

Polacy wciąż nie są zbyt świadomi tego, jak wielu problemów ze zdrowiem jamy ustnej mogliby uniknąć dzięki odpowiednim witaminom. D zapewnia twardość i odporność szkliwa. Chroni zęby przed próchnicą, utratą ich stabilności i paradontozą. A pomaga w ochronie błon śluzowych, zębów i dziąseł przed uszkodzeniami, infekcjami i próchnicą. K uczestniczy w procesach naprawczych dziąseł oraz kości szczęki. C zapewnia zdrowie naczyń krwionośnych w dziąsłach i regenerację tkanek. Do tego witaminy z grupy B redukują stany zapalne. Wpływ tych wszystkich składników na zdrowie uzębienia jest kluczowy, ale w Polsce rzadko publicznie omawiany. Media i kampanie edukacyjne, często sponsorowane przez producentów wyrobów stomatologicznych, przeważnie skupiają się na higienie jamy ustnej. Natomiast o samych witaminach w powyższym kontekście publicznie mówi się sporadycznie. I to trzeba koniecznie zmienić.

### Kluczowa rola witamin

Zęby i dziąsła wymagają regularnego dostarczania odpowiednich składników odżywczych, które wspierają ich strukturę, regenerację oraz ochronę. Ważną rolę odgrywają w tym witaminy. Nie tylko wspierają procesy mineralizacji zębów i regeneracji tkanek, ale także chronią je przed różnymi chorobami, takimi jak próchnica, paradontoza czy stany zapalne dziąseł. Niedobór kluczowych witamin może skutkować poważnymi problemami stomatologicznymi, o czym niezwykle rzadko się mówi.

Jednym z najważniejszych składników niezbędnych dla zdrowia zębów jest witamina D, ponieważ umożliwia mineralizację szkliwa. To zapewnia jego twardość i odporność na działanie kwasów. Wspiera ona zdrowie kości szczęki i żuchwy, które stanowią podstawę dla stabilności zębów. Do tego redukuje stany zapalne w jamie ustnej, co chroni je przed chorobami przyzębia. W praktyce niedobór witaminy D osłabia szkliwo, kości szczęki i żuchwy. Może to z kolei powodować próchnicę, utratę stabilności zębów i paradontozę.

Kluczowe znaczenie dla ochrony zębów przed próchnicą ma witamina A, która stymuluje produkcję śliny. Wspiera regenerację nabłonka jamy ustnej i dziąseł. Ponadto utrzymuje odpowiednie nawilżenie jamy ustnej. Pomaga w ochronie zębów i dziąseł przed infekcjami. Niedobór tej witaminy objawia się suchością jamy ustnej, przez którą rośnie ryzyko próchnicy i infekcji. Zwiększa się też podatność na uszkodzenia błon śluzowych, co prowadzi do powstawania ran i nadżerek.

Zdrowie dziąseł utrzymuje witamina C. Zapobiega ich krwawieniu i stanom zapalnym. Wspiera regenerację tkanek miękkich w jamie ustnej. Chroni ją również przed infekcjami. Zbyt mała ilość witaminy C prowadzi do krwawienia dziąseł i ich obrzęku. Może powodować szkorbut, który objawia się silnym osłabieniem dziąseł, ich cofnięciem i wypadaniem zębów. Jej niedobór osłabia też procesy regeneracyjne, co utrudnia gojenie się ran w jamie ustnej.

Bardzo istotną rolę w zdrowiu jamy ustnej odgrywa także witamina K, która uczestniczy w procesach naprawczych dziąseł i kości szczęki. Odpowiada za ich regenerację i wspomaga krzepnięcie krwi. Objawem niedoboru tej witaminy może być zwiększone krwawienie dziąseł podczas szczotkowania. Mogą też pojawiać się problemy z gojeniem się ran po ekstrakcjach czy urazach jamy ustnej.

Niezbędne dla zdrowia błon śluzowych i procesów regeneracyjnych w jamie ustnej są witaminy z grupy B (zwłaszcza B2, B3, B6 i B12). Zapobiegają wysuszeniu śluzówki. Redukują stany zapalne języka i kącików ust. Wspierają metabolizm komórek, co przyspiesza regenerację tkanek. Niedostateczna ilość witamin z grupy B może powodować zajady (pęknięcia kącików ust), zmiany zapalne w jamie ustnej,

suchość i wrażliwość błon śluzowych. W skrajnych przypadkach może dojść do rozwoju anemii, która wpływa na kondycję dziąseł.

