

Dr. Dominik Nischwitz

MIS SUUS, SEE SÜDAMES

Meie hambad ja nende tähtsus kogu keha tervisele

Saksa keelest tõlkinud Tiina Aro

Originaali tiitel:

Dr Dominik Nischwitz

„In aller Munde: Unsere Zähne und ihre Bedeutung für die Gesundheit des gesamten Körpers“

Mosaik Verlag, 2019

Copyright @ Mosaik Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

Jooniste autor Ole Schleef

Eestikeelne tõlge © Tiina Aro ja AS Tänapäev, 2019

Erialatoimetaja Riina Raudsik

Keeletoimetaja Katrin Naber

Kujundaja Inga Joala

ISBN 978-9949-85-610-7

Trükitud AS Pakett trükikojas

www.tnp.ee

SISUKORD

Eessõna	11
---------	----

SISSEJUHATUS

BIOLOOGILINE HAMBAMEDITSIIN: PIKSLITEST PILDINI

Kuidas võita jalgpalli maailmameistrivõistlused?	18
Paradigma muutus hambaravis	21

I PEATÜKK

Hambad ja mikrobioloogia

Oraalne mikrobiom – avastame uut maailma	28
Väikesed rakud, suur abi	32
Tagaukse kaudu – hiljavõitu avastatud suuõõs	34
Elu suuõõnes – baktereid taevast ja põrgust	36
Biokile – kleepu ja ela	37
Pelliikul – hammaste maagiline kaitsekilp	39
Sülg – alahinnatud imevedelik	44
Mikrobiaalne homöostaas. Mis meie suu tegelikult haigeks teeb?	50
Kaaries. Uued teadmised vanast haigusest	52
Ökoloogiline katuhüpotees	56
Magus teeb hapuks ja hapu teeb haigeks	58
Ekskurss: Weston Price ja toitumise tähendus	61
Iatogeensed faktorid – kui hambaprobleemides on süüdi hambaarst	66
Ettevaatust täidistega – need polegi ainult kasulikud	67
Bioloogiline laius – otsustavad millimeetrid	68
Täitematerjal ja selle kandev roll	70
Igemed – tundlik piir	71
Parodontiit – ohtlik kogu kehale	74

II PEATÜKK

Hambad ja immuunsüsteem

Vaikne ja ohtlik – krooniline põletik	83
Juureravitud hammas – kõige kurja juur	85
Juureravi tagajärjed	92
Ekskurs: kriitika algusest peale	93
Tsüstid, fistulid ja põletikus juuretipud	95
Juuretipu reseksioon	96
NICO. Tarkusehamba eemaldamine ja selle tagajärjed	98
Ekskurs: miks üldse eemaldada tarkusehambaid	103
Hambad ja toksikoloogia	105
Ensüümblokaadid ja energiaröövliid	106
Metall suus – alati halb lahendus	108
Ohtlikud gaasid	113
Iga keha reageerib omamoodi	114
Ekskurs: metülatsioon	115
Halvad kooslused	118
Kuld	119
Titaan	120
Periimplantiit	121
Metallid pluss põletikud – laastav kombinatsioon	123
Hambad ja närvisüsteem	124
Autonoomne närvisüsteem	129
Sümpaatikus	130
Parasümpaatikus	132
Seestpoolt tulev stress	134

III PEATÜKK

Hambad ja kroonilised haigused

Krooniline väsimus ja pidevad infektsioonid	144
Südame- ja südame-veresoonkonna haigused	146
Ülekaal	149

II tüüpi diabeet	151
Allergiad	153
Autoimmuunhaigused	155
Häiritud soolebarjäär – lekkiva soole sündroom	156
Depressioon	159
Viljatus ja lapsesoo	160
Alzheimeri tõbi ja dementsus	161
Vähk	162
Tervisliku elu võti	164

IV PEATÜKK

Terveks saada ja terveks jääda bioloogilise hambameditsiini abil

Metallide eemaldamine	169
Amalgaamieemaldus	169
Kuidas surnud ja juureravitatud hambaid õigesti kohelda	171
Keraamilised implantaadid – metallivaba lahendus	172
Nii ravitakse NICO-sid	175
Miks on ettevalmistus nii tähtis?	176
Toit on ravim	178
Proteiin	180
Süsivesikud	183
Puuviili ja marjad	186
Rasv	186
Aedvili	191
Toidutalumatus	192
Gluteen	192
Lehmapiim ja -piimatooted	195
Suhkur	197
Maitsetugevdajad	198
Milleks toidulisandid?	198
Ülevaade tähtsaimatest toitainetest	200
D3-vitamiin	200

