

# Protokol Zdravých Zubov

Niesom lekár ani zdravotník, neštudovala som medicínu, protokol má výlučne informatívny charakter.

Konzumácia niektorých potravín a vyhýbanie sa iným môže pomôcť pri **hojení kazov**, ktoré sú malé alebo v počiatočnom štádiu vývoja. Pokročilý zubný kaz si môže vyžadovať dodatočnú liečbu.

Naše telo sa samo uzdraví, ak sa staráme o zdravie celého tela. Ak sú Vaše sliny podporované správnymi vitamínmi, živinami a minerálmi, dokážu obnoviť (remineralizovať) stratenú štruktúru zubov v počiatočných štádiách zubného kazu (kazov).

Nižšie je uvedených takmer 100 potravín, ktoré  **pomáhajú predchádzať kazom a zvrátiť ich**. Všetky tieto potraviny obsahujú špecifickú živinu alebo zložku s vlastnosťami podporujúcimi zdravie zubov.

**Kazy** sa tvoria po zložitom procese, ktorý môže prebiehať v priebehu dní, týždňov alebo mesiacov, v závislosti od jednotlivca. Pochopenie tohto zložitého postupu je nevyhnutné pre pochopenie toho, ako naša strava môže zastaviť alebo spomaliť demineralizáciu.

## Tu je podrobný rozpis toho, ako sa kazy tvoria:

**Tvorba zubného povlaku:** Škodlivé baktérie a čiastočky jedla pokrývajú povrch vašich zubov. Keď nedbáte na pravidelnú ústnu hygienu, tieto baktérie a zvyšky jedla sa stanú zubným povlakom. **Živí sa zubným povlakom:** Hromadenie zubného povlaku sa živí sacharidmi, ako sú cukry alebo sacharidy z chleba. Úprava stravy môže tento proces spomaliť.

**Vylučovanie kyseliny:** Keď sa zubný povlak živí sacharidmi, vylučuje kyseliny, ktoré pomaly narúšajú štruktúru vašich zubov – nazýva sa to aj **demineralizácia**. (Áno, to znamená, že baktérie v zubnom povlaku „vylučujú“ **kyselinu**.)

**Tvorba zubného povlaku:** Ak necháte zubný povlak na zuboch dostatočne dlho a kŕmite ho dostatočným množstvom cukrov a sacharidov, vylučovaná kyselina bude mať za následok vznik kazov (dier v zuboch).

**Začarovaný kruh:** Tieto zubné kazy môžu znižovať účinnosť bežného čistenia zubov kefkou a niťou a zvyšovať riziko infekcie. Neustále kazy sťažujú udržiavanie dobrého zdravia ústnej dutiny.

## Živiny, ktoré prirodzene liečia zubný kaz

Môžete zvýšiť množstvo zdravých potravín a živín vo svojej strave, aby ste prirodzene bojovali proti zubnému kazu, najmä ak sa vyhýbate cukrom a škrobom.

## Vápnik

Ako pomáha: Vápnik je nevyhnutný pre zdravie zubov. Posilňuje kosti a zuby. Vápnik v strave je nevyhnutný pre prirodzenú remineralizáciu zubov.

Medzi skvelé zdroje vápnika vo vašej strave patria:

Mliečne výrobky  
Srvátkový proteín  
Konzervované sardinky a losos (s jedlými kosťami)  
Mandle  
Listová zelenina  
Brokolica  
Semená  
Fazuľa a šošovica  
Rebarbora  
Figy  
Amarant  
Potraviny a nápoje obohatené vápnikom

### **Vitamín D**

Ako pomáha: Vitamín D má mnoho zdravotných výhod, ako je posilnenie imunitného systému. Pre zdravie zubov je tento vitamín rozpustný v tukoch (najmä D<sub>3</sub>) nevyhnutný na pomoc pri transporte vápnika z krvi do zubov. Nedostatok vitamínu D vedie k nízkemu obsahu vápnika a fosfátov, čo oslabuje zuby.

