# Niedobór witamin może się zemścić na uzębieniu

12 marca 2025

Podczas gdy zdecydowana większość Polaków zmaga się z próchnicą i innymi chorobami jamy ustnej, mało kto wie, że wielu z tych problemów można uniknąć dzięki właściwym witaminom. W szczególności warto w tym celu zażywać D, A, K, C oraz B2, B3, B6 i B12. Ich wpływ na zdrowie zębów i dziąseł jest kluczowy. Natomiast niektórzy lekarze zauważają, że producentom wyrobów stomatologicznych nie płaca się sponsorować kampanii edukacyjnych czy artykułów w mediach na ten temat. I właśnie dlatego ta wiedza jest mocno niepopularna. Jednak dla zdrowia i portfela warto ją zgłębić, tym bardziej że w Polsce edukacja zdrowotna generalnie leży na łopatkach, co przyznaje sama branża stomatologiczna.

Jak zauważa dr n. med. Piotr Przybylski, implantolog z kliniki Implant Medical w Gnieźnie, zęby i dziąsła wymagają regularnego dostarczania odpowiednich składników odżywczych, które wspierają ich strukturę, regenerację oraz ochronę. Ważną rolę odgrywają w tym witaminy. Nie tylko wspierają procesy mineralizacji zębów i regeneracji tkanek, ale także chronią je

przed różnymi chorobami, takimi jak próchnica, paradontoza czy stany zapalne dziąseł. Niedobór kluczowych witamin może skutkować poważnymi problemami stomatologicznymi, o czym niezwykle rzadko się mówi. „Jednym z najważniejszych składników niezbędnych dla zdrowia zębów jest witamina D, ponieważ umożliwia mineralizację szkliwa. To zapewnia jego twardość i odporność na działanie kwasów. Wspiera ona zdrowie kości szczęki i żuchwy, które stanowią podstawę dla stabilności zębów. Do tego redukuje stany zapalne w jamie ustnej, co chroni je przed chorobami przyzębia. W praktyce niedobór witaminy D osłabia szkliwo, kości szczęki i żuchwy. Może to z kolei powodować próchnicę, utratę stabilności zębów i paradontozę" – mówi dr n. med. Piotr Przybylski.

Według eksperta, kluczowe znaczenie dla ochrony zębów przed próchnicą ma witamina A, która stymuluje produkcję śliny. Wspiera regenerację nabłonka jamy ustnej i dziąseł. Ponadto utrzymuje odpowiednie nawilżenie jamy ustnej. Pomaga w ochronie zębów i dziąseł przed infekcjami. Niedobór tej witaminy objawia się suchością jamy ustnej, przez którą rośnie ryzyko próchnicy i infekcji. Zwiększa się też podatność na uszkodzenia błon śluzowych, co prowadzi do powstawania ran i nadżerek. „Zdrowie dziąseł utrzymuje witamina C. Zapobiega ich krwawieniu i stanom zapalnym. Wspiera regenerację tkanek miękkich w jamie ustnej. Chroni ją również przed infekcjami. Zbyt mała ilość witaminy C prowadzi do krwawienia dziąseł i ich obrzęku. Może powodować szkorbut, który objawia się poważnym osłabieniem dziąseł, ich cofnięciem i wypadaniem zębów. Jej niedobór osłabia też procesy regeneracyjne, co utrudnia gojenie się ran w jamie ustnej" – wyjaśnia ekspert z kliniki Implant Medical.

Niezwykle istotną rolę w zdrowiu jamy ustnej odgrywa także witamina K, która uczestniczy w procesach naprawczych dziąseł i kości szczęki. Odpowiada za ich regenerację i wspomaga krzepnięcie krwi. Objawem niedoboru tej witaminy może być zwiększone krwawienie dziąseł podczas szczotkowania. Mogą też

pojawiać się problemy z gojeniem się ran po ekstrakcjach czy urazach jamy ustnej. „Niezbędne dla zdrowia błon śluzowych i procesów regeneracyjnych w jamie ustnej są witaminy z grupy B, zwłaszcza B2, B3, B6 i B12. Zapobiegają one wysuszaniu śluzówki. Redukują stany zapalne języka i kącików ust. Wspierają metabolizm komórek, co przyspiesza regenerację tkanek. Niedostateczna ilość witamin z grupy B może powodować zajady (pęknięcia kącików ust), zmiany zapalne w jamie ustnej, suchość i wrażliwość błon śluzowych. W skrajnych przypadkach może dojść do rozwoju anemii, która wpływa na kondycję dziąseł" – tłumaczy stomatolog.

Z kolei witamina E to silny przeciwutleniacz, który chroni tkanki jamy ustnej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Pomaga w regeneracji tkanek oraz utrzymaniu ich elastyczności. Jej rola w jamie ustnej polega na redukcji stanów zapalnych i wsparciu regeneracji dziąseł. Ponadto witamina E chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, co zmniejsza ryzyko chorób przyzębia. W wyniku jej niedoboru powstają problemy z gojeniem się ran w jamie ustnej. Rośnie też podatność na infekcje i stany zapalne. „Wpływ witamin na zdrowie zębów to temat, który w Polsce jest wciąż niedostatecznie poruszany, żeby nie powiedzieć, że jest mocno marginalizowany. Media i kampanie edukacyjne skupiają się przede wszystkim na higienie jamy ustnej. Wynika to z tego, że często są sponsorowane przez producentów wyrobów służących do jej czyszczenia. Oczywiście dla zapobiegania próchnicy i chorobom dziąseł kluczowe jest regularne szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznych czy irygatorów, płynów do płukania jamy ustnej oraz korzystanie z wizyt u dentysty" – komentuje dr n. med. Piotr Przybylski.

Zdecydowana większość pacjentów nie zdaje sobie sprawy z tego, że niedobory witamin i minerałów mogą mieć znaczący wpływ na stan zębów i dziąseł. Wiedza o witaminie D jest powszechna w kontekście zdrowia kości, ale jej rola w mineralizacji zębów i wsparciu dziąseł jest rzadko omawiana. Podobnie niewiele mówi

się o witaminie K, która jest kluczowa dla prawidłowego rozmieszczenia wapnia w organizmie, czy o witaminie C, wpływającej na zdrowie naczyń krwionośnych w dziąsłach i regenerację tkanek. „Warto też zwrócić uwagę na to, że stomatologia jest w Polsce traktowana jako odrębna dziedzina medycyny, co utrudnia jej połączenie np. z dietetyką. Lekarze ogólni rzadko odnoszą się do zdrowia zębów, podczas gdy dentyści koncentrują się na swoich specjalistycznych zagadnieniach i procedurach. W efekcie również wpływ diety na zdrowie zębów jest niedostatecznie omawiany" – dodaje ekspert z kliniki Implant Medical.

W polskich szkołach edukacja zdrowotna jest zazwyczaj szczątkowa i rzadko obejmuje tematykę holistycznego dbania o zdrowie jamy ustnej. Nawet w dorosłym życiu informacje przekazywane przez lekarzy dentystów koncentrują się bardziej na interwencjach stomatologicznych niż na działaniach profilaktycznych związanych z dietą. Coraz powszechniejsza staje się ochrona fluorkowa, co jest oczywiście dobrym sygnałem. Ale, w rezultacie, większość Polaków nie postrzega witamin i mikroelementów jako ważnego elementu prewencji zdrowotnej w zakresie jamy ustnej. „Polacy bez wątpienia potrzebują szerszej edukacji na temat wpływu witamin i mikroelementów na zdrowie zębów, ze względu na powszechność problemów stomatologicznych. Statystyki dotyczące zdrowia jamy ustnej cały czas są alarmujące. Według danych Ministerstwa Zdrowia, ponad 90% Polaków ma kłopoty z próchnicą. Choroby dziąseł dotykają znaczną część dorosłych. Do tego liczba osób, które tracą zęby przedwcześnie, jest wysoka w porównaniu do innych krajów europejskich, a to przecież nie wszystkie nasze problemy związane ze stomatologią" – alarmuje dr n. med. Piotr Przybylski.

Podsumowując, ekspert przekonuje, że część tych problemów mogłaby być rozwiązana właśnie dzięki diecie i witaminom. Bez odpowiedniego poziomu tych składników odżywczych zdrowie jamy ustnej jest narażone na pogorszenie, mimo stosowania wzorowej

higieny. Kluczem jest zrozumienie, które witaminy wpływają na zdrowie jamy ustnej oraz w jaki sposób je uzupełniać, by poprawić efektywność działań profilaktycznych.

Autorstwo: MondayNews Polska
Zdjęcie: Kris
Źródło: MondayNews.pl