Magneesium	201
Tsink	202
C-vitamiin	203
Toit ja terve bakterikooslus	205
Ekskurs: kuidas toit meie meeleolu mõjutab?	206
Dopamiin	208
Atsetükoliin	209
<i>GABA</i>	209
Serotoniin	210
Probleemsed toiduained, mis vallandavad toidutalumatust või sisaldavad mürke, ja nende alternatiivid	212
Lehmapiim	212
Suhkur	212
Magustajad	213
Stimulandid	213
Maitsetugevdajad	213
Transrasvad	214
Muud	214
Supertoidud	215
Kuidas kujundada toitumist	216
Mis tähendab 80:20?	216
Isiklikud eesmärgid ja soovitusel	217
Jäägu hambad terveks. See õnnestub	219
Hambad lapseeas	219
Hambad vanas eas	220
Jääge terveks. Korduvaid küsimusi hambahoolduse kohta	223
Uue hambameditsiini eestkõnelejad	227

LISAD

Tänuavaldused	234
Allikad	236
Register	240
Ülevaade kastidest	246

*Minu naisele ja hingesugulasele Steffile,
kellele poleks kogu mu töö olnud võimalik.*

Eessõna

Nooruses tahtsin eelkõige profirulatajaks saada. Treenisin igal vabal minutil, aga jäin iga kord just enne seda, kui jõudnuksin järgmisele tasemele, haigeks. Mingil põhjusel polnud mu keha nii vastupidav, kui oleks pidanud olema. Küll sain kas mandlipõletiku või järjekordse ränga külmetuse. Mul oli vöötohatis ja nakkuslik mononukleos, mida kutsutakse ka Pfeifferi näärmepõletikuks. Ka pimesooles tekkis põletik ja see löigati välja. Mul oli vilets nahk, olin pidevalt väsinud, kuid ei jäänud sellegipoolest õhtuti magama. Tahtsin olla treenitud ja treenida. Selle asemel põdesin alalõpmata ja sain üha mingit ravi. Halva naha tõttu võtsin mingit vahendit, mis tegi naha küll paremaks, aga see-eest mõjus see maksa peale. Pideva kurgupõletiku vastu sain üha antibiootikume ja lõpuks saatis arst mu kirurgile, kes pidi mandlid eemaldama.

Seekord viis ema mu enne veel terapeuti juurde, lihtsalt selleks, et saada veel teine arvamus. Terapeut vaatas mu läbi ja tuvastas lehmapiiimaallergia. Sel ajal tarbisin iga päev palju jogurtit ja piima, aimamata, et see mu tervist üha nõrgendas.

Haigustest mõtlesin toleaeagse malli järgi: need lihtsalt tulevad, siis võetakse rohtu või tehakse operatsioon ja parimal juhul saadakse siis terveks. Vähemalt järgmise haiguseni. Kirurgi poole pöördumine ei tulnud kordagi kõne alla, sest piimast loobumisega vähemalt kurguvalud lakkasid. Midagi erilist ma ikkagi veel ei mõelnud, küll aga panin tähele, et ilmselt on haigustega võitlemiseks ka muid mooduseid kui ainult rohtu võtta.

Profirulatajaks ma ikkagi ei saanud. Hakkasin hoopis hambaarstiks õppima. Sporti armastasin edasi, aga nüüd tegelesin jõutreeninguga. Need, kes muskleid tahavad kasvatada, saavad kiiresti aru, et palja pumpamisega seda ei saavuta. Tuleb kehale ka õigeid „ehitusmaterjale“ pakkuda. Hakkasin tähelepanu pöörama toitumisele ja jälgima, kuidas miski mõjub. Olin sel ajal tudeng ning elasin tudengielu – peod, vähene magamine, vilets toit. Füüsiliselt tundsin end mõnikord puruvanana, psüühiliselt aga järjest sagedamini rõhutuna, ilma mingi selge põhjusega. Muutsin paari asja ja imestasin, milline tagajärg sel varsti oli. Leidub toite, mis käivitavad, ja leidub toite, mis otse suruvad sind diivanile. Mina valisin nüüd järjest sagedamini neid, mis mulle head tegid. Hakkasin mõtlema, kas saavutaksin lihtsalt toidu ja spordiga sellise enesetunde, mis tavaliselt on ainult lastel. Kas saab kella tagasi keerata? Proovisin nüüd mitte lihtsalt lihaseid kasvatada, vaid tahtsin ka saada endale nii tervet keha kui vähegi võimalik.

