

# СОДЕРЖАНИЕ

*Вступление* ..... 7

## **ЧАСТЬ I. Истина в зубах**

**Глава 1. Почему рот так важен** ..... 15

Рот — это врата ко всему организму..... 15

Как еда формирует лицо ..... 16

Что зубы хотят нам сказать ..... 17

**Глава 2. Недостающие части современного рациона** ..... 21

Чарльз Дарвин питания..... 21

Лица Земли ..... 23

Мудрость естественного питания ..... 24

Начало Стоматологической диеты ..... 28

**Глава 3. Древняя мудрость в наших зубах** ..... 33

Все дело в кислороде, самом главном элементе..... 34

Как пища сделала наш мозг больше, а челюсти меньше ..... 35

Костная архитектура человеческого лица ..... 38

Верхняя челюсть..... 39

Нижняя челюсть ..... 41

Как питание может навредить росту лица и челюстей ..... 44

Как зубы связаны с дыханием ..... 44

Функциональный подход к здоровью зубов и дыхательных путей ..... 47

Дыхательная эпидемия ..... 48

Функциональное лечение ночного апноэ..... 53

Упражнения для коррекции дыхания..... 54

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 4. Тайна пропавшего витамина .....</b>	<b>57</b>
Парадокс ухода за зубами .....	57
Витамин D: «генеральный директор» костей, зубов и клеток иммунитета .....	60
В поисках Активатора X.....	62
Ваши зубы и тело зависят от витамина K <sub>2</sub> .....	66
Витамин А — последняя часть головоломки? .....	68
Как собрать все части загадки .....	70
Секрет здоровья, который скрыт в зубах .....	72
<b>Глава 5. Язык бактерий .....</b>	<b>73</b>
Как ваш рот управляет вашим желудком .....	73
Краткая история войны с микробами .....	74
Важность биоразнообразия в микробиоме.....	77
Почему нашему рту нужны бактерии.....	78
Как промышленная революция изменила наш рот и наше здоровье.....	80
Ось «рот — кишечник» — как бактерии во рту управляют здоровьем всего организма .....	81
Почему клетчатка важна для здоровья рта и кишечника.....	84
Кровоточащие десны, кишечник и иммунная система.....	85
Восполняем микробиом: ферментированные продукты.....	90
Как сохранить равновесие микробиома .....	90
Перспектива микробиома для здоровья .....	92
<b>Глава 6. Это не генетика .....</b>	<b>95</b>
Как плохое питание вызывает скученность зубов .....	95
Кошки Поттенгера .....	96
Как окружающая среда влияет на здоровье .....	97
Эпигенетика скученных зубов.....	99
ДНК и эпигенетика.....	99
Голландский голод .....	102
Эффект бабушки: почему жизнь вашей бабушки влияет на вашу.....	104
Бесчисленные комбинации .....	104
Как питание и дыхание может выпрямить зубы .....	105
Эпигенетика и хронические болезни.....	105
Эпигенетический язык еды .....	107
Эпигенетика — новая надежда.....	109

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ II. Как современная пища разрушает наше здоровье

<b>Глава 7. Почему еда в вашей тарелке приводит к болезни .....</b>	<b>113</b>
Почему сегодняшняя «еда» — это не еда .....	114
Сахар .....	115
Зерновые.....	118
Кукуруза .....	120
Обработанные растительные масла .....	121
Молочные продукты .....	124
Как современное фермерство изменило мясо, которое вы едите .....	125
Питание предков — назад к основам.....	126
Важность приготовления еды.....	128
Ведите свое расследование .....	129

<b>Глава 8. От обезжиренного к холестерину .....</b>	<b>131</b>
Как нам навязали болезнь .....	131
Рождение обезжиренной диеты .....	132
Неверные представления о насыщенных жирах, холестерине и болезнях сердца .....	133
Как продвижение обезжиренных продуктов украло наши сердца.....	135
Правда о «средиземноморской диете».....	135
Зачем нужны жиры? Что они делают? .....	137
Почему ваши зубы голодают без ключевых веществ при питании ненатуральными продуктами .....	143
Обезжиренные продукты с высоким содержанием сахара вызывают болезнь десен и диабет .....	144
Природа знает, что делает.....	146

