

Διατροφή και περιοδοντική νόσος

Nutrition and periodontal disease

Ειρήνη Μελά¹, Ιωάννα Σκούφου², Σπυρίδων Βασιλόπουλος³, Βασίλης Πανής⁴

¹ Περιοδοντολόγος

² Οδοντίατρος

³ Λέκτορας Περιοδοντολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

⁴ Αναπληρωτής Καθηγητής Περιοδοντολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Eirini Mela¹, Ioanna Scoufou², Spyridon Vassilopoulos³, Vassilis Panis⁴

¹ Periodontist

² DDs

³ Lecturer, Department of Periodontology

School of Dentistry, National and Kapodistrian University of Athens

⁴ Associate Professor of Periodontology

School of Dentistry, National and Kapodistrian University of Athens

Περίληψη

Η διατροφή, όπως αυτή εκφράζεται τόσο από την ποιότητα όσο και από την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής, αποτελεί απαραίτητο στοιχείο της καθημερινής ζωής που μπορεί να επηρεάσει την υγεία. Η εμφάνιση καθώς και η εξέλιξη μιας χρόνιας φλεγμονώδους νόσου, όπως είναι η περιοδοντίτιδα, είναι δυνατόν να επηρεαστεί από τη διατροφή. Η πρόσληψη βιταμινών C, B, και D καθώς και Ca⁺⁺ και Mg⁺⁺ είναι απαραίτητη στο καθημερινό διατροφολόγιο καθώς η έλλειψή τους οδηγεί σε εμφάνιση στοματικών εκδηλώσεων. Τα δεδομένα της σύγχρονης βιβλιογραφίας αναφέρουν ότι θρεπτικές ουσίες όπως τα Ω-3 λιπαρά οξέα και οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού μπορεί να έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία των περιοδοντικών ιστών. Επίσης, τα προβιοτικά είναι μικροοργανισμοί με ιδιαίτερη δράση στη μικροβιακή πλάκα και ευεργετική επίδραση στην περιοδοντική νόσο. Η πρόσληψη αυξημένης ποσότητας θερμίδων σε συνδυασμό με έλλειψη άσκησης είναι δυνατόν να οδηγήσει στην παχυσαρκία η οποία φαίνεται να συνδέεται με την παρουσία υψηλότερων δεικτών φλεγμονής. Το μεταβολικό σύνδρομο ως αποτέλεσμα της παχυσαρκίας και σε συνδυασμό με άλλα νοσήματα, έχει συνδεθεί στη βιβλιογραφία τόσο με την εμφάνιση όσο και με τη μεγαλύτερη βαρύτητα της περιοδοντικής νόσου. Τέλος και τα αντιοξειδωτικά πρέπει να συνιστούν αναπόσπαστο στοιχείο του καθημερινού διατροφολογίου για την αποφυγή της οξειδωτικής καταστροφής των περιοδοντικών ιστών.

Περιοδοντολογικά Ανάλεκτα 2013, 23:9-31

Λέξεις κλειδιά: περιοδοντική νόσος, διατροφή, μεταβολικό σύνδρομο, οξειδωτικό στρες

Abstract

It is undeniable that our nutritional habits, as expressed by both the quantity and quality of food, play an important role in our everyday day and can affect our health condition. Nutrition may also influence the development and progress of an inflammatory disease like periodontitis. A balanced daily diet should always contain sufficient quantities of vitamins C, B and D, as well as Ca⁺⁺ and Mg⁺⁺; deficiency of those vitamins might lead to severe oral manifestations. Current literature suggests that nutrients, such as omega-3 fatty acids and green tea catechins, might improve the periodontal condition. In addition, probiotics are microorganisms that have a direct effect on dental plaque and support periodontal health. A diet rich in calories combined with lack of physical exercise might lead to obesity, which is apparently associated with the increase of systemic inflammatory markers. The metabolic syndrome, as a result of obesity along with other pathological conditions, has been associated with both the development and the severity of periodontal disease. In conclusion, antioxidants should be part of our daily diet in an effort to avoid tissue destruction and promote our periodontal health.

Analecta Periodontologica 2013, 23:9-31

Key words: periodontal disease, nutrition, metabolic syndrome, oxidative stress