



# Szlachetne zdrowie...

W naszej ludzkiej kondycji zaskakującym wydaje się być imperatyw dbania o zdrowie dopiero wtedy, gdy je tracimy

Zachodnie wzorce dotyczące relacji społecznych, pojmowania szczęścia i spełnienia życiowego, budowania własnego wizerunku, odnoszenia sukcesu zawodowego mają znaczący wpływ na rzeczywistość naszego „tu i teraz”. Przywiązujemy dużą wagę do pracy, do tego, gdzie mieszkamy, czym jeździmy, jak się ubieramy, co kolekcjonujemy. Inwestujemy w pozycję, wygląd, hobby. Skrupulatnie planując życie osobiste, zawodowe czy odpoczynek, wciąż nie planujemy, jak zadbać o zdrowie. W naszej ludzkiej kondycji zaskakującym wydaje się być imperatyw dbania o zdrowie dopiero wtedy, gdy je tracimy.

Nieprzerwanie sprawdzają się słowa Kochanowskiego: „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Mimo znaczącej poprawy warunków życia, postępu medycyny konwencjonalnej – alopacyjnej, jak i niekonwencjonalnej, statystyki wciąż porażają nasilającą się ilością chorób psychosomatycznych, nowotworowych, sercowo-naczyniowych, i to w krajach wysoko rozwiniętych (sic!). To, co wiemy o własnym organizmie, jest zaledwie ułamkiem w stosunku do tego, czego nie wiemy, i o co tak naprawdę nie zabiegamy. Dlaczego z reguły za późno uświadamiamy sobie, że „nic nad zdrowie ani lepszego, ani droższego”? Pewnie szukając, znajdziemy wiele odpowiedzi, ale warto skupić się na jednej. Zaniedbania. Na co dzień nie skupiamy się na tym, by dbać o siebie z najwyższą starannością i nie myślimy o konsekwencjach takiego postępowania. Nie mamy wprawdzie znaczącego wpływu na czynniki genetyczne, bakteryjne, wirusowe czy urazowe, wywołujące problemy z naszym zdrowiem. Jednak możemy zapobiegać wielu chorobom, eliminując złe przyzwyczajenia, nałogi, stosując odpowiednią dietę oraz profilaktykę.

Tę prawidłowość można szczególnie wyraźnie zaobserwować w stomatologii. W tej dziedzinie medycyny bowiem dokładnie widać zależności pomiędzy regularną dbałością o jamę ustną

a jej estetyką, zdrowiem zębów, dziąseł, błony śluzowej oraz ich wpływem na zdrowie ogólne. Nieleczona próchnica czy parodontoza (zarówno u dzieci, jak i u dorosłych) może uruchomić w organizmie procesy skutkujące schorzeniami odległych od jamy ustnej układów i narządów. Są to najczęściej problemy układu pokarmowego, oddechowego, choroby skóry, alergię, choroby narządu wzroku. Jedną z najpoważniejszych konsekwencji nieleczonej parodontozy są problemy sercowo-naczyniowe i udary mózgu. U kobiet w ciąży choroby dziąseł mogą być przyczyną przedwczesnych porodów i niskiej wagi urodzeniowej noworodków oraz infekcji okołoporodowych. Niewyleczone infekcje w jamie ustnej przyczyniają się także do powikłań pooperacyjnych, dlatego przed planowanymi operacjami pacjenci proszeni są często o zaświadczenia od lekarzy stomatologów.

Warto podjąć trud systematycznego, profilaktycznego zgłaszania się do dentysty, przeprowadzania badań oraz regularnej higienizacji w gabinecie (raz na pół roku), by nie dopuszczać do wystąpienia konieczności leczenia zębów i tkanek je otaczających. Dbanie to, poza wizytami u lekarza, także właściwa higiena domowa, eliminacja nałogów, właściwe żywienie. Zaawansowana próchnica i krwawiące dziąsła to najczęściej efekty grzechu zaniedbania. Prowadzą do utraty zębów, a zaistniałe luki do dalszych konsekwencji – przesunięć innych zębów, powikłań zgryzowych, dolegliwości stawów skroniowo-żuchwowych, zaciśnięcia i zgrzytania zębami. Te ostatnie bardzo często wpływają na bóle głowy, szyi, obręczy barkowej. Słowem – w przypadku jamy ustnej złe nawyki i zaniedbania to problem nie tylko naszego uśmiechu i wyglądu, ale i wielowymiarowego oddziaływania na funkcje i zdrowie wielu struktur całego organizmu. Najlepsze zapobieganie problemom zdrowotnym to troska o siebie. Warto ją podjąć, by nie doświadczyć tego, co poeta ujął we fraszce słowami: „...gdy nie masz siły i świat niemiły”.