### ЧАСТЬ III. Стоматологическое питание: как питаться с пользой для рта, тела и разума

<b>Глава 9. Что есть, чтобы не бояться осмотра у стоматолога .....</b>	<b>149</b>
Принципы правильного стоматологического питания .....	149
Поддерживающие вещества.....	158
Программа .....	161
Шаг 1. Исключение .....	161
Шаг 2. Построение.....	164
Шаг 3. Равновесие .....	165
Пробуждение вкуса к правильной пище .....	167

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 10.</b> Модель стоматологической диеты и пищевая пирамида .....	169
Пирамида стоматологической диеты .....	171
Основа: растения, овощи, бобовые, травы и пребиотики .....	174
Мясо, яйца, рыба, ферментированные продукты, молочные продукты....	182
Жиры и масла, орехи, семена и специи .....	193
Фрукты и зерновые .....	197
Получайте удовольствие от еды! .....	198
<b>Глава 11.</b> 40-дневный план питания по Стоматологической диете .....	201
Общие положения .....	202
Программа.....	203
Неделя 1. Отказ от обработанных продуктов .....	206
Программа.....	208
Неделя 2. Без сахара .....	213
Неделя 3. После недели без сахара .....	222
Неделя 4. Голодание и возвращение фруктов .....	229
Неделя 5. Возвращаем ресторанные блюда .....	234
<i>Заключение.</i> Будущее улыбки .....	247
<i>Ссылки</i> .....	251
<i>Благодарности</i> .....	270
<i>Об авторе</i> .....	272

# ВСТУПЛЕНИЕ

Я хочу рассказать, как я познакомился с Норманом. Однажды он с женой Мэйвери пришел в мою зубоврачебную клинику на юге Сиднея. Всего через несколько минут общения стало ясно, что он мужественный и веселый человек, каждую свою фразу он подкреплял шуткой или широкой улыбкой. И это стоило видеть — у него осталась всего пара зубов. Его улыбка представляла собой голые десны и одиноко торчавший наклонно посреди рта зуб. Норман шутил, что тот зуб, что сзади, — для еды, а тот, что спереди — для дам.

Но тогда в воздухе витала тревога, которую не могла развеять даже яркая индивидуальность Нормана. Мэйвери не улыбалась ни одной шутке мужа и сидела рядом с ним с очень обеспокоенным видом. Выяснилось, что кардиолог направил Нормана ко мне для того, чтобы привести в порядок его полость рта перед операцией шунтирования сердца.

Приводят в порядок зубы перед тяжелыми операциями по двум причинам. Во-первых, бактериальная инфекция, присутствующая во рту, может распространиться по всему организму, а хирурги хотят быть уверены, что с пациентом, которого они оперируют, не будет дополнительных проблем. Но есть и еще одна, более важная причина. И она очень показательна. Чистка зубов и полости рта нужна пациентам еще и потому, что, если серьезное заболевание полости рта проявится в период послеоперационного восстановления, врачам будет очень сложно с ним бороться. Больницы все-таки не занимаются болезнями рта и зубов.

Рот — один из самых необходимых органов, и от его состояния зависит весь организм, хотя многие люди и не задумываются об этом, потому что стоматология и медицина стали практически разными вселенными.

Медицинская карта Нормана была обычной для человека с его весом. У него был диабет 2-го типа и высокое давление. Во время осмотра я обнаружил у него запущенную болезнь десен. Это означало, что и оставшиеся у него зубы нужно будет удалить перед чисткой. Нельзя было затягивать, и нам пришлось удалить Норману зубы на этой же неделе. Мы могли сделать зубные протезы, пока он будет готовиться к операции, и установить их, когда его выпишут.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Болезнь Нормана была, конечно же, серьезной. Но она не была чем-то необычным. Я на тот момент работал дантистом всего три года, но уже привык видеть людей, состояние зубов которых было намного хуже, чем могло бы быть в высокообразованном обществе, в лидирующей в мире стране.

\*\*\*

Меня всегда привлекали зубы. Не помню, что именно заинтересовало меня впервые, но с самого раннего возраста я был буквально помешан на идеальной чистоте своих зубов. Я был тем еще педантом, чистил зубы по почти армейскому расписанию, и меня расстраивали те, кто не разделял моего энтузиазма. Чаще всего этими «всеми» оказывалась моя сестра Рейчел, которая предпочитала мечтать, а не чистить зубы.

