

Syndrom... pasty do zębów?

Mnóstwo mamy rodzajów past do zębów. Jeszcze kilkanaście lat temu były 2 – 3 i koniec. A dziś? Do wyboru, do koloru z fluorem, lub bez, wybielające, o długotrwałym działaniu, dla palaczy, dla zębów wrażliwych, dla pijących herbatę, dla dzieci, przeciwpróchnicze i dziesiątki innych. A wszystko „niezwykle skuteczne”, „wyprodukowane według najnowocześniejszych technologii”, „niezwykle skuteczne” i „polecane przez naukowców”. Podobnie jest ze szczoteczkami do zębów. Dziesiątki ich. A wszystkie „opracowane naukowo”, „kształty obliczone komputerowo” itd. To nie wszystko. Mamy specjalne nitki do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych, płyny do higieny jamy ustnej i inne. W szkołach działają specjalne programy uczące dzieci jak prawidłowo myć zęby, albo przeprowadzające w szkołach akcje profilaktycznego fluorowania.

Taki postęp! Taka profilaktyka! Tylko, że pomimo tego wszystkiego, jak było źle, tak jest nadal. Nie tylko zęby ludziom nadal się psują, ale psują się coraz bardziej. Pomimo tych wszystkich „cudów” do higieny jamy ustnej, nie ma żadnej poprawy.

Dlaczego? Ano dlatego, że zęby psują się od... niewłaściwego jedzenia i jeżeli nie zmienimy fatalnych nawyków żywieniowych, żadna profilaktyka stomatologiczna nic tu nie pomoże. Nawet najbardziej kosztowna pasta, elektryczna szczoteczka i dentysta w randze profesora nic tu nie pomoże, a tylko zaszkodzi naszej kieszeni.

Kiedyś ze stanem ludzkich zębów było znacznie lepiej ponieważ stara, tradycyjna polska (a zwłaszcza wielkopolska) kuchnia była zbliżona do żywienia optymalnego. Było w niej mnóstwo tłuszczu zwierzęcych, a bardzo mało węglowodanów. Dlatego ludzie nie znali chorób „cywilizacyjnych”, a i zęby mieli, zwykle zdrowe.

Naszym zębom nie pomogą, żadne „nowoczesne” pasty, szczoteczki i „programy”, natomiast Żywienie Optymalne – jak najbardziej. Warto być optymalnym – naprawdę warto. Całe szczęście, że coraz więcej ludzi przechodzi na ten rodzaj żywienia. Wyraźnie to widać na naszych wykładach w klubie Sami Swoi, na których wyjaśniamy podstawy Żywienia Optymalnego. Przychodzi na nie coraz więcej osób. Zapraszamy serdecznie.

Mariusz Waszak