

# Propaganda fluorowa a nasze zdrowie

tekst: Agnieszka Biernat  
 naturoterapeuta, dietetyk  
 tel. 0603 10 19 50  
 e-mail: abiernat1@o2.pl  
 www.abczdrowia.most.org.pl  
 www.wegan.prv.pl

**Z**drowe zęby i dziąsła są istotną częścią naszego ogólnego stanu zdrowia. W Polsce próchnicę stwierdza się u 80% dzieci, 92% młodzieży i prawie u wszystkich dorosłych.

W krajach Europy Zachodniej i Ameryki Północnej, nie wspominając już o Skandynawii, wyniki są o wiele lepsze, chociaż również niepokojące. Próchnica to jedna z chorób cywilizacyjnych XX w. Główną jej przyczyną jest niewłaściwe odżywianie (dieta obfitująca w rafinowany cukier, żywność wysoko przetworzoną, konserwowaną, za małą ilość świeżych owoców, warzyw, nasion), poza tym zły stan jamy ustnej (m.in. efekt palenia papierosów, moda na podjadanie między posiłkami) oraz zaniedbana profilaktyka (zbyt rzadkie mycie zębów, nieużywanie nici dentystycznych, wykałaczek czy płynu do pielęgnacji jamy ustnej, a także sporadyczne wizyty u stomatologa w celu kontroli uzębienia).

O zęby należy dbać już od poczęcia. To nie żart, ale fakt! Zawiazki zębów tworzą się bowiem w 10-12 tygodniu ciąży. Wówczas to bardzo istotne jest dla dziecka, aby proces mineralizacji tkanki zębów był jak najlepszy, dlatego też m.in. tak ważne jest prawidłowe odżywianie kobiety w ciąży, a następnie dziecka. Dieta matki powinna być bogata w naturalne witaminy, zwłaszcza A, C i D i składniki mineralne, głównie wapń, natomiast zdecydowanie uboga w węglowodany. Spożywanie potraw kwaśnych (zwłaszcza wytwarzających kwasy w żołądku) oraz węglowodanów sprzyja tworzeniu się płytki bakteryjnej i powoduje uszkodzenie powierzchni zęba.

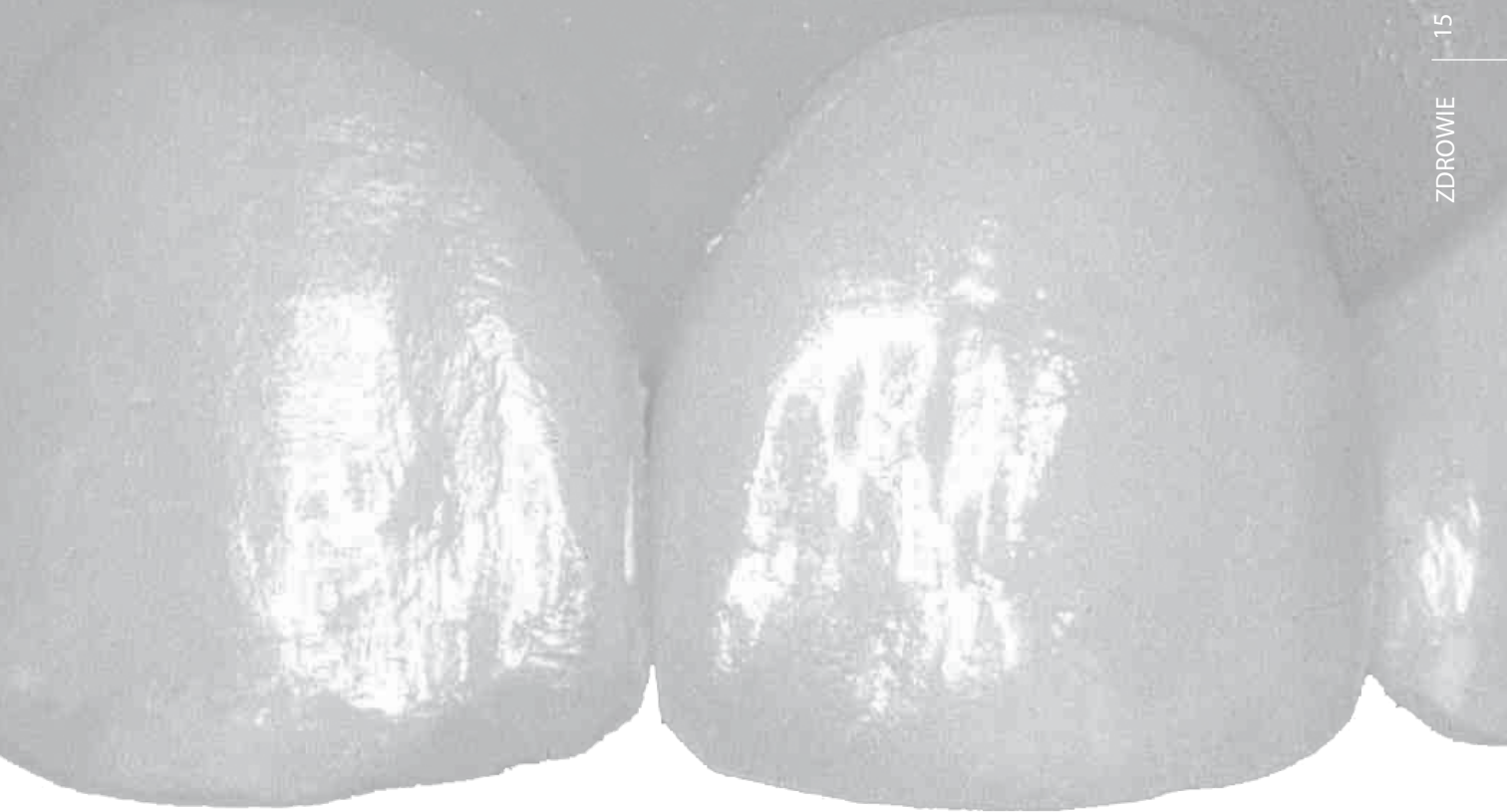
Podczas jedzenia siekacze odcinają kęsy pokarmowe, kły nadgryzają lub rozgryzają najtwardsze kęsy, z kolei zęby przedtrzonowe i trzonowe są odpowiedzialne za mielenie pokarmu. Cały ten proces jest bardzo istotny dla zdrowia człowieka, wpływa na pracę całego organizmu, począwszy od jamy ustnej, żołądka a skończywszy

na pracy jelit i wydalaniu. Resztki pokarmu pozostające na powierzchni zębów, głównie w bruzdach i zagłębieniach, stają się najlepszą pożywką dla bakterii rozwijających się w ciepłym i wilgotnym środowisku jamy ustnej. Tworzą niewidoczną gołym okiem bakteryjną płytkę nazębną, odpowiedzialną za rozwój próchnicy i chorób przyzębia. Cukier zawarty w pożywieniu, głównie w słodyczach, przyczynia się do wytwarzania w jamie ustnej kwasów. Kwasy rozpuszczają szkliwo, które traci minerały i twardość – wtedy pojawia się próchnica. Bakterie płytki nazębnej uszkadzają nie tylko szkliwo; atakują również dziąsła, wskutek czego następuje ich cofanie i odsłanianie słabo zabezpieczonych szyjek zębowych – pojawia się nadwrażliwość zębów na dotyk, ciepło i zimno, kwaśne oraz słodkie potrawy. Istnieją jednak pewne pokarmy, które wykazują właściwości oczyszczające zęby z miękkich nalotów. Należą do nich: świeże jabłka, marchew, rzodkiewka i seler, poza tym orzechy oraz chleb razowy.

Zdrowe zęby i dziąsła to nie tylko zdrowa dieta, ale również prawidłowa higiena jamy ustnej. Zęby należy myć po każdym posiłku, nie zapominając o czyszczeniu języka oraz o masażu dziąseł. W pielęgnacji jamy ustnej bardzo istotny jest także właściwy dobór środków do ich pielęgnacji.

Obecnie bombardujące nas zewsząd reklamy polecają żucie gumy bezcukrowej po posiłkach oraz mycie zębów pastą z fluorem. Zdecydowanie odradzam taką formę profilaktyki.

Żucie gumy powoduje wytwarzanie nadmiernej ilości śliny, a ta wbrew pozorom nie jest obojętna dla prawidłowej pracy naszego żołądka, wręcz przeciwnie, szkodzi mu. Ujemną cechą gumy do żucia może być również zawartość w niej węglowodanów jako środków poprawiających smak oraz możliwość wystąpienia nawyku zaciskania zębów (parafunkcja).



Inne głośno reklamowane panaceum to pasty i środki do pielęgnacji jamy ustnej z zawartością fluoru. No właśnie: jaka pasta do zębów jest najzdrowsza? Zapewne większość z was powie, że ta z fluorem, bo fluor wzmacnia zęby i zapobiega próchnicy, jak głoszą reklamy w masmediach. Nic bardziej mylnego! Pasty do zębów z fluorem oraz płukanki i nici dentystyczne z ich zawartością nie tylko nie zapobiegają próchnicy, ale stanowią bardzo poważne zagrożenia dla naszego zdrowia, a czasem i życia! Jeżeli przypadkowo połknie się więcej pasty niż porcja używana do mycia zębów, należy natychmiast zwrócić się o pomoc medyczną lub skontaktować się z ośrodkiem toksykologii. Fluor i jego związki (fluorki) są wyjątkowo toksyczne. Czas najwyższy obalić mit fluoru! Bezdyskusyjnym faktem zarówno chemicznym, jak i biologicznym jest, że fluorek to jedna z najsilniejszych trucizn na świecie! A można go znaleźć w wielu – produktach: w napojach orzeźwiających, piwie oraz w artykułach spożywczych (*sodium fluoride* używany jest w tzw. dodatkach żywnościowych). Prócz tego fluorek należy do jednej z najbardziej rozpowszechnionych substancji zanieczyszczających środowisko. Możemy go znaleźć w zanieczyszczonym powietrzu, glebie oraz w zbiornikach wodnych. Oznacza to, że wbrew panującej dotychczas opinii, jesteśmy narażeni nie na niedobór fluoru, a jego nadmiar, który prowadzi do choroby zwanej fluorozą. W łagodnych przypadkach objawia się ona po-

jawieniem plam na zębach, ciemnieniem szkliwa i jego uszkodzeniem. Ale to tylko początek poważniejszych schorzeń. Fluorek zakłóca w organizmie wytwarzanie kolagenu, wręcz powoduje jego rozkład prowadząc do chorób układu kostnego (osteoporoza, deformacja kręgosłupa, rak kości, niszczenie tkanki łącznej). Inne z objawów: patologiczny spadek ciśnienia krwi, zaburzenia oddychania, paraliż, zgony niemowląt i małych dzieci, uszkodzenia mózgu, systemu nerwowego i odpornościowego, chroniczne zmęczenie, zmniejszenie ilorazu inteligencji, letarg, depresja, niedoczynność tarczycy, przedwczesne starzenie się.

Użyteczność fluoru była kwestionowana już wiele lat temu w różnych miejscach na świecie, jednak opinie na ten temat były skrętnie wyciszane i przemilczane. W raporcie z 1999 r. UNICEF zgłosił fakt, iż nie wszystkie rządy miały wystarczający dostęp do informacji na temat niebezpieczeństw związanych z fluorem. W związku z powyższym, w tymże roku, powstało dossier o skutkach ubocznych fluoryzacji (HUMO Nr 17/33059, 20.4.1999).

Belgia jako pierwszy kraj na świecie wprowadziła oficjalny zakaz dodawania fluoru do środków do pielęgnacji jamy ustnej, mając na uwadze przeciwdziałanie zagrożeniom dla zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. Miejmy nadzieję, że Polska pójdzie niebawem również za jej przykładem w trosce o zdrowie społeczeństwa, a nie popierania lukratywnego fluorowego interesu. 🙌