Вечером, когда мы умывались перед сном, я наблюдал за ее действиями. Чаще всего она просто сидела и обсасывала зубную щетку. Я говорил: «Ты неправильно делаешь!» Мне было всего пять, мама все еще одевала меня по утрам, но я уже был уверен, что могу учить других, как чистить зубы.

На первом осмотре у стоматолога мои зубы оценили на пять с плюсом, и я слез с кресла очень довольный собой. Настала очередь сестры, и она, смущаясь, села в кресло. Естественно, я крутился рядом и смотрел.

Когда она открыла рот, я увидел большое темное пятно на одном из ее зубов. Сначала я подумал, что это прилип кусочек шоколада, но оказалось, что это большая дыра.

По дороге домой я по-настоящему отругал ее за это. С тех пор она стала следить за зубами, и, насколько мне известно, у нее больше никогда не было кариеса. Но, как и многим моим пациентам, ей нужен был этот «звоночек».

С возрастом я все больше интересовался вопросами здоровья, особенно тем, как питание влияет на организм. Я инстинктивно тянулся к работе в здравоохранении, а учитывая мою одержимость зубами, стоматология стала моим выбором. Я считал ее лучшим способом объединить интерес к здоровью и к питанию. Я стал практикующим врачом, чтобы помогать людям делать их жизнь лучше посредством здоровой ротовой полости. По крайней мере, я так считал.

На факультете стоматологии Сиднейского университета я научился тому, как полностью восстанавливать зубы и приводить в порядок ротовую полость. Я принял как должное то, что все стоматологические манипуляции не только лечат зубы, но и помогают людям лучше жить. А потом я начал работать, и это было захватывающе.

Каждый день у меня было множество способов применить мои навыки: коронки, мосты, виниры, реставрация зубов, съемные протезы, импланты, корневые каналы, хирургия, включая удаление зубов мудрости. Каждая процедура была для меня победой.

Больше всего мне нравилось возвращать людям улыбку. Когда мы улыбаемся, наше тело вырабатывает эндорфины, и мы чувствуем счастье и тепло.

Это крохотное действие невероятно важно для общения и жизни. Если человек не хочет улыбаться из-за плохих зубов, он не только не получает веществ, которые нужны мозгу, чтобы хорошо себя чувствовать, но и лишается общения с другими людьми. Так что для меня «ремонт» улыбки — это что-то вроде установки елки на Рождество. Я вижу, как на моих глазах люди снова обретают уверенность, и это очень сильное ощущение.

Первые несколько лет работы зубного врача — это оттачивание навыков, которые ты приобрел во время обучения. После того как ты стал справляться с процедурой в течение часа, начинаешь сокращать и это время, чтобы успеть принять больше людей.

И в какой-то момент, с ростом опыта, приходит состояние, которое мы называем клиническим пиком. Это когда ты максимально продуктивно работаешь, принимаешь максимальное число пациентов в день, то есть достиг вершины в своей профессии при полной отдаче.

Через несколько лет зубоврачебной практики и оттачивания мастерства я понял, что добрался до этого пика. Каждый день я ставил диагноз своим пациентам, рекомендовал варианты терапии и лечил их согласно выбранному варианту. Моя работа начала превращаться в бесконечный повтор. И так как я уже отработал навыки до автоматизма, мой разум начал блуждать. И всегда возвращался к одной и той же теме.

Вместе с совершенствованием своих хирургических навыков я оттачивал еще одно, наверное, самое важное для зубного врача умение — умение успокаивать людей. Тревожные, испуганные или возбужденные пациенты не только мешают нам делать свою работу, но и намного реже умеют правильно ухаживать за зубами. И для врача естественно желание успокоить своих пациентов, вселить в них уверенность в том, что они могут позаботиться о себе, и таким образом сблизиться с ними.

Но чем больше я узнавал своих пациентов, тем больше понимал, что люди не осознают, как болезни зубов влияют на их жизнь в целом. Я видел множество прекрасно образованных людей с блестящей карьерой, но во рту у них была настоящая катастрофа. Их зубы часто бывали поврежденными, кривыми, а то и отсутствовали вовсе, десны были воспалены, и зубы мудрости инфицированы.

