

SUND MUND I SUND KROP

SEPTEMBER 2013 NR. 1

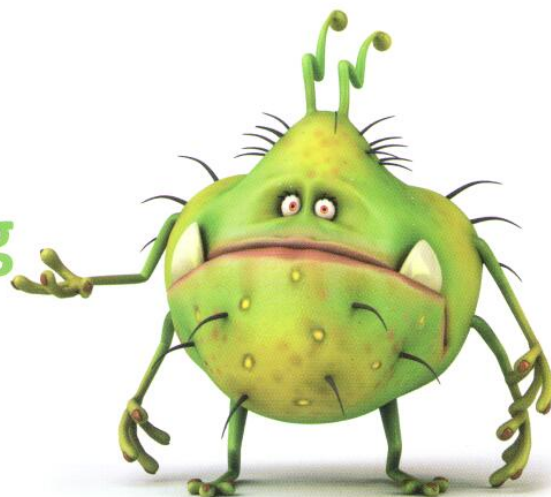
GRATIS Prøvenummer
Tag gerne ét med hjem

Samarbejd med dine
**POSITIVE
BAKTERIER**
og få dit liv i balance

De fleste bakterier er
venligssindede - og har stor
betydning
for vores helbred

Læs mere
på side 3

De fleste bakterier er venligssindede - og har stor betydning for vores helbred



I de senere år er der stigende erkendelse af, at sammensætningen af vores bakterieflora har stor betydning for udviklingen af en hel række almindelige sygdomme og symptomer. Overalt i naturen, hvor der er vand tilstede, organiserer bakterier sig i en såkaldt biofilm. En sådan biofilm vil derfor også dække alle kroppens overflader - såvel ydre som indre, dvs for eksempel i mave-tarmsystemet. Rent faktisk er det sådan, at der gennemsnitligt set er 10 gange flere bakterier i og på vores krop, end der er humane celler! Vi kan ikke undgå bakterierne - og bør heller ikke prøve på det, men derimod stræbe efter den "rigtige" sammensætning.

De store infektionssygdomme

Bakterier er først og fremmest kendt som kilde til de store infektionssygdomme som har hærgnet mennesker i de sidste århundreder: pest, kolera, dysenteri, tuberkulose etc. Det har vi fået kontrol over ved forebyggende indsats (bedre hygiejne etc) samt ved hjælp af antibiotika. Indtil for 20-30 år siden, mente de fleste læger, at nu havde man kontrol med bakterierne.

De skjulte bakteriesygdomme

Det var en stor overraskelse da Warren og Marshall i 1982 dokumenterede, at mavesår kunne skyldes en infektion med en lavvirulent bakterie kaldet *Helicobacter pylori*. Denne bakterie findes hos over halvdelen af alle mennesker. Efterfølgende er antibiotika behandling blevet standardbehandling for mavesår og Warren og Marshall fik i 2005 Nobelprisen for deres opdagelse og arbejde. For nylig har danske forskere dokumenteret, at antibiotikabehandling kan bedre kroniske rygsmerter. Årsagen er tilsyneladende forekomsten af *Propionibacterium acnes* bakterien i brusken mellem ryghvirvlerne. *P. acnes* bakterien er almindelig forekommende på huden og i mave-tarmsystemet og er mest kendt for at forårsage bumser. Det vil givetvis vise sig i de kommende år, at almindeligt forekommende såkaldte lavvirulente bakterier er årsag til andre kroniske sygdomme eller symptomer.

Sygdomme og symptomer der skyldes ubalance i bakteriesammensætningen

Hvis bakteriesammensætningen i mundhulen er forkert og man får en usund biofilm, så

opstår der tandkødsbetændelse, som kan udvikle sig til parodontitis, populært kaldet parodontose. De forkerte bakterier fremprovokerer en betændelsestilstand, som nedbryder tandens støttevæv. Tanden bliver løs og ender ubehandlet med at falde ud. Parodontose er den hyppigste årsag til tandløshed i den vestlige verden.

På lignende måde kan en bakteriel ubalance i mavetarmkanalen udløse en række inflammatoriske tarmsygdomme, eksempelvis Mb. Crohn og colitis ulcerosa. Diarré er dog det mest hyppige symptom på en bakteriel ubalance i tarmen.

Det er meget mere overraskende, at en ubalance i bakteriesammensætningen kædes sammen med sygdomme som: Autisme, Alzheimers, allergier, atopisk dermatitis, akne, forhøjet kolesterol, urinvejsinfektioner og

meget mere. Listen vokser for hvert år der går. Men i virkeligheden er det slet ikke så mærkeligt, at bakteriesammensætningen betyder så meget for vores helbred, for der er et aktivt samspil mellem det lokale immunforsvar og bakterierne på overfladen (indre som ydre). Når de lokale hvide blodlegemer bliver stimuleret af en bestemt bakterie, afgiver disse stoffer, som via blodbanen aktiverer andre dele af immunsystemet. Det er oftest en fordel, fordi immunsystemet bliver foraktiveret og forberedt på en eventuel infektion, men nogle gange er det i sig selv et problem, for de aktiverede immunceller kan tage fejl og angribe enkelte af kroppens egne celler. Det er det, der sker ved de såkaldte autoimmune sygdomme.

Start i mundhulen

Der er mange gode grunde til at starte dit



statustjek på bakteriesammensætningen i mundhulen. For det første hænger mundhulen sammen med den øvrige mave-tarmkanal, men den er alt andet lige nemmere at komme til, så din tandlæge eller tandplejer kan nemt undersøge, om du har inflammation. Det er også nemt at se fremskridt - og så er mundhulen også mere tilgængelig for behandling.

Tænk på det på den måde, at har du en forkert biofilm (bakteriesammensætning) i mundhulen, så har du det nok også i resten af mave-tarmkanalen. Omvendt, når du får biofilmen i mundhulen i balance, så er du godt på vej - til at forbedre din tarmflora. Hvis du for eksempel tager probiotikum tabletter for mundhulen, er der lige så mange positive bakterier i én tablet som der er i flere hundrede liter yoghurt. Disse bakterier bliver selvfølgelig ikke i mundhulen alle sammen, men ryger videre ned i mave-tarmkanalen til gavn der.

Mundhulens biofilm

Der er over 700 forskellige bakterietyper, der lever i mundhulen, hertil et antal svampe og vira. Kun cirka halvdelen af bakterietyperne er kendte og blevet dyrket i laboratoriet. Studier af disse bakterier er traditionelt foretaget på opløsninger af den enkelte bakterietype. Man har fokuseret meget på hvilke konkrete skadelige bakterier, der forårsager for eksempel parodontose. Det faktum at de "kendte" skadevoldende bakterier har kunnet isoleres fra såvel patienter med parodontose som fra patienter uden symptomer på parodontose, har ændret synet på udviklingen af denne sygdom. Nu mener man ikke så meget, at det er et spørgsmål om enkelte typer bakterier, men mere at hele sammensætningen af bakterierne ændres til det skadelige - det kaldes "dysbiose". Et andet komplicerende forhold er, at bakterierne ikke lever enkeltvist, men i et meget komplekst mikrobielt "kollektiv" - det er det, der kaldes biofilm. Der skal være vand tilstede for at biofilmen udvikler sig - omvendt, når der er vand er der altid en biofilm i naturen. I denne biofilm er det de langkædede kulhydrater, der fungerer som skelet, hvor omkring bakterierne lægger sig på i lag.

Der er tale om et "kollektiv" på den måde at de bogstavelig talt hjælper hinanden, nogle nedbryder fødevarer til et vist stadie, hvor andre kan overtage etc. Nogle bakterier hjælper andre med at modstå skadelige stoffer (antibiotika for eksempel).

Biofilmens sammensætning hos den enkelte person varierer med alderen. Faktorer som påvirker biofilmen er ud over alder og genetiske dispositioner: Hormoner (for eksempel graviditet), stress, sygdomme, medicin, livsstil: rygning, mad og drikke, motion.

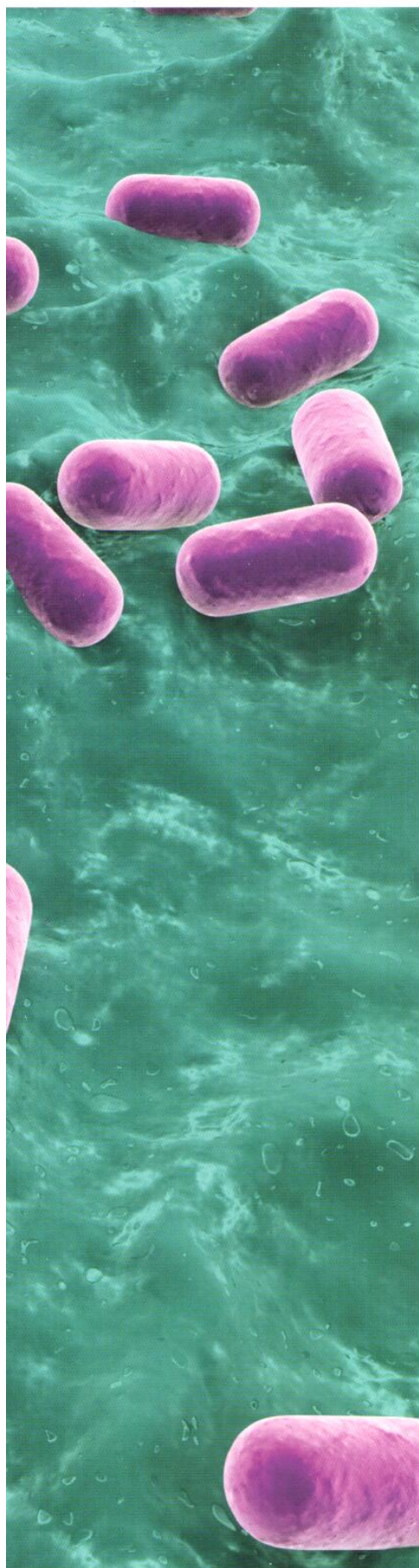
Hvad kan din tandlæge gøre for at påvirke biofilmen i positiv retning?

1. Fjerne tandsten fra tænder og tandrodsoverflader
2. Anvende antibiotika til at slå bakterierne ihjel - og håbe at biofilmens sammensætning ændres til det bedre
3. Anvende andre metoder, der lokalt slår bakterier ihjel, for eksempel FotoSan eller laser
4. Anvende en probiotikum gel som depotprodukt i dine tandkødsommer

Hvad kan du selv gøre for at påvirke biofilmen i positiv retning?

1. Hvis du ryger, stop rygning
2. Anvende tandstikker/tandtråd som rutine
3. Reducer indtag af sukkerholdige fødevarer og drikke
4. Tag et probiotikumprodukt som for eksempel ProlacSan for mundhulen
5. Tager du noget medicin som påvirker biofilmen, for eksempel giver mundtørhed?

Tal med din læge om det.



Ændre mundhulens biofilm

Hvis du har kliniske symptomer på en forkert sammensat biofilm bør den ændres. Symptomer du selv opdager er for eksempel:

1. Blødning fra tandkød (ved tandbørstning eller brug af tandtråd/tandstikker)
2. Kronisk dårlig ånde
3. Løse tænder

Symptomer som din tandlæge/tandplejer opdager:

1. Dybe tandkødsломmer
2. Blødning fra tandkød ved tandrensning
3. Løse tænder
4. Knogletab på røntgenbillede

Det er som sagt sammensætningen af denne biofilm, der afgør om din mundhule er sund - det tager typisk lang tid for en sund biofilm at blive usund - derfor tager det også lang tid at få den god igen. Det er en proces, der oftest kræver en indsats på flere fronter. Som patient kan du ændre livsstil (motionere mere, undgå rygning, undgå sukkerholdige produkter) samt regelmæssigt anvende tandstikkere/tandtråd. Som noget nyt kan du nu også tilføre positive bakterier til din mundhule. Din tandlæge/tandplejer vil først og fremmest rense tand og tandrodsoverflader for tandsten for at gøre det sværere for bakterierne at fastgøre sig der. Dernæst kan han vælge at reducere bakteriemængden enten med antibiotika eller med lokale metoder til at dræbe bakterierne effektivt. Der kan være tale om Lys Aktiveret Desinfektion (LAD), med en kraftig rød lampe og et fotoaktivt stof (se kassetekst), eller laser. Uanset metode er det så et spørgsmål, hvilke bakterier, der kommer først igen. Her kan tandlægen/tandplejeren så også hjælpe, idet han kan anlægge et depot af positive bakterier i dine tandkødsломmer. De positive bakterier vil så "blokere" for, at de skadelige bakterier kommer tilbage.

Probiotika: Når positive bakterier hjælper dig

Probiotikas positive virkninger har været kendt i århundreder i form af fermenterede grøntsager og mælkeprodukter.

Men hvorfor er det egentlig nødvendigt at hjælpe til med positive bakterier? Det korte svar er, at det er fordi, de fleste af os i dag ikke lever som vi burde. Vi spiser for meget sukker og for mange forarbejdede fødevarer. Hertil kommer fødevarer med konserveringsmidler tilsat - de er jo tilsat for at holde fødevarerne fri for mikroorganismer, så når man spiser disse fødevarer, har de naturligvis en negativ påvirkning på bakterierne i vores mund og mave-tarmsystem. Dernæst er de fleste af os for fysisk inaktive.

Men hvordan kan motion påvirke bakteriesammensætningen på slimhinderne?

Der siver små mængder blodvæske fra blodbanen til mundhulens slimhinder (såkaldt transudation). Det betyder at medicin og for eksempel hormoner overføres til mundhulen og kan påvirke bakterierne. Et eksempel er graviditetsudløst parodontitis, der forårsages af kønshormoner, der stimulerer væksten af visse skadelige typer bakterier. Et forhøjet blodsukker ved diabetes, vil også stimulere bakterievæksten på slimhinden. Motion påvirker blodsukkeret, diverse mediatorer og hormoner, der cirkulerer i blodet, og vil derfor kunne påvirke bakteriesammensætningen.

Probiotika og antibiotika

Antibiotika er lægemidler, der virker antibakterielt enten ved at slå bakterier ihjel, eller ved at hindre at de kan dele sig. En almindelig bivirkning er ændring af biofilmen, som kan give diarré eller svampeinfektion. Det er derfor en god ide at indtage probiotika samtidig med samt efter en antibiotika behandling. Og det er selvfølgelig underordnet, hvorfor du er blevet ordineret antibiotika. Antibiotika mod for eksempel blærebetændelse eller halsbetændelse vil påvirke din bakteriesammensætning på alle slimhinder i kroppen, afhængigt af hvilket middel, der konkret anvendes.

+

Konklusion

Du skal passe på dine gode bakterier! Det gamle udtryk "Du bliver hvad du spiser" bør rettelig hedde: "Dine bakterier bliver som du spiser". Din bakteriesammensætning i mundhule, mave-tarmkanal på huden, ja overalt i kroppen påvirker dit helbred. Det tager oftest lang tid at få en dysbiose, d.v.s. en skadelig biofilm, og det tager lang tid at få den i balance igen. Ved at forbedre din livsstil og supplere med probiotika for at hjælpe de gode bakterier med at få overtaget kan du forbedre dit helbred og dermed din livskvalitet.



ProlacSan®

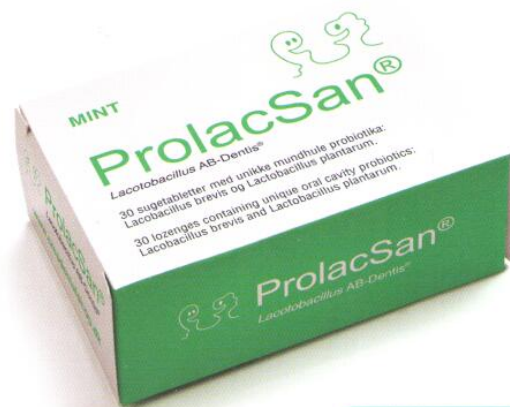


Sunde bakterier er vejen til
en sund mund i en sund krop

ProlacSan®



30 sugetabletter med unikke mundhule probiotika: *Lactobacillus brevis* og *Lactobacillus plantarum*. Nettovægt 15,9 g (30 tabletter af 530,74 mg)
Kosttilskud - Lad tabletten smelte i munden. Dosis 1 tablet om dagen.
Hver tablet indeholder minimum 1,2 milliarder CFU tilsammen af *Lactobacillus brevis* og *Lactobacillus plantarum*. Patentbeskyttede bakterier.
Anbefalet dagsdosis må ikke overskrides. Opbevares utilgængeligt for børn.
Bør kun efter aftale med lægen eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år. Kosttilskud bør ikke træde i stedet for varieret kost.
Opbevares tørt og ikke for varmt. Med sødestoffer. Overdreven indtagelse kan virke afførende. ProlacSan kan købes hos din tandlæge.
Ingredienser: Fyldstof (sorbitol) AB-dentis (*Lactobacillus plantarum* og *Lactobacillus brevis*), Stabilisator (guargummi), myntesmag, fugtighedsbevarende middel (hydrogeneret bomuldsfrøolie) sødestof (Sucralose E955). Mængde pr daglig dosis: *Lactobacillus plantarum* 62,5 mg, *Lactobacillus brevis* 62,5 mg



Sugetabletter

Mint smag

DIN SUND MUND I SUND KROP

Tandlæge: