

# Žaliosios arbatos nauda dantims

Norime būti sveiki. Norime, kad dantys bei dantenos būtų sveiki, todėl perkame įvairias dantų pastas, burnos skaliklius, dantų siūlus ir kitas burnos priežiūros priemones. Tačiau ne visi žmonės žino, kad gerti žaliąją arbatą gali būti labai naudinga, ypač dantims.

Žalioji arbata tradicinėje kinų medicinoje seniai žinoma kaip naudingas gėrimas, ją rekomenduojama gerti nuo galvos skausmo ar kitokių skausmų, ji gerina virškinimą, mažina depresiją, detoksikuoja, energizuoja ir bendrai prailgina gyvenimą.

Žaliosios arbatos cheminė sudėtis yra gana sudėtinga: proteinais (15-20% sauso svorio), kurių didelę dalį sudaro enzimai, amino rūgštys (1-4% sauso svorio), angliavandeniai (5-7% sauso svorio) – celiuliozė, pektinai, gliukozė, fruktozė ir cukrozė, mineralai (5% sauso svorio) – kalcis, magnis, chromas, manganas, geležis, varis, cinkas, molibdenas, selenas, fosforas, kobaltas, natrij, stroncis, nikelis, kalis, fluoras ir aliuminis. Žaliojoje arbatoje taip pat yra polifenolių, kurie sudaro iki 30% sauso svorio ir susideda iš flavanolių, flavandolių, flavonoidų bei fenolio rūgščių. Vienos pagrindinių flavonoidų grupės medžiagos yra katechinai, stipriomis antioksidacinėmis medžiagomis pasižymintys organiniai junginiai. Katechinai – gera širdies ir kraujagyslių sistemos apsauga, jie užkerta kelią osteoporozės ir antrojo tipo cukrinio diabeto atsiradimui. Vienas iš žaliosios arbatos poveikio sričių yra ir burnos higiena.

Naujausi tyrimai rodo, kad žaliosios arbatos katechinai mažina periodontinių ligų, kurias sukelia *Porphyromonas gingivalis*, tikimybę. Viename 2009 metais atliktame tyrime, kuriame dalyvavo 940 49-59 metų amžiaus japonų vyrų, turinčių dantų uždegimo požymių (kraujuojančios arba nusmukusios dantenos), buvo nustatyta, kad net vienas per dieną išgeriamas žaliosios arbatos puodelis pagerina dantų būklę ir sumažina periodontito sunkumą net chroniško periodontito atveju, dantenos mažiau kraujuoja. Be to, žaliosios arbatos nuoviras kaupiasi seilių sekreto alfa amilazėje, ir dėl to maltozės susidarymas mažėja apie 70 procentų, efektyviai sumažindamas krakmolo turinčio maisto kancerogeninį potencialą. Tyrimai rodo, kad gerdami žalią arbatą galite sumažinti maisto kancerogeninį potencialą ir jo daromą dantims žalą.

Viena tyrimą atliko Jungtinės Karalystės Arbatos taryba. Gurmaniškos kavos namai siūlė vartotojams gėrimą su plakta grietinėle ir cukrumi, bet jame buvo ir žaliosios arbatos ekstraktų. Kitas gėrimas buvo tik su plakta grietinėle ir cukrumi. Vėliau, patikrinus abu gėrimus gėrusių žmonių dantis, buvo nustatytas didelis skirtumas. Tie žmonės, kurie gėrė gėrimą be žaliosios arbatos ekstrakto, turėjo žymiai daugiau dantų apnašų, lyginant su kita grupe.

Be katechinų poveikio, žaliąją ir juodoją arbatą taip pat saugo dantų emalį, nes jos yra natūralūs fluoro šaltiniai, o fluoras saugo dantis nuo gedimo. Ypač vaikams, kuriems dantų emalis tik formuojasi, reikia fluoro, kad emalis reikiamai sukietėtų. Jei vaikystėje dantų emalis tinkamai susiformuos, viso gyvenimo bėgyje turėsite mažiau problemų dėl dantų gedimo.