Я был выбит из колеи. Конечно, я не ожидал, что многие мои пациенты будут любить ходить к зубному врачу, но меня удивляло то, что они не соблюдают гигиену рта или просто не задумываются о ней. Множество взрослых людей так же равнодушны к здоровью зубов, как моя сестра в четыре года. Мне стало ясно, что их это просто не интересует. В наши дни люди, в общем, знают, как заботиться о своем сердце, как ухаживать за кожей и волосами. Они имеют понятие о том, как уберечь от болезней большинство своих органов. Но они не знают, как заботиться об органе, с помощью которого они говорят и едят, об органе, который находится у них на лице.

Да, они знают, что нужно пользоваться зубной щеткой и нитью, избегать сладостей и кислых напитков, которые разрушают эмаль. Они знают, что к зубному нужно ходить дважды в год на осмотр и чистку. Знают, как уберечь зубы от внешних повреждений. Но совершенно не представляют, как можно сделать зубы здоровее изнутри.

Очень немногие осведомлены о том, как устроены их челюсти и почему у зубов именно такая форма. Они не осознают, что, если мы можем есть определенные продукты для здоровья сердца или волос, то и зубы и десны тоже можно сделать здоровее, питаясь определенными продуктами. И они не понимают, что существует множество вещей, которые можно сделать, чтобы помочь детям иметь красивые и здоровые зубы. Почти у всех моих пациентов-детей был неправильный прикус, и почти у половины — гнилые зубы. Я почти не видел подростков, у которых было бы достаточно места в челюсти, чтобы поместились зубы мудрости.

И я совершенно не предполагал, что могу помочь с решением этих проблем.

Я диагностировал проблемы, но не рассказывал, почему они возникают. Я выявлял нарушения прикуса (неправильное положение зубов и десен), я вместе с ортодонтом их выправлял, а потом пациент получал счет. Но я никогда не объяснял, почему, собственно, их зубы так выросли. Я никогда не говорил пациентам, откуда взялись их проблемы с полостью рта. Я сам не был уверен. Курс стоматологии учил лечить эти заболевания, а не предотвращать их.

Помимо всего прочего, нужно быть достаточно обеспеченным человеком, чтобы позволить себе серьезное лечение зубов. Стоимость курса лечения у многих моих пациентов составляла от 10 до 20 тысяч долларов, и не так уж и редко пациенту может понадобиться процедура стоимостью 60 тысяч.

Болезни зубов могут стать настоящим проклятием для людей с низким доходом. Когда такой человек идет на собеседование, все видят его испорченные зубы, и это может стать преградой на пути к работе с хорошим жалованьем, которое, в свою очередь, необходимо для того, чтобы зубы вылечить. И это превращается в порочный круг. Если не знаешь способа, как не допустить заболевания зубов, то теряешь шанс пробиться в жизни.

В моей голове все чаще возникала мысль: «И этим я собираюсь заниматься до конца своих дней?» Я подозревал, что, если я буду еще 30 или 40 лет прочищать корневые каналы, то, в конце концов, сойду с ума.

В клинике был один врач, который был известен своей привычкой швыряться инструментами, если медсестра подавала ему не то, что было нужно. Однажды он спросил меня: «Стивен, когда ты выкупишь практику, чтобы я смог уйти на пенсию?» По сравнению с ним я был доволен своей работой, но его слова заставили меня задуматься о моей профессии. Сколько еще зубов мне предстоит удалить за свою жизнь? Сколько зубов с кариесом вылечить? И самое важное: что это изменит?

В последние несколько десятилетий новые технологии лечения и ухода за зубами невероятно продвинулись. Вплоть до середины 1900-х годов обычным свадебным подарком для молодой женщины были деньги на удаление всех зубов и изготовление протезов, чтобы всю дальнейшую жизнь не иметь дела с дорогим лечением.

Сегодня мы можем восстанавливать зубы имплантами, сделанными из того же титанового сплава, что и космические корабли. У нас есть лазеры и 3D-сканеры, и мы создаем искусственную зубную эмаль, которую невооруженным глазом не отличить



## ВСТУПЛЕНИЕ

от настоящей. А скоро появятся и другие новые технологии, о которых сейчас мы даже не мечтаем.