Medzi potraviny s vysokým obsahom vitamínu D patria:

Olej z tresčej pečene  
Losos  
Mečun  
Konzervovaný tuniak  
Sardinky  
Sleď  
Hovädzia pečeň  
Vaječné žĺtky  
Potraviny a nápoje obohatené vitamínom D

### **Vitamín K<sub>2</sub>**

Ako pomáha: Na rozdiel od vitamínu K<sub>1</sub>, ktorý sa bežne vyskytuje v listovej zelenine, je vitamín K<sub>2</sub> v západnej strave menej bežný. Výskum však ukazuje, že vitamín K<sub>2</sub> (spolu s vitamínom D<sub>3</sub>) je nevyhnutný na transport vápnika z krvi alebo tkanív do kostí a zubov.

Medzi potraviny s vysokým obsahom vitamínu K<sub>2</sub> patria:

Nattō  
Kefír  
Úhor  
Niektoré syry, ako napríklad modrý alebo Gouda  
Mleté hovädzie mäso  
Hovädzia alebo kuracia pečeň  
Kuracie prsia  
Maslo  
Kyslá kapusta  
Vaječné žĺtky

### **Horčík**

Ako pomáha: Tento esenciálny minerál pomáha podporovať zdravé zuby. Keď sliny prirodzene remineralizujú zuby, musia obsahovať vápnik, horčík a fosfor, ktoré prijímate zo stravy alebo doplnkov. Horčík pomáha aktivovať vitamín D a regulovať vápnik.

Medzi potraviny s vysokým obsahom horčíka patria:

Orechy a semená  
Listová zelená zelenina  
Celé zrná  
Quinoa  
Sója  
Tofu  
Avokádo  
Kakao  
Melasa  
Niektoré mliečne výrobky, ako napríklad mlieko alebo jogurt  
Amarant  
Potraviny a nápoje obohatené horčíkom

### **Fosfor**

Ako pomáha: Toto je ďalší minerál dôležitý pre prirodzenú remineralizáciu zubov a zvrátenie účinkov zubného kazu. Získať dostatok fosforu a zároveň sa vyhnúť menej prospešnej kyseline fytovej je ťažké, ale potraviny obsahujúce fosfor môžu pomôcť pri hojení zubného kazu.

Medzi potraviny s vysokým obsahom fosforu patria:

Kuracie mäso  
Morka  
Bravčové mäso  
Vnútornosti  
Morské plody  
Orechy a semená

Mliečne výrobky  
Amarant  
Quinoa  
Sója  
Potraviny a nápoje obohatené fosforom

## **Xylitol**

Ako pomáha: Tento prírodný cukrový alkohol je sladký, ale škodlivé baktérie v ústach sa xylitolom nekŕmia. Z dôvodov, ktoré výskumníci stále nevedú do očí, nahradenie cukru xylitolom vedie k lepším výsledkom v oblasti zubného zdravia ako podobné náhrady cukrového alkoholu.

Medzi potraviny obsahujúce xylitol patria:

Žuvačka s xylitolom bez cukru  
Cukríky s xylitolom bez cukru

Upozornenie: Hoci je xylitol bezpečný pre ľudí, pre psy môže byť smrteľný. Tráviaci systém psov nerozoznáva rozdiel medzi xylitolom a cukrom, takže psy produkujú inzulín v reakcii na konzumáciu xylitolu. Keďže psy nemusia spracovávať cukor, inzulín znižuje hladinu cukru v krvi na smrteľnú úroveň. Neskladujte ani nevypľujte xylitolovú žuvačku na miestach, kde sa k nej psy dostanú.

## **Potraviny, ktorým sa treba vyhnúť**

Aby ste si udržali zdravé zuby a podporili prirodzené hojenie zubného kazu, mali by ste sa vyhnúť niekoľkým potravinám. Vyhýbajte sa sacharidom a kyslým potravinám.

### **Sladké potraviny**

Prečo sa im vyhýbať: Rafinovaný cukor je sacharid. Sacharidy živia škodlivé baktérie na vašich zuboch, čo vedie k vylučovaniu kyseliny a následnému zubnému kazu.

Cukor nie je jediný sacharid, ktorý živí škodlivé baktérie. Je však veľmi rozšírený v západnej strave, takže cukor má tendenciu spôsobovať zubný kaz viac ako ktorýkoľvek iný vinník. Vyhýbajte sa cukru a mali by ste byť schopní výrazne spomaliť zubný kaz.