Netgi jei esate suaugęs, o jūsų dantys jau visiškai susiformavę, vis tiek galite gerti žalią arbatą, kad dantys kuo ilgiau išliktų sveiki. Žaliojoje arbatose esantis fluoras lėtina glikoziltransferazės, skatinančios apnašų ant dantų emalio susidarymą, sintezę. *Streptococcus mutans* bakterijų produkuojamas fermentas glikoziltransferazė (GTF) yra pripažintas kaip patogenas, dėl kurio gali išsivystyti kariesas. S. sanguinis bakterijos taip pat produkuoja fermentą glikoziltransferazę (GTF Ss). Šios bakterijos suformuoja biofilmus dantų paviršiuje, taip kolonizuodamos jį, o dėl išskiriamo jau minėto fermento, gali pradėti kauptis dantų akmenys.

Reikia pabrėžti, kad mokslininkai kol kas abejoja, ar toks teigiamas žaliosios arbatos poveikis dantims yra dėl joje esančio fluoro, ar dėl polifenolių, kurių antioksidacinis poveikis yra ištyrinėtas daugelyje tyrimų. Bet kokiu atveju, mokslininkai sutaria dėl teigiamo žaliosios arbatos ekstrakto poveikio dantims ir dažnai šį ekstraktą panaudoja dantų pastų ar burnos skaliklių sudėtyje.

Koks būtų burnos priežiūros produktų privalumas lyginant su žaliosios arbatos gėrimu/skalavimu?

Pirma, bet kokia arbata turi dažančių savybių, ir nuo arbatos dantų emalis truputį pagelsta. Norėdami išsaugoti gražią dantų spalvą, turėtumėte valyti dantis su stipriau apnašas nuvalančia dantų pasta, skirta specialiai arbatos ar kavos mėgėjams. Burnos priežiūros priemonės su žaliosios arbatos ekstraktu dažomuoju poveikiu nepasizymi.

Antra, neturėtumėte per dieną gerti per daug žaliosios arbatos produktų. Įvairios žaliosios arbatos rūšys, o ypač tirpūs jos produktai turi pakankamai daug fluoro, ir galima viršyti rekomenduojamas jo dienos normas. Pavyzdžiui, 2005 metais JAV buvo nustatyta, kad Lipton Iced Tea sudėtyje buvo 6,5 ppm fluoro vietoj leidžiamos 4 ppm ribos! 1996 metais JAV Teksaso valstijoje buvo nustatyta, kad dekafeinuotoje žaliąjoje arbatoje fluoro kiekis buvo 3,2 ppm, tuo tarpu paprastoje žaliąjoje arbatoje – tik 1,5 ppm. Autoriai spėjo, kad šalinant kofeiną buvo naudojamas daug fluoro turintis mineralinis vanduo. Dėl fluoro kiekio žaliąjoje arbatoje, Didžiosios Britanijos Arbatos taryba rekomenduoja negerti daugiau kaip šešių žaliosios arbatos puodelių per dieną.

Literatūros šaltiniai:

1. Cabrera C., Artacho R., Gimenez R. „Beneficial effects of green tea – a review“, Journal of the American College of Nutrition, 2006, Vol. 55, Nr. 2, 79-99 psl.
2. Chacko S. M., Thambi P. T., Kuttan R., Nishigaki I. „Beneficial effects of green tea: A literature review“, Chinese Medicine, 2010, 5:13
3. Kushiyama M., Shimazaki Y., Murakami M., Yamashita Y. "Relationship between intake of green tea and periodontal disease", Journal of Periodontology, 2009, March, Vol. 80, No. 3, 372-377 psl.
4. <http://www.amazing-green-tea.com/fluoride-in-green-tea.html>