Stuudium aitas mind. Varem koolis käies olid keemia ja füüsika mulle nii igavad, et loobusin neid õppimast. Inimkehaga seoses aga hakkasid need ained mulle jälle põnevust pakkuma. Mis on siis õieti proteiin? Kuidas toimetavad kehas süsivesikud? Mis on glükolüüs? Milliseid aminohappeid on tegelikult vaja? Milleks kreatiin ja glutamiin? Proovisin päris palju läbi, kuni leidsin endale sobiva eluviisi. Tegin sporti ja toitusin teisiti. Olin varsti nii vormis, nagu lapse ja noorukina iial polnud olnud.

Ma polnud sugugi rõõmus selle üle, et õpingud hakkasid lõpule jõudma. Hambameditsiini juures armastasin väga just seda käsitööd ja filigraansust, kuid kõik muu ei pakkunud imelikul kombel üldse rahuldust. Mul oli midagi olulist puudu, ainult ma ei saanud aru, mis nimelt. Assistendina aga liitusin arstipraksisega, mida nimetati kirurgilis-implantoloogiliseks. Seda eriala oli juba aastaid praktiseeritud, mu ülemus oli implantoloogias absoluutne spetsialist. Ta oli suurepärase õpetaja ja teadis täpselt, kuidas mind

motiveerida. Kuid kaariesest tingitud hambaauke täitis ta ikka veel amalgaamiga. Isegi mõistmata, miks ma seda ütlen, teatasin oma uuele ülemusele: „Vabandust, aga seda ma küll teha ei saa.“

Ülikoolis õpitakse, et amalgaam on lihtsasti käsitletav täiteaine, mis peab igavesti vastu, pole kuigi kallis ja tapab baktereid. Ainult rasedatel ja lastel ei tulevat seda kasutada, kuid muidu polevat mingit probleemi. Aga mina teadsin juba oma isa käest, kes oli samuti hambaarst, et amalgaami ei kasutata juba enam 20 aastat, sest seda peetakse tervisele kahjulikuks. Kui sa assistendina sellised avaldusi teed, on tarvis rohkem argumente. Minul neid polnud, kuid asusin kohe samal päeval neid koguma. Algul tegin lihtsaid otsinguid, aga see haaras mind järjest enam kaasa. Ma lugesin uurimusi ja raamatuid, ma külastasin temaatilisi seminare ja teisi hambaarste, muu ala arste ja terapeute, vaatasin videoid, kuulasin ettekandeid ja käisin teistes praksistes tööl.

Otsisin vaid vastuseid paarile küsimusele, kuid mu ees avanes ootamatult terve uus universum. Tutvusin arstidega, kes mõtlesid, ravisid ja õpetasid täiesti teisiti, kui mina olin ülikoolis kuulnud. Nad ei vaadelnud suuõõnt isoleerituna, vaid alati ühenduses kogu ülejäänud kehaga. Mulle sai selgeks, et hambameditsiin kui käsitöö funktsioneerib suurepäraselt, kuid võib tervisele suurt kahju teha.

Nagu iga hambaarst, olin minagi õppinud keskendumas suule ja hammastele. Nüüd õppisin, kuidas suu on seotud kogu organismiga ja funktsioneerib ainult sellises tervikus. Märkasin, et tean küll palju hammaste parandamisest, kuid väga vähe sellest, mis neid õieti haigeks teeb, ja et see on seotud kogu kehaga. Avastasin järjest asju, millega olin tegelenud juba ennegi, sest need huvitasid mind isiklikult: toitumine, toitained, biokeemia, immuunsüsteem. Korruga sõlmusid kokku mitu lahtist otsa mu elus. See, mis mind enne isiklikult huvitas, seostus nüüd elukutsega. Teadsin nüüd, et tahan saada hambaarstiks, kes oskab just selliseid seoseid silmas

pidada. Arstiks, kes mitte ainult ei remondi katkisi hambaid, vaid kes aitab kahjusid ennetada. Lõpuks ometi oli mul õige tunne.

