



Výzkum z Athlone Institute of Technology (AIT) v Irsku zjistil, že kokosový olej účinně brání růstu škodlivých bakterií, které mohou způsobit záněty dutin a ústní infekci, a to bez jakýchkoliv škodlivých vedlejších účinků.

Tým přidáním enzymů z kokosu a několik dalších olejů simulovali proces trávení těchto olejů, a natrávené části oleje pak přidali k několika kmenům bakterií, včetně *Streptococcus mutans*, bakterie produkující kyselinu uvnitř úst, a *Candida albicans*, velmi častý kvasinkový kmen, který může způsobovat časté afty.

Výsledky ukázaly, že pouze kokosový olej vykazovaly jasné antibakteriální a protikvasinkový účinek, když jsou vystaveny různým bakteriálním kmenům. Kokosový olej ve skutečnosti působil proti všem druhům bakteriálních kmