**Sportowy tryb życia? Uważaj na zęby**

**Sport może mieć wpływ na kondycję twoich zębów. Zaskakujące? A jednak! Zawodowi sportowcy są grupą, u której problemy ze zdrowiem jamy ustnej występują bardzo często i wśród dużego odsetka. Pokazały to choćby badania British Journal of Sports Medicine. Wykazały one, że wśród piłkarzy angielskich lig ponad 50 proc. cierpi na erozję szkliwa, a u ponad 40 proc. stwierdzono ubytki. Jak to możliwe? I dlaczego my również, uprawiając regularnie aktywność fizyczną, jesteśmy narażeni na pogorszenie stanu naszych zębów?**

**„Sport to zdrowie”**

Czy na pewno to stale powtarzane powiedzenie jest słuszne? Jak pokazują wyniki badań British Journal of Sports Medicine, chyba nie do końca. Zwłaszcza że zawodowe uprawianie sportu wiąże się również z wieloma innymi zagrożeniami. Na szczęście regularna aktywność fizyczna, którą może cieszyć się każdy z nas, jest od nich wolna. Ale czy do końca? Nie. Nasze zęby są narażone na podobne szkodliwe czynniki, z jakimi na co dzień spotykają się zawodowi sportowcy.

**Pragnienie zagraża zębom...**

Jogging czy jazda na rowerze są związane z długotrwałym wysiłkiem. Jeśli jesteś aktywny fizycznie, to na pewno nie jest ci on obcy. Podobnie jak uczucie suchości w ustach. Wzmożone pragnienie jest naturalną konsekwencją wysiłku. Podczas niego organizm, by się schłodzić, wydziela pot, z którym wydalana jest woda i wiele niezbędnych składników mineralnych. Co więcej, wysiłek fizyczny sprawia, że wydzielana jest adrenalina wpływająca na obkurczenie naczyń krwionośnych. To również wzmaga uczucie pragnienia, ponieważ ślinianki wydzielają wtedy mniej śliny. Podobnie dzieje się z innego, prozaicznego powodu – oddychamy wtedy przez usta.

**Nawadniaj się „z głową”**

To, czym gasisz pragnienie, ma wpływ na twoje zęby. Czy jest to woda, czy może popularne izotoniki? Te drugie dobrze nawadniają organizm, ale mają wady. – *Wysoka kwasowość napojów izotonicznych może prowadzić do erozji szkliwa. Polega ona na przewlekłych uszkodzeniach twardych tkanek zębów, co w konsekwencji sprawia, że jesteśmy narażeni na nadwrażliwość i próchnicę* – mówi dr Przemysław Stankowski, stomatolog Stankowscy & Białach Stomatologia. Ponadto zawierają one cukier, który daje ogromne pole do rozwoju próchnicotwórczych bakterii. Jak rozwiązać ten problem? – *Naturalnym i najlepszym wyborem będzie nawadnianie organizmu wodą. Można też sięgać po izotoniki, ale te naturalne, wolne od szkodliwego dla zębów cukru* – wyjaśnia dr Stankowski.

Ważna jest także regularność dostarczania płynów podczas wysiłku. Dlaczego? Związane jest to z mniejszą ilością wydzielanej śliny. Jest ona odpowiedzialna za wypłukiwanie z jamy ustnej i przestrzeni międzyzębowych chorobotwórczych bakterii oraz resztek pokarmu. – *Następuje wtedy również zmiana pH śliny. Wysiłek fizyczny powoduje podwyższenie stężenia jonów sodu, w związku z czym pH w jamie ustnej staje się kwasowe* – dodaje specjalista.

**„Zęby pływaka”**

Nie musisz być zawodowym pływakiem i spędzać większej części dnia na basenie. Wystarczy, że jesteś regularnym bywalcem pływalni. Chlor nie jest sprzymierzeńcem zdrowia jamy ustnej. – *Chlor zmiękcza szkliwo i, podobnie jak picie napojów izotonicznych, prowadzi do jego uszkodzeń i erozji* – mówi dr Stankowski. – *Wysusza również śluzówkę, powodując podrażnienia i nadwrażliwość* – dodaje. To nie koniec problemów. Pływacy często zmagają się z problemem zwanym „zębami pływaka”. Co to takiego? To nieestetyczne przebarwienia na zębach, przypominające wyglądem te u nałogowych palaczy.

Jak poradzić sobie z tymi zagrożeniami? W końcu nie mamy wpływu na stężenie chloru w wodzie na basenie. Rozwiązaniem są częstsze wizyty w gabinecie stomatologicznym. Regularna kontrola u specjalisty pozwoli w porę reagować na negatywne zmiany wywoływane przez systematyczną styczność z chlorem.

**Bierny czy aktywny tryb życia?**

Zagrożeń jest niestety więcej. Większe ilości spożywanych węglowodanów, będących podstawowym źródłem energii lub niekontrolowane zaciskanie zębów to kolejne zagrożenia. Nie powinny one jednak przyćmiewać pozytywnych aspektów regularnej aktywności fizycznej. Dzięki niej jesteśmy zdrowsi i szczęśliwsi. Zmniejszamy ryzyko zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego, obniżamy ciśnienie krwi, obniżamy poziom cukru we krwi, zapobiegamy osteoporozie, wzmacniamy odporność, regulujemy przemianę materii. Zwiększamy wydajność umysłu, rozładowujemy stres, a wydzielane podczas wysiłku fizycznego hormony szczęścia to doskonały antydepresant. Odwiedzajmy jedynie częściej dentystę. Aktywny tryb życia i kontrolowanie stanu uzębienia przyniesie wiele korzyści dla zdrowia.

[www.stankowscybialach.pl](https://www.stankowscybialach.pl)