Mõnikord tuleb teha ainult paari asja, et terve olla või terveks saada. Suutsin oma patsientidele edasi anda sama, mida ise olin leidnud. Mõistsin, et olen hambaarstina just õiges ametis. Pidin veel vaid paar pusletükki kokku ajama. Ma ei käsitlenud enam oma stuudiumi kui lõpetatud väljaõpet, vaid kui alanud väljaõpet. Viie aasta jooksul imesin endasse nii palju uusi teadmisi, kui vähegi võimalik. Harisin end neuraalteraapia alal, tegin terapeudieksami, tegelesin funktsionaalse meditsiiniga, mis ei lammuta keha algosadeks ega jäta tähelepanuta erinevaid kehapiirkondi, vaid käsitleb organismi ühe dünaamilise süsteemina, kus kõik on kõigega seotud ja töötab koos. Õppisin kõike hambaarsti töömaterjalide kohta, mis sobivad kehasse nii hästi, et ei vallanda allergiaid ega põletikke.

Praegu olengi see hambaarst, kelleks saada tahtsin. 2015. aastal rajasin koos oma isaga esimese bioloogilise hambameditsiini keskuse. Seal ei vaadelda suuõõnt isoleeritult, vaid alati kompleksses koostöös kogu organismiga. Ma ravin küll hambaid, kuid näen oma töös iga päev, kuidas sellele ravile reageerib kogu keha, kui algusest peale rakendada õiget teraapiat. On võimalik elada tervislikumalt, end paremini tunda ja vältida haigusi. Selle raamatuga tahan jätkata seda, mida olen niigi juba aastaid teinud: rääkida kõigile, et kogu keha tervise võti on meie suus.

SISSEJUHATUS

Bioloogiline hambameditsiin:
pikslitest pildini

Kuidas võita jalgpalli maailmameistrivõistlused?

1957. aastal, aasta enne maailmameistriitlivõitu Rootsis, tõmbus Brasiilia rahvusmeeskonna treener Vicente Feola korraks tagasi, et erinevalt kõigist oma eelkäijatest veidi järele mõelda. Siis alustas ta täpseid ettevalmistusi. Muidugi vajas ta andekaid mängijaid ja parimaid treeningumeetodeid. Kuid Feola mõtles kaugemale. Ta ei tahtnud kahe silma vahele jätta ühtki aspekti, mis võinuks tema mängijate saavutusi pärssida. Sellepärast rakendas ta abinõusid, mis polnud seni jalgpallis veel iial rolli mänginud. Ta laskis oma mängijad psühholoogil üle vaadata ja neid nõustada. Veelgi enam – ta saatis kogu meeskonna hambaarstile. Ja tollel oli palju tööd. Arst ravis kokku 470 hammast, millest 32 olid nii haiged ja põletikus, et tuli välja tõmmata. Brasiillastel, kes aasta pärast võistlustele läksid, olid tõenäoliselt kõige tervemad hambad kõikide osavõtjate hulgas.

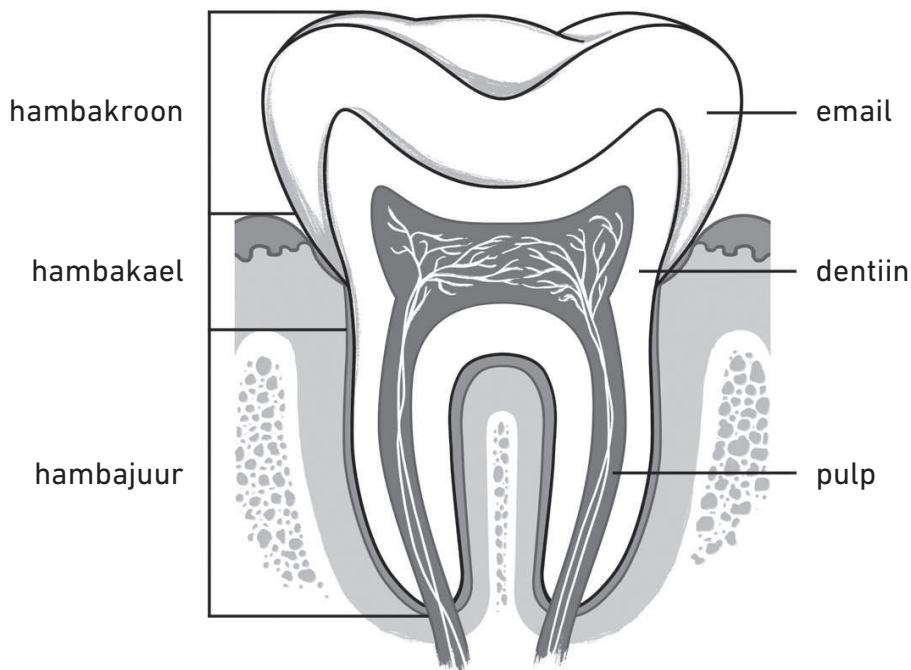
Hoolimata sellest, et sel MM-il olid eelringimängud tiheda järgnevuse pärast erakordselt kurnavad, võitis Brasiilia nii võimsalt ja otsustavalt nagu ei ükski meeskond enne neid¹. Feola meetodid tundusid tollal lihtsalt imevahendina. Kas siis jalgpallur ei vaja eelkõige korralikke säärelihaseid, pallitunnetust ja väga kõva vastupidavust? Tänapäeval saaks treenerile pihku suruda hunniku uurimusi, mis tõestavad, kui õige oli Feola intuitsioon: tervis ja tippvorm on võimalikud vaid siis, kui ka hambad ja suuõõs on korras.

