny, zdravých stravovacích návyků a edukovat v oblasti prevence onemocnění ústní dutiny v každém věku.

Ústní zdraví je totiž mnohem důležitější, než si mnozí myslí. Platí to zejména u milionů lidí, kteří bojují s vysokým krevním tlakem. Vědecký výzkum v posledních letech ukazuje silnou souvislost právě mezi hypertenzí a onemocněním dásní.

„Ústní dutina je pro bakterie jako vstupní brána do našeho těla. Průměrnému člověku se v ústech vyskytuje až 700 druhů mikroorganismů, z nichž některé mohou vyvolat nepříjemný zánět dásní. Téměř 90 % české populace zánětem dásní trpí a více než 50 % těchto zánětů pak přechází do další fáze – parodontitidy, tedy zánětu závěsného aparátu zubu. Skrze ústní dutinu se následně bakterie mohou dostat do krevního oběhu. Tam vyvolají chronický zánět nízkého stupně a ten negativně ovlivňuje zdraví cév a zvyšuje riziko pro srdce,“ popisuje **dentální hygienistka a lektorka Philips Oral HealthCare Lenka Malíková**.

Vysoký krevní tlak není jediným onemocněním, které je přímo napojeno na stav zubů a dásní. Zánětlivé bakterie totiž dokážou potrápit i pacienty s cukrovkou, zhoršit chronická onemocnění ledvin, osteoporózu a také vyvolat komplikace během těhotenství. U starších lidí dokonce chronický zánět způsobuje zhoršení kognitivních funkcí a může vést až k demenci.

Chronický zánět může vést i k rakovině

Nejsmutnější je ovšem linka mezi zuby a rakovinou. Řada výzkumů prokázala souvislost mezi systémovým zánětem a mnoha typy rakoviny, včetně lymfomu, onemocnění prostaty, vaječníků, slinivky břišní, tlustého střeva a plic. Mechanismů, kterými může zánět přispívat ke vzniku nádoru, je hned několik – včetně mutací DNA.

„Tato zjištění jsou zcela alarmující, zejména v kontextu toho, že onemocnění srdce jsou nejčastější příčinou smrti v České republice a nádory jsou na druhém místě. Zánět dásní poškozují celé tělo, ale mnoho lidí s ním nic nedělá, protože si myslí, že krvácení dásní je normální, nebo mají obavy z návštěvy lékaře. Polovina dospělých nechodí na jednu ze základních preventivních prohlídek a 14 % lidí nebylo na některé z preventivních prohlídek posledních 10 let. Nemluvě o dentální hygieně,“ říká **Lenka Malíková** a dodává, že mezi nejrizikovější faktory pro zdraví ústní dutiny a celého těla patří také kouření.

Co se týče samotné hygieny, tak 25 % Čechů a 31 % Slováků vůbec neřeší čištění mezizubních prostor, což je jedním z důvodů, proč jsou u nás záněty dásní tak rozšířené. Abychom jim předešli, je zásadní pečovat o své zuby a také o mezizubní prostory skutečně každý den – čistit si zuby ráno i večer alespoň 2 minuty a k tomu denně používat také mezizubní kartáčky nebo ústní sprchu. Další informace o efektivní prevenci naleznete na stránkách www.desateroprozivot.cz.

Kvalitnější život

Nová zjištění o propojení zdraví ústní dutiny s kondicí celého těla a se systémovými onemocněními (označení pro nemoci, které postihují celé tělo), se objevují téměř každý den. Stomatologie se přestává oddělovat od ostatních lékařských oborů, a tak výzkumníci neustále přicházejí s dalšími studiemi. Jedním z nejdůležitějších rozdílů mezi parodontitidou a jinými systémovými onemocněními je totiž skutečnost, že první z nich má známou příčinu a je běžnými prostředky léčitelná. Pozornost vědců obrací k podpoře ústního zdraví s nadějí, že představuje prostředek ke zdravějšímu organismu a kvalitnějšímu životu.

Produktové tipy:

Philips Sonicare Prestige

Kartáček v sobě ukrývá technologii SenseIQ, která díky senzorům rozpozná vaše zvyklosti při čištění a dokáže se přizpůsobit vašim potřebám, podobně jako to dělá dentální hygienistka. Jen už od teď budete mít tuhle extra péči každý den ve své koupelně! S tímto kartáčkem odstraníte až 20× více zubního plaku než důkladným čištěním kvalitním manuálním kartáčkem. Neuděláte totiž běžných 300 až 400 pohybů, ale rovnou 62 000. Pokud by vám kartáček přece jen nevyhovoval, Philips nabízí 90denní záruku vrácení peněz.

DMOC: 8 299 Kč

Ústní sprcha Philips Sonicare Power Flosser 7000

Ústní sprcha Philips Sonicare Power Flosser 7000 odstraňuje až 99,9 % zubního plaku na čištěných místech. Za jejím elegantním bílým designem se schovává unikátní tryska, která rozděluje proud vody z jednoho hned do čtyř, které vám dokážou vyčistit zuby proudem vody pod tlakem 13 barů. Zubní plak a zbytky jídla proti takové intenzitě nemají nejmenší šanci. Vy si ale sílu sprchování samozřejmě můžete snížit na kteroukoli z 10 plynule odstupňovaných možností a užít si tak například jemnou masáž dásní. Ústní sprcha se napájí ze sítě, její nádržka pojme až 600 ml vody a ocení ji celá rodina.

DMOC: 3 999 Kč

Více informací najdete na stránkách www.philips.cz/sonicare

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zanet-dasni-poskozuje-cele-telo-alarmujici-je-ze-s-tim-vetsina-lidi-nic-nedela-rika-dentalni-hygienistka-lenka-malikova/2648580>