Z kolei witamina E to silny przeciwutleniacz, który chroni tkanki jamy ustnej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Pomaga w regeneracji tkanek oraz utrzymaniu ich elastyczności. Jej rola w jamie ustnej polega na redukcji stanów zapalnych i wsparciu regeneracji dziąseł. Ponadto witamina E chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, co zmniejsza ryzyko chorób przyzębia. W wyniku niedoboru witaminy E powstają problemy z gojeniem się ran w jamie ustnej. Rośnie też podatność na infekcje i stany zapalne.

### Rzadko poruszany temat

Wpływ witamin na zdrowie zębów to temat, który w Polsce jest wciąż niedostatecznie poruszany, żeby nie powiedzieć, że jest mocno marginalizowany. Media i kampanie edukacyjne skupiają się przede wszystkim na higienie jamy ustnej. Wynika to z tego, że często są sponsorowane przez producentów wyrobów służących do jej czyszczenia. Oczywiście dla zapobiegania próchnicy i chorobom dziąseł kluczowe jest regularne szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznych czy irygatorów, płynów do płukania jamy ustnej oraz korzystanie z wizyt u dentysty.

Natomiast większość pacjentów nie zdaje sobie sprawy z tego, że niedobory witamin i minerałów mogą mieć znaczący wpływ na stan zębów i dziąseł. Wiedza o witaminie D jest powszechna w kontekście zdrowia kości, ale jej rola w mineralizacji zębów i wsparciu dziąseł jest rzadko omawiana. Podobnie niewiele mówi się o witaminie K, która jest kluczowa dla prawidłowego rozmieszczenia wapnia w organizmie czy o witaminie C, wpływającej na zdrowie naczyń krwionośnych w dziąstach i regenerację tkanek

Warto też zwrócić uwagę na to, że stomatologia jest w Polsce traktowana jako odrębna dziedzina medycyny, co utrudnia jej połączenie np. z dietetyką. Lekarze ogólni rzadko odnoszą się do zdrowia zębów, podczas gdy dentyści koncentrują się na swoich specjalistycznych zagadnieniach i procedurach. W efekcie również wpływ diety na zdrowie zębów jest niedostatecznie omawiany.

### Potrzebna lepsza edukacja

W polskich szkołach edukacja zdrowotna jest zazwyczaj szczątkowa i rzadko obejmuje tematykę holistycznego dbania o zdrowie jamy ustnej. Nawet w dorosłym życiu informacje przekazywane przez lekarzy dentyków koncentrują się bardziej na interwencjach stomatologicznych niż na działaniach profilaktycznych związanych z dietą. Coraz powszechniejsza staje się ochrona fluorkowa, co jest oczywiście dobrym sygnałem. Ale, w rezultacie, większość Polaków nie postrzega witamin i mikroelementów jako ważnego elementu prewencji zdrowotnej w zakresie jamy ustnej.

Polacy bez wątplenia potrzebują szerszej edukacji na temat wpływu witamin i mikroelementów na zdrowie zębów, ze względu na powszechność problemów stomatologicznych. Statystyki dotyczące zdrowia jamy ustnej są alarmujące. Według danych Ministerstwa Zdrowia, ponad 90% Polaków ma problemy z próchnicą. Choroby dziąseł dotykają znaczną część dorosłych. Do tego liczba osób, które tracą zęby przedwcześnie, jest wysoka w porównaniu do innych krajów europejskich, a to przecież nie wszystkie nasze problemy związane ze stomatologią.

## **Kluczowy wpływ witamin na zdrowie jamy ustnej**

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 11, luty 2025 11:24

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 791

---

Część tych kwestii mogłaby być rozwiązana dzięki diecie i witaminom. Bez odpowiedniego poziomu tych składników odżywczych zdrowie jamy ustnej jest narażone na pogorszenie, mimo stosowania wzorowej higieny. Kluczem jest zrozumienie, które witaminy wpływają na zdrowie jamy ustnej oraz w jaki sposób je uzupełniać, by poprawić efektywność działań profilaktycznych.

*Źródło: IP*