5 Μαρτίου 2020

Το συχνό βούρτσισμα των δοντιών μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Αυτό υποστηρίζει μια νέα έρευνα του Πανεπιστημιακού Κολεγίου Ιατρικής και του Νοσοκομείου της Σεούλ



Το σωστό βούρτσισμα έχει στόχο τον καθαρισμό των δοντιών μας από υπολείμματα τροφών αλλά και τον καθαρισμό τους από την πλάκα. Οι οδοντίατροι μας συστήνουν να πλένουμε τα δόντια μας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα.

Σύμφωνα με μια νέα έρευνα οι άνθρωποι που βουρτσίζουν τα δόντια τους τουλάχιστον τρεις φορές τη μέρα, έχουν κατά 8% μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Αντίθετα η ύπαρξη περιοδοντίτιδας λόγω χρόνιας αμέλειας της στοματικής υγιεινής σχετίζεται με κατά 9% αυξημένο κίνδυνο διαβήτη, σύμφωνα με μια νέα νοτιοκορεατική επιστημονική έρευνα.

Το όφελος από τη στοματική υγιεινή είναι μεγαλύτερο για τις γυναίκες από ό,τι για τους άνδρες. Οι γυναίκες που βουρτσίζουν τα δόντια τους τουλάχιστον τρεις φορές τη μέρα, έχουν 15% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, ενώ οι άνδρες 5%. Από την άλλη, η απώλεια πολλών δοντιών (άνω των 15) συνδέεται με σημαντικά αυξημένο κατά 21% κίνδυνο διαβήτη.

Σύμφωνα με τους ειδικούς η φλεγμονή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη διαβήτη, ο οποίος αποτελεί παγκόσμιο πρόβλημα υγείας, όπως συμβαίνει επίσης με την περιοδοντίτιδα. Η κακή στοματική υγιεινή μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη και συστημική φλεγμονή, η οποία με τη σειρά της συμβάλλει στην εμφάνιση διαβήτη, τόσο τύπου 1 όσο και 2.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημιακού Κολεγίου Ιατρικής και του Νοσοκομείου της

Σεούλ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό Diabetologia της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη του Διαβήτη (EASD), ανέλυσαν στοιχεία για 188.000 άτομα, από τους οποίους περίπου ένας στους έξι (17,5%) είχαν περιοδοντική νόσο, ενώ ένα σχεδόν ανάλογο ποσοστό (16%) εμφάνισαν διαβήτη σε βάθος δεκαετίας.

Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι κάτω των 50 ετών που βούρτσιζαν τα δόντια τους δύο φορές τη μέρα, είχαν 10% μικρότερη πιθανότητα για διαβήτη, ενώ για όσους το έκαναν τρεις φορές, η μείωση του κινδύνου ήταν 14%, σε σχέση με όσους τα βούρτσιζαν μια φορά ημερησίως ή καμία. Για τους άνω των 50 ετών που βούρτσιζαν τα δόντια τους τρεις φορές τη μέρα, ο κίνδυνος ήταν μικρότερος κατά 7%, συνεπώς το όφελος είναι σχετικά μεγαλύτερο για τις μικρότερες ηλικίες.

Αντίθετα η ύπαρξη περιοδοντίτιδας αυξάνει περισσότερο τον κίνδυνο διαβήτη στους νεότερους. Στα άτομα έως 50 ετών με περιοδοντίτιδα ο κίνδυνος διαβήτη είναι αυξημένος κατά 14%, ενώ στους άνω των 50 ετών κατά 6%.

Οι άνθρωποι κάτω των 50 ετών που έχουν χάσει ένα έως επτά δόντια, έχουν 16% αυξημένο κίνδυνο διαβήτη, ενώ εκείνοι άνω των 50 ετών με απώλεια 15 ή περισσότερων δοντιών έχουν 34% μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.

Πηγή: plus.queen.gr