



## Бег и здоровье полости рта: о чем молчат фитнес-тренеры

*Задумывались ли вы о том, что бег может влиять на здоровье полости рта? А о том, что средства для ухода за зубами могут помочь побить мировые спортивные рекорды?*

Ученые университета Чатем из Питсбурга провели сравнительное исследование студентов-спортсменов в межсезонье и в сезон по уровню физической подготовки (тесты на определение  $VO_2\max$ , иммуноглобулина IgA в слюне, тревожности, кортизола в слюне и количества бактерий). Результат оказался поразительным: **регулярная физическая активность значительно снижает уровень провоспалительных молекул, а это уменьшает риск пародонтита**. Кроме того, у спортсменов чаще наблюдался более высокий уровень защитного IgA в слюне, который подавляет активность бактерий заболеваний десен и кариеса. Первый вывод предсказуемый: заниматься спортом полезно для здоровья.

Но есть и второй! **Неожиданные проблемы здоровья полости рта ухудшают качество беговых тренировок и выносливость.**

В конце 2025 года главный редактор британского издания Runner's World Рик Пирсон опубликовал заметку, в которой

рассказал о последних наблюдениях британских и немецких ученых. У бегунов с активным гингивитом ключевой показатель аэробной выносливости  $VO_2\max$  был примерно на 5% ниже, чем у тех, у кого десны были здоровы, а значит, они были менее выносливы и не могли использовать все возможности своего организма на спринтах и марафонах. Только представьте, в период проведения летней Олимпиады в Лондоне среди 302 спортсменов у 55% обнаружен кариес, а у 76% — воспаление десен! Ученые доказали, что **воспаление десен негативно влияет на выработку клеток-переносчиков кислорода, активность митохондрий** — наших энергетических станций, поддерживающих активный метаболизм и сокращение мышц, **и вызывает болевую чувствительность.**

Любая дистанция и специфика подготовки создают риски для эмали и десен, причем не в лучшую сторону. Этот вопрос изучили в научном центре **SPLAT Global** — компании-производителя средств для гигиены полости рта,

экологичных продуктов для ухода за домом и натуральной косметики. Команда инноваторов и технологов обладает глубокими познаниями в области биологии и химии и в курсе всех передовых исследований, на основе которых создает инновационные продукты, чтобы улучшать жизнь людей по всему миру.

Качество, безопасность и эффективность средств ухода за телом и полостью рта у команды **SPLAT Global** всегда на первом месте. Сбереечь здоровье полости рта в период забегов вам помогут **4 простых правила от научного центра:**

### 1. Снизьте частоту потребления углеводных гелей и сладких спортивных напитков — отдайте предпочтение воде.

Если вы пользуетесь спортивными гелями или изотониками с сахаром, вы буквально поливаете эмаль сладким сиропом. В комбинации с сухостью в полости рта это дает взрывной рост бактерии *Streptococcus mutans* — главного виновника кариеса. Исследование 2019 года, опубликованное в британском журнале спортивной медицины, на основе данных здоровья 350 марафонцев дало неожиданный результат: **кариес был выявлен у 68% спортсменов** (что в 1,5 раза выше, чем у обычных офисных работников!). Авторы работы связывают это с длительным обезвоживанием и частым потреблением углеводов на бегу. Если вы не представляете тренировочный процесс без энергетических гелей, то обязательно прополощите рот обычной водой после их употребления.

### 2. Пейте больше воды во время и после забегов для стимуляции слюноотделения и защиты зубов от сухости.

Во время интенсивного бега дыхание становится частым и поверхностным, а выработка слюны резко падает. **Сухость во рту — идеальная среда для**

**размножения кариесогенных бактерий.** Британские ученые из университета Бирмингема в 2014 году показали, что уже после 30 минут бега в зоне аэробного порога количество слюны снижается на 64%, а ее защитные свойства (способность нейтрализовать кислоту) падают почти вдвое. А это значит — выше риск кариеса!

### 3. Выбирайте пасту с эффективными противокариесными добавками.

Соединения фтора, ксилит или эффективные антибактериальные добавки позволят контролировать рост бактерий кариеса на фоне усиленной подготовки и помочь организму успешно провести сезон. Один из таких продуктов — **линейка зубных паст SPLAT STARS**, в составе которых инновационная технология защиты от кариеса последнего поколения на основе защитного белка лизоцима, нарингенина из экстракта косточек грейпфрута (природного антибиотика!) и экстракта листьев гуавы. Такое уникальное сочетание компонентов позволяет подавлять рост бактерий кариеса и кариесогенного налета в полости рта, что поможет вам сконцентрироваться на спортивных результатах и подготовке к важным спортивным событиям.

*Интересный факт: легендарная ультрамарафонка Кортни Дауволтер, первая в истории победительница «Тройной короны» (Western States 100, Hardrock 100 и UTMB), демонстрирует, насколько серьезно спортсмены мирового уровня относятся к гигиене. Она берет с собой на трассу зубную щетку и чистит зубы прямо во время забегов!*

### 4. Планируйте визит к стоматологу раз в 6 месяцев — как и очередной полумарафон.

Чем больше ежемесячный километраж, тем хуже гигиена полости рта. Исследования российских ученых из

Сеченовского университета выявили, что **среди бегунов с нагрузкой 351–400 км в месяц низкий уровень гигиены полости рта зафиксирован в 100% случаев!** Поэтому качественная гигиена полости рта и регулярное посещение стоматолога для профессионального ухода — важная часть спортивного успеха.

Бег — мощный инструмент для укрепления здоровья, но и он требует осознанного подхода. Если вы следите за питанием и тренировками, но забываете о зубах, хроническое воспаление может свести на нет многие ваши усилия. Простые правила гигиены и профилактики помогут сохранить улыбку здоровой, а бег — легким и приятным.

*Здоровой и сияющей вам улыбки на финише!*