

Olej, który wybiela zęby i odświeża oddech

Szanowny Czytelniku, mieszkańcy Indii znani są ze swych białych zębów. Znany jest ich sprytny pomysł pocierania zębów i dziąseł węglem drzewnym. W Ajurwedzie (tradycyjnej medycynie indyjskiej) istnieje jeszcze inna niezwykle stara metoda. Pozwala uzyskać nie tylko białe zęby, ale zapewnia również świeży oddech i zapobiega próchnicy. Tą metodą jest płukanie ust olejem. Moda na jej stosowanie trafiła do USA (ang. „oil pulling”) i rozchodzi się tam z oszałamiającą prędkością. „Dobre, lepkie i prześlizguje się między zębami” Weź do ust łyżkę oleju lub innego tłuszczu, a następnie przepuszczaj go między zębami przez 15 do 20 minut. Za pomocą języka wypychaj, a następnie wciągaj olej między zębami (w przód i w tył), stąd nazwa „oil pulling” (dosłownie: „przeciąganie oleju”, ale w języku polskim używa się określenia: ssanie oleju lub płukanie olejem). Na koniec wypłuj, najlepiej do toalety, aby nie zatykała się kanalizacja pod umywalką. Na koniec umyj zęby. Jak to działa?

Na każdym Twoim zębie żyje od tysiąca do stu tysięcy bakterii – tak jest wtedy, gdy masz czystą jamę ustną. Można wyodrębnić tysiące różnych rodzajów bakterii, niektóre bakterie są korzystne dla zdrowia, inne nie. Bakterie tworzą na zębach tzw. biofilm – cienką przywierającą warstwę na powierzchni zębów. To jest to, co nazywamy płytką nazębną. Niewielka ilość płytki nazębnej to normalne zjawisko, jednak jeśli jest jej zbyt dużo, pojawiają się różnorakie problemy: nieświeży oddech, żółte zęby, zapalenie dziąseł, próchnica. Kiedy między zębami przepuszczasz olej, bakterie pozwalają się „złapać i rozpuścić”. W ten sposób, pozbywasz się dużej ilości bakterii. Olej przepuszczany między zębami miesza się ze śliną, staje się biały i pienisty. Jeśli piany wytworzy się zbyt dużo, część możesz wypłuć. Całą metodę stosuj albo rano, albo wieczorem przed snem.

Najlepszy olej.

Najlepiej jest wybierać olej roślinny. Hindusi tradycyjnie wykorzystywali do tego celu olej sezamowy. Jest smaczny, chociaż olej kokosowy virgin jest prawdopodobnie jeszcze lepszy. Ja osobiście wolę smak i zapach oleju kokosowego. Można także zastosować oliwę z oliwek lub olej słonecznikowy.

Olej kokosowy w temperaturze pokojowej (do 23°C) ma formę stałą, natomiast staje się zupełnie płynny po kilku sekundach w jamie ustnej. Jego zaletą jest to, iż zawiera bardzo dużo średnio łańcuchowych trójglicerydów kwasu laurynowego. Kwas laurynowy niszczy wirusy, bakterie i drożdże^{1, 2}.

Wystarczy 1 łyżka, chociaż można dostosowywać ilość indywidualnie. Na początku wrażenie jest nieco dziwne, ale później można się przyzwyczaić. Przetestuj różne rodzaje oleju lub innego tłuszczu, wedle uznania.

Działanie na świeżość oddechu.

Metoda „oil pulling” często poprawia zapach z ust, ale nie zawsze. Świeży oddech pojawia się częściej wtedy, jeśli dodatkowo czyścisz regularnie przestrzenie między zębami nitką dentystyczną (lub irygatorem) oraz jeśli czyścisz język. Przyczyną nieświeżego oddechu nie zawsze znajduje się w jamie ustnej. Przykładem jest zjedzenie czosnku. Zawarta w czosnku allicyna, związek siarkowy o charakterystycznym zapachu, po strawieniu dostaje się do krwi, a następnie do pęcherzyków płucnych.

Charakterystyczny zapach oddechu pochodzi więc z głębi płuc, wraz z każdym wydechem! Inną przyczyną nieprzyjemnego oddechu może być cofanie się kwaśnej treści żołądkowej.

Dobre dla serca i tętnic.

Osoby, u których w jamie ustnej gromadzi się dużo „złych” bakterii, mają wyższe ryzyko pojawienia się miażdżycy i zwapnienia tętnic, zwłaszcza tętnic szyjnych³. Ryzyko zaburzeń krążenia jest więc u nich wyższe. Niezdrowa, pełna bakterii jama ustna wiąże się także z wieloma innymi problemami zdrowotnymi. W organizmie tworzy się środowisko zapalne, a to może sprzyjać pojawianiu się niektórych nowotworów, takich jak rak krwi, nerek i trzustki⁴.

Lepszy niż chemiczne płyny do płukania ust. Tę metodę można porównać do płukania ust płynem z chlorheksydyną, środkiem antybakteryjnym do zastosowania leczniczego przy zapaleniu dziąseł. Jeśli chodzi o korzyści w zakresie nieświeżego oddechu, płytki nazębnej, chorób dziąseł oraz bakterii wywołujących próchnicę, płukanie ust olejem jest prawie tak samo skuteczne jak płukanie

chlorheksydyną⁵. Za to ma mniej skutków niepożądanych! Pierwszy problem z chlorheksydyną jest taki, że może powodować przebarwienia zębów. Jednak jest coś więcej: nowe badania wykazały, że zbyt częste płukanie ust chemicznymi płynami do ust, zwiększa ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej i gardła⁶. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że giną wszystkie bakterie, te dobre również.

Czego możesz oczekiwać, jeśli zastosujesz tę technikę?

Po zaledwie 10 dniach zastosowania:

- zmniejszą się podrażnienia, krwawienia i stany zapalne dziąseł,
- odczujesz długotrwałą świeżość w ustach,
- zęby będą wydawały się zdrowsze, bielsze i bardziej błyszczące,
- znacząco zmniejszy się liczba bakterii chorobotwórczych w jamie ustnej,
- zmniejszy się ryzyko próchnicy.

Uwaga, przypominam, że ta metoda nie zastępuje mycia zębów ani stosowania nici dentystycznych lub irygatora dentystycznego (irygator pozwala wyczyścić przestrzenie międzyzębowe, tam gdzie zwykła szczoteczka nie dociera).

Zdrowia życzę,

Jean-Marc Dupuis