Но мы до сих пор не приблизились к решению вопроса, почему болезни зубов настолько часто встречаются. И это грустно. День за днем я гоняюсь за этой проблемой вместо того, чтобы встретить ее лицом к лицу и решить.

\*\*\*

Через несколько месяцев после того, как я познакомился с Норманом, Мэйвери пришла ко мне в офис с грустными новостями. Во время операции возникли сложности, и Норман скончался.

Болезни полости рта — это одновременно и сигнал о хронических болезнях организма, и их причина. Я с грустью думаю о том, что к моменту нашей с Норманом встречи его сгнившие зубы и десны уже привели к болезни, которая в итоге оставила его супругу вдовой. Его жизнь — это грустное доказательство того, как наша система здравоохранения и ее отношение к здоровью зубов губит столько людей.

Смерть Нормана стала сигналом тревоги. Она заставила меня понять, что как зубной врач я должен расширить свои взгляды. Как мы к этому пришли? Когда все пошло неправильно? Возможно, я и мои коллеги, пока лечили кариес и пломбировали каналы, пропустили что-то, что могло бы помочь предотвратить болезнь Нормана?

Я был полон решимости найти ответы на эти вопросы.



ЧАСТЬ I

# ИСТИНА В ЗУБАХ







## ГЛАВА 1

# ПОЧЕМУ РОТ ТАК ВАЖЕН

## РОТ — ЭТО ВРАТА КО ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ

Несмотря на то, что мы знаем о важности здоровья зубов, и на то, что нам несомненно нравятся хорошие зубы, наши рты все равно остаются на периферии современных представлений и разговоров о здоровье и благополучии. Если взглянуть на то, как мы относимся к своим зубам, станет ясно, что их здоровье для нас неважно, и этот факт не скрывать за ортодонтическими накладками или за процедурой отбеливания эмали.

Сегодня гнилые зубы встречаются так часто, что мы уже считаем их нормой. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, кариес поражает от 60 до 90 процентов школьников в развитых странах. Это самая распространенная хроническая болезнь в США, где у 42 процентов детей кариес выявляется в молочных зубах. В Великобритании с 2013 по 2014 год 26 тысячам детей от пяти до девяти лет проводилось лечение зубов под наркозом.

Криво растущие зубы или нарушения прикуса, — чума среди детей. Почти четыре миллиона детей в США носят брекеты для выпрямления зубного ряда. С 1982 по 2008 год общее число людей, которым понадобилась помощь ортодонта, удвоилось, а количество взрослых среди них выросло на 24 процента. А если вам повезло и ваш рот остался нетронутым все юношеские годы, переход в зрелый возраст наверняка ознаменуется болью, которую причинят вам зубы мудрости. В Соединенных Штатах ежегодно удаляются 10 миллионов зубов мудрости, принося стоматологической индустрии невероятные 129 миллиардов долларов в год.

Количество заболеваний полости рта ошеломляет и свидетельствует о том, что это настоящая эпидемия, которая начинается в детстве и сопровождает нас всю жизнь. Распространенность проблем с зубами заставляет нас думать, что мы неизбежно столкнемся с кариесом, с брекетами или с удалением зубов мудрости.

В последние годы я начал понимать, что я как зубной врач был сосредоточен не на том, на чем следовало. Меня учили лечить болезни, а не предотвращать их. День за днем продолжает идти неиссякаемый поток детей и взрослых с больными зубами. Я чувствовал, что моя работа ничего в жизни не меняет. Зубы будут продолжать портиться, независимо от того, сколько пломб я поставлю и сколько зубов удалю.

Изменив свои пищевые привычки, вы избавитесь от необходимости платить зубным врачам и улучшите состояние организма в целом.

Нам не нужен еще один способ скрыть проблему, нам нужно ее решение. И неприятная правда состоит в том, что все проблемы с зубами вызваны неправильным питанием. Книга «Стоматологическая диета» освещает этот принцип, и это первая книга, которая может помочь людям из всех слоев общества избежать проблем с зубами, просто изменив пищевые привычки.

Следуя правилам, которые я разработал, изучив питание человека, последние открытия эпигенетики и лечение болезней полости рта, вы не только избавитесь от необходимости всю жизнь платить зубным врачам, но и сможете улучшить свое здоровье в целом, снизить риск таких хронических болезней, как диабет, болезни сердца и синдром раздраженного кишечника.