**Sladké potraviny zahŕňajú:**

Sladkosti  
Sódy  
Ovocné šťavy, ak nie sú 100 percentné  
Dochucovadlá  
Šalátové dresingy  
Potraviny s vysokým obsahom fruktózy  
Jednoduché škroby

Prečo sa im vyhýbať: Jednoduché škroby obsahujú rovnako veľa sacharidov ako cukor. Škroby majú tendenciu sa lepiť na zuby.

Škodlivé baktérie v ústnej dutine na povrchu zubov sa živia jednoduchými škrobmi, vylučujú kyseliny a spôsobujú zubný kaz. Vyhýbajte sa jednoduchým škrobom, aby ste znížili riziko vzniku zubného kazu.

Medzi škrobové potraviny, ktorým sa treba vyhnúť, patria:

**Zemiakové lupienky**

**Obilniny**

**Biely chlieb**

**Cestoviny**

**Sirup**

**Niektoré ovocie - citrusy (môžu poškodiť sklovinu), sušené ovocie a banány**

### **Sušené ovocie**

Prečo sa mu vyhýbať: Sušené ovocie (ako hrozienka, sušené mango alebo sušené brusnice) nielenže obsahuje veľa cukru, ale tieto pochutiny sú aj veľmi lepkavé. Zvyšky jedla v podobe ovocia sa lepia na zuby ako jednoduché škroby, zachytávajú škodlivé cukry so škodlivými baktériami a urýchľujú zubný kaz.

Sušené ovocie sa ťažšie vyplachuje z úst a ťažšie sa čistí zubnou kefkou, je prospešnejšie pre škodlivé baktérie na zuboch. Vyhýbajte sa sušenému ovociu, ktoré môže používať zavádzajúci marketing – napríklad „ovocie je pre vás dobré!“ – a môžete znížiť riziko vzniku zubného kazu.

### **Potraviny s vysokým obsahom kyseliny fytovej**

Prečo sa mu vyhýbať: Kyselina fytová môže znížiť vstrebávanie minerálov, ako je vápnik a horčík, do tela, ktoré sú potrebné pre pevnosť zubov. Kyselina fytová Vám môže brániť v prijímaní dostatočného množstva minerálov potrebných na mineralizáciu zubov.

Medzi potraviny bohaté na kyselinu fytovú patria:

**Obilniny**

**Fazuľa a šošovica**

**Orechy a semená**

**Zemiaky**

**Cvikla**

**Repa**

**Mrkva**

Tip: Ak máte radi chlieb, ale chcete mať zdravšie zuby, zvážte naklíčený chlieb (ktorý má nižší obsah kyseliny fytovej). Množstvo kyseliny fytovej vo fazuli, šošovici, orechoch a semenách môžete tiež výrazne znížiť ich namočením na 24 hodín do vody pred prípravou.

Niektoré z týchto potravín sú celkovým prínosom pre Váš jedálniček, takže nie je potrebné ich úplne prestať jesť.

### Vysoko kyslé jedlá a nápoje

Prečo sa im vyhýbať: Kyslé jedlá a nápoje môžu urýchliť opotrebovanie zubnej skloviny. Čím viac kyseliny si dáte do úst, tým slabšia je štruktúra Vašich zubov.

Medzi kyslé potraviny patria:

Sladké nápoje  
Športové a energetické nápoje  
Káva  
Citrusové šťavy  
Výrobky s vysokým obsahom sodíka  
Dochucovadlá  
Alkohol

Niektorí zubári odporúčajú vyhýbať sa mliečnym výrobkom, pretože majú často nízke pH (kyslé). Mliečne výrobky však často podporujú dobré zdravie zubov. Záleží od toho, či sa jedná o **pasterizované výrobky (tým sa vyhýbajte)**. Mnohé mliečne výrobky obsahujú vysoké množstvo fosforu, horčíka a vápnika, ktoré kompenzujú nevýhody kyslého pH (Konzumujte napríklad **nepasterizovanú bryndzu, žinčicu, kefír a biely jogurt**!).

### Najlepšie postupy na remineralizáciu zubov

Najlepším spôsobom, ako remineralizovať zuby, je zabrániť tomu, aby zubný kaz narušil prirodzený proces remineralizácie Vášho tela. Nižšie sú uvedené najlepšie postupy na podporu remineralizácie zubov:

Umývajte si zuby dvakrát denne sonickou zubnou kefkou s mäkkými štetinami a jemnými krúživými pohybmi smerujúcimi k ďasnám. Táto základná prax ústnej hygieny narúša škodlivé baktérie na zuboch, ktoré by mohli prispievať k zubnému kazu. Takto môžu vaše ústa prirodzene remineralizovať zuby bez toho, aby ich cyklus zubného kazu spomaľoval.

Ak si umývate zuby ručne, dbajte na prírodné štetiny a dôkladné odstránenie zubného povlaku.

**Používajte prírodnú zubnú pastu**, ktorá podporuje zdravý ústny mikrobióm BEZ FLUÓRU (Fluorid sodný je karcinogén a používa sa ako jed a potkany). Môžete si pasta aj sami vyrobiť zo **sódy bikarbónovej** a z **esenciálnych olejov** ako napríklad mäta, klinček alebo oregáno.

Zuby si po ideálne po každom jedle vyplachujte čistou vodou, ak sa dá tak aj **slanou vodou (morská soľ BEZ JÓDU)**.

**Zuby si aspoň 2x denne na 15-20 minút (ráno a večer) preplachujte kokosovým olejom**, ktorý je antibakteriálny a maximálne pomáha pri remineralizácii. Toto zaberá najviac a kazy miznú o pár týždňov. Metóda je tisíce rokov stará a nazýva sa „**Oil Pulling**“, ale Váš zubár ju nebude poznať.

Pridajte prirodzený vápnik do Vášho jedálnička vo forme **vaječných škrupín**. Je to lacný, dostupný a vysoko efektívny liek na obnovenie skloviny. Zub má podobnú štruktúru ako kosť, a vaječné škrupinky obsahujú čistý vápnik. Škrupinky dajte do mixéru a rozdrtené na prášok ich konzumujte, posypte nimi napríklad jogurt. 1 x čajová lyžička denne urobí zázraky.

Pravidelné preplachovanie úst **kostihojom** (bylinka) taktiež veľmi pomáha pri liečbe kazov. Zaobstarajte si **koreň** tejto rastlinky a varte si čaj z neho. Ten nemusíte piť, iba si ním preplachujte ústa niekoľko minút 1-2x do týždňa, kým sa nedosiahnu požadované výsledky.

Na paradentózu pomáha prepláchnutie ústnej dutiny jednou čajovou lyžičkou **jablčného octu**. Ten dezinfikuje ďasná a jazyk od škodlivých baktérií. Po prepláchnutí (max. 1 minúta) si vypláchnite ústa s čistou vodou kvôli kyslosti, ktorá môže ublížiť sklovine.

Používajte **škrabku na jazyk**, ktorá udrží Vašu ústnu dutinu dlhšie bez škodlivých baktérií.

Pravidelne používajte **zubnú niť** a **medzipriestorovú zubnú kefku**.

Jedzte **chrumkavé potraviny, ako je stonková zelenina a jablká**, aby ste podporili tok slín. To by malo znížiť množstvo čiastočiek jedla a voľných baktérií, ktoré sa prichytávajú na zuboch, čím sa znižuje riziko zubného kazu a zvyšuje šanca na remineralizáciu.

Po jedle **pite čistú vodu**, ktorá Vám vypláchne ústa čiastočkami jedla a kyslými zvyškami, ktoré pravdepodobne prispievajú k zubnému kazu. Vyplachovanie úst zlepšuje podmienky v ústnej dutine pre tvorbu slín a prirodzenú remineralizáciu.

**Naplánujte si zubnú prehliadku dvakrát ročne na dôkladné čistenie (dentálna hygiena)**, ktoré pomáha predchádzať zubnému kazu, ochoreniu ďasien a zápachu z úst. Navyše, zubní lekári si dokážu všimnúť príznaky problémov s ústnou dutinou dávno predtým, ako si ich všimne pacient.

<https://www.rejuv-health.com/blog/foods-that-heal-cavities/>  
<https://skyridgedental.com/blog/7-foods-that-cause-cavities-you-may-not-expect/>  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5654187/>

