

В организме человека все взаимосвязано, и «брешь» в одном месте тут же отражается на состоянии других органов и систем. Мало кто знает, что проблемы с пищеварением, нарушение работы органов желудочно-кишечного тракта находят отражение в полости рта. Какие болезни ЖКТ связаны с проблемами зубов, рассказала директор детской стоматологической студии, врач-стоматолог Виктория Шелудкова.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организму человека необходимо полноценное и рациональное питание, богатое макро- и микроэлементами, витаминами, минералами, другими ценными нутриентами. Желая поддержать здоровье зубов, мы стараемся потреблять достаточное количество пищи, богатой необходимыми для их укрепления веществами — кальцием, фосфором, витаминами С, А, D, группы В. Однако употребление большого количества молочной пищи, фруктов и овощей не гарантирует, что ваши зубы получают все необходимое. Если у вас имеются проблемы в работе кишечника, связанные с всасыванием витаминов, то большая их часть выйдет в неизменном виде.

Всасывание витаминов — многогранный и сложный процесс, который зависит от деятельности ферментов, состояния желчевыводящих путей, способности желчи к образованию мицелл, щелочной среды в тонкой кишке, лимфатической системы кишечника. Любые проблемы, затрагивающие тонкую кишку, могут привести к нарушению всасывания витаминов и, как следствие, проблемам с зубами.

**Важно!** Нарушить всасываемость полезных нутриентов могут хроническая диарея, болезнь Крона, целиакия, наличие паразитов, прием антибиотиков и цитостатиков. Еда долгожителей. Эксперты перечислили правила, помогающие дожить до 99 Подробнее

Мало кто сегодня не слышал о бактерии *Helicobacter pylori*. Ученые уверены, что больше половины населения Земли являются носителями этой инфекции, которая у одних вызывает развитие гастрита, у других — язвенной болезни, а третьих другие, самые разные осложнения. Принято думать, что хеликобактер пилори живет в желудке, но сегодня доподлинно известно, что она присутствует в полости рта — в мягком зубном налете и содержимом зубодесневых каналов. Некоторые ученые считают, что ротовая полость выступает резервуаром для *H. Pylori*, способствуя повторному инфицированию.

**Важно!** В связи с этим санация ротовой полости приобретает гораздо большее значение, чем казалось ранее, и является не менее важной, чем лечение инфекции на уровне желудочно-кишечного тракта.

С повышенной чувствительностью зубов в той или иной степени сталкивался каждый. Употребление горячего кофе или чая, кислых ягод или мороженого вызывает резкую, интенсивную и неприятную боль, которая проходит при устранении раздражителя. Физиология чувствительности дентина основана на присутствии в нем миллионов дентинных канальцев, внутри которых находятся жидкость, коллаген, нервные волокна. Повышенная чувствительность — резкая боль является результатом перемещения жидкости в дентинных трубочках. Заесть гастрит. Диетолог раскрыла секреты диеты при хеликобактере Подробнее

Врачи уверены, что такая реакция на внешние раздражители обусловлена изменением структуры эмали и дентина, нарушением минерализации твердых тканей, а причина кроется в наличии болезней и проблем со здоровьем, не затрагивающим полость рта. В 33% случаев виновником повышенной чувствительности является аллергия, а в 26% — проблемы в работе желудочно-кишечного тракта. В частности, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь провоцирует заброс содержимого желудка в пищевод, а оттуда — в рот. Присутствующая в нем кислота разъедает эмаль, истончает ее, что приводит к появлению боли при употреблении горячего, холодного или кислого.

Врачи уже много лет наблюдают высокую заболеваемость стоматологическими недугами среди детей. Все чаще диагностируют у маленьких пациентов кариес, болезни пародонта, нарушения развития и формирования зубов. От 30 до 50% детей нуждаются в ортодонтическом лечении и наблюдении ортодонта. Стоматологи уверены, что зубочелюстные аномалии не могут быть изолированной проблемой. Они тесно связаны с патологическими изменениями в других органах и системах детского организма.

Лидирующее место здесь занимают болезни желудочно-кишечного тракта — 70-80%, а аномалии развития желчного пузыря наблюдаются в 65-72% случаев. Такие заболевания, особенно если они хронические, вызывают разрушение, деграцию костной ткани зубов, нарушают минеральную плотность костной ткани. Это приводит к развитию остеопении, повышающей риск травм и разрушений зубов.

Важно! В группе риска дети с дефицитом массы тела, вот почему так важно следить за их питанием, присутствием в нем всех необходимых питательных нутриентов, а также вовремя лечить заболевания пищеварительного тракта. На какие болезни может указывать горечь во рту? Подробнее

Этот совет касается и взрослых. Если хотите иметь здоровые зубы, если ваша цель —

избежать возрастных изменений и заболеваний пародонта, то необходимо уделять внимание всем внутренним органам и системам, а особенно органам пищеварительного тракта. От их слаженной работы зависит многое, если не все. Все потенциальные источники воспаления, в том числе бактерию хеликобактер пилори, необходимо вовремя устранять. Помните, что существует и обратная связь: все, что попадает в рот, проникает в желудок и кишечник, в том числе бактерии, которые могут содержаться в пище, а могут на постоянной основе присутствовать в полости рта, составляя ее микрофлору.

Следите за питанием. Откажитесь от употребления всего, что может раздражать стенки желудка — маринадов, кислых ягод и фруктов, копченостей, жареной, жирной пищи. Доказано, что в последней велико содержание канцерогенов, которые являются потенциальными возбудителями онкологических недугов. При наличии у себя болезней ЖКТ — гастрита, язвы, колита, обязательно посетите стоматолога. Грамотный специалист не пропустит проявления этих заболеваний в полости рта, настолько выраженными они бывают. Решайте проблемы со здоровьем комплексно и будьте внимательны к своему самочувствию.