Фокусировка на лечении болезней привела к тому, что мы не понимаем, как болезни полости рта связаны со всем организмом и его здоровьем. На самом деле, все то, что хорошо для полости рта, хорошо и для остального тела. Программа питания, которая приводится в этой книге, помогает предотвратить заболевания не только зубов, но и костей, внутренних органов, иммунной системы и мозга. Следуя рекомендациям с этих страниц, вы откроете себе путь в здоровую жизнь.

## КАК ЕДА ФОРМИРУЕТ ЛИЦО

Современный опыт борьбы с кариесом и криво растущими зубами можно рассмотреть в контексте известных нам окаменевших человеческих останков. Для антропологов зубы и челюсти — это что-то вроде капсулы времени, позволяющей погрузиться вглубь истории. Плотная кость нижней челюсти и зубы — это самые прочные части нашего тела, и они чаще всего сохраняются в окаменелостях неповрежденными. И, как итог, многое из того, что мы знаем о своих предках, получено путем посмертных стоматологических осмотров. Изучая древние челюсти, ученые смогли получить интересные данные о наших предках и в том числе узнать, чем они питались.

Судя по исследованиям останков, в Древнем Египте заболевания зубов встречались редко, и у большинства его жителей были отличные ровные зубы. У охотников и собирателей эпохи мезолита практически не обнаружено кариеса и болезней десен. В более близкие к нам времена антропологи исследовали племена австралийских аборигенов,

живущих охотой и собирательством, и обнаружили, что болезней зубов у них нет. То же самое было замечено у североамериканских и южноамериканских индейцев и у кочевых африканских народов.

Антропологи отмечают, что человеческие челюсти — пластичная конструкция, которая изменяется в зависимости от питания. Поэтому скорость, с которой нынешнее ухудшение состояния зубов распространилось по всему миру, — это очень тревожный знак.

Зубные болезни, те, что мы знаем сегодня, появились только после промышленной революции, когда обработанные продукты питания стали преобладающими в модернизированном обществе. Наши рты были здоровы тысячелетиями и тысячелетиями, но все заметно изменилось после того, как была введена система промышленного производства пищи.

В природе болезни зубов — редкость. Наши современные проблемы с гнилыми зубами и искривленным зубным рядом — это признак быстрой и неестественной дегенерации вида, который появился буквально мгновенно в геологическом масштабе. Сменилось всего одно поколение после внедрения современной диеты, и появились кариес и искривленные зубы. Мы стали питаться по-другому, и наша ротовая полость тоже изменились.

## ЧТО ЗУБЫ ХОТЯТ НАМ СКАЗАТЬ

Старая поговорка гласит, что тот, у кого есть голова на плечах, обычно разумен, логичен и не витает в облаках. Судя по всему, идея исходит из простого наблюдения, что уму, который не витает в облаках, нужна крепкая голова. Зубы — это отличный индикатор здоровья, они могут рассказать о состоянии черепа, мозга и дыхательных путей. И именно поэтому нас так привлекают здоровые зубы. Сияющая улыбка всегда сопровождается лицом правильной формы, с развитыми скуловыми костями и костями челюстей. А это, в свою очередь, говорит о наличии ровных зубов, высоких скул, здоровых дыхательных путей и правильной осанки в целом. Все эти черты неизбежно притягивают наше внимание к лицам известных актеров.

Но, несмотря на тот неоспоримый факт, что нас привлекают здоровые зубы, рты многих людей оказываются зоной бедствия. Если зубы расположены неправильно, то и другие части лица обычно тоже сформированы неправильно. Кривые зубы указывают на недоразвитие верхней и нижней челюстей, в которых размещаются не только зубы, но и другие жизненно важные структуры: дыхательные пути, сосуды и основание мозга. У нынешних детей часто встречается сутулость и удлиненное, худое лицо. Скученные верхние зубы — это признак суженного неба, посягающего и на носовые дыхательные пути. А это может вызывать сутулость и дыхание ртом.

Рот служит естественными воротами в тело, порталом, через который пища попадает в организм, через который питание формирует наше здоровье. До недавнего