Aastakümneid arvati, et kaaries ja igemepõletik on ainsad haigused, mis meil suus tekivad. Tänapäevaks on paljukordselt tõestatud, et ka südame-veresoonkonnahaigused, diabeet, viljatus, lööbed, sooletõved ning paljud autoimmuunsüsteemi haigused algavad suust või ägenevad suuhaiguste tõttu. Haiged hambad, põletikus igemed ja halvasti talutavad täitematerjalid ei vaeva ainult suuõont. Sageli annavad need tunda kehas kusagil täiesti mujal: põlveliigeste probleemina, öla- ja seljavaluna või allergiatena, millel me otsa kätte ei saa. Haiged või halvasti hooldatud hambad röövivad meilt energiat ja toitaineid, need vallandavad kehas protsesse, mis viivad depressioonini, mõjutavad meie hormoone ning kehakeemiat, kahjustavad immuunsüsteemi ja aktiveerivad stressitelge 24 tundi ööpäevas.

Tänapäeval on teada, et enamik kroonilisi haigusi pole saatus, halb õnn ega kehvad geenid, vaid tulevad järjepidevast vaiksest põletikust kehas ning sellega seotud kroonilisest stressist. Eriti sageli esineb selliseid põletikke suuõones: need peituvad hambaajuuretippudes, igemetaskutes, implantaatide ümber, surnud hammastes või välja tõmmatud hambast jäänud õones. Kuigi uuringud avastavad järjest enam seoseid hammaste ja muu keha vahel, kohtab teadmisi sellest praktikas ikka veel liiga harva. Hamba- ja teised arstid töötavad traditsiooniliselt kahes eri sfääris. Üldarst vaatab harva suhu, hambaarst näeb suuõones vaid käsitöö objekti. Meie meditsiinisüsteem on üles ehitatud nii, et näeme piksleid. Kuid tungivalt oleks vaja näha tervet pilti. Siiani aga jääb suuõõs kui keskne organ kahe distsipliini vahel jätkuvalt tähelepanuta ja seega jäävad ka paljude haiguste põhjused õigel ajal avastamata.

Ega mitte ainult meile, hambaarstidele, õpetata suuõõne hindamist vaid selle järgi, kas lõualuud liiguvad ja esihambad on olemas. Hambad teevad iga päev toitu purustades meie heaks erakordselt rasket tööd. Kuid nähes neis vaid närimisriistu, mida

saab parandada, kui need katki lähevad, teeme neile peale ülekohtu veel muudki halba. Me ei märka, mis meie hambad tegelikult on ja millist rolli need meie kehas mängivad. Nähtav hammas on nimelt kõigest kolmandik sellest. Ülejäänud äärmiselt põnevat osa ei näe me kahjuks kunagi. Kuigi see on igati ära teeninud kas või natuke tähelepanu. Iga hamba sees väga väikeses ruumis on olemas kõik, mis teeb hambast organi: pulseerivad veresooned, lümfid, närvi- ja immuunsüsteem. Nagu iga teinegi organ on hammas seotud kogu ülejäänud kehaga. Kui keha on haige, siis kannatavad ka hambad. Kui hambad kannatavad, annab see tunda kogu kehas.



Väljast kõva, seest vägagi elust: nähtava välise emailkatte all on iga hammas omaette organ.