

Чистые зубы - путь к здоровому сердцу?

Тот, кто ленится чистить зубы дважды в день, увеличивает для себя риск сердечно-сосудистых заболеваний, утверждают ученые.

В Шотландии в течение восьми лет проводилось исследование с участием более 11 тысяч взрослых мужчин и женщин, в ходе которого подтвердилось высказывавшееся ранее предположение о связи заболеваний десен и сердца.

Специалисты пытались понять, действительно ли плохое состояние рта напрямую вызывает сердечные проблемы, или это лишь вопрос несущественного увеличения такой опасности. По их мнению, оральная гигиена - это в любом случае лишь один из факторов, влияющих на состояние сердечно-сосудистой системы.

Жиры в крови

Ученым давно известно, что воспаления, в том числе в полости рта, играют важную роль в процессе забивания артерий, что, в свою очередь, может приводить к инфарктам. Однако сейчас им впервые удалось пролить свет на то, влияет ли частота чистки зубов на опасность возникновения сердечных заболеваний.

Выводы, о которых пишет British Medical Journal, были получены в ходе обработки данных об образе жизни добровольцев, а именно о том, курят ли они, занимаются ли физзарядкой и насколько регулярно чистят зубы. Участников исследования спрашивали также, насколько часто они посещают дантиста.

Затем медики собирали информацию о клинической истории респондентов и о том, насколько распространены в их семьях сердечные заболевания; измеряли им давление и проводили анализ крови.

В целом 60% опрошенных заявили, что посещают зубных врачей раз в полгода, а 70% - что чистят зубы дважды в день.

В течение тех восьми лет, что проводилось исследование, у его участников было зафиксировано 555 "кардиологических случаев" (таких как инфаркт), 170 из которых оказались летальными.

Принимая во внимание все факторы, способные влиять на работу сердца, - такие как принадлежность к тому или иному социальному классу, ожирение, курение и семейную медицинскую историю, - специалисты пришли к выводу: те, кто чистит зубы меньше, чем два раза в день, на 70% увеличивали вероятность развития у них сердечных заболеваний.

Кроме того, у пациентов с плохой гигиеной рта в крови обнаруживались жиры, а это - свидетельство воспалительных процессов.

Причина и следствие

Профессор Ричард Ватт из Университетского колледжа Лондона, руководивший исследованием, говорит, что выводы не являются окончательными, нужно проводить дальнейшую работу по выявлению связей между привычками людей, касающимися оральной гигиены, и сердечно-сосудистыми заболеваниями; с тем, чтобы понять, является ли эта связь "на самом деле причиной или лишь признаком наличия риска".

"Если вы не чистите зубы, ваш рот заражается бактериями, вызывающими воспаления, - согласна Джуди О`Салливан, старшая кардиологическая сестра Британского сердечного фонда. - Однако вопрос осложняется тем, что плохая гигиена рта зачастую связывается с другими известными факторами риска в кардиологическом смысле, такими как курение или плохое питание".

"Личная гигиена - это базовый элемент здорового образа жизни, - добавляет она. - И если вы хотите помочь своему сердцу, вам следует придерживаться сбалансированной диеты, избегать курения и регулярно заниматься физическими упражнениями".

А профессор Дэмиэн Уолмсли, научный советник Британской ассоциации дантистов, отмечает: пока не ясно, что в цепочке "оральная гигиена - сердечные заболевания" является причиной, а что - следствием.

"Как бы то ни было, определенно можно сказать, что если люди чистят зубы дважды в день пастой, содержащей фтористые соединения, если они регулярно посещают дантистов и не злоупотребляют сахаром, то это хороший задел на пути к хорошему состоянию зубов и десен", - указывает он.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2895 09.06.2010, 09:35 📌 337

URL: <https://babr24.com/?ADE=86385> Bytes: 3669 / 3651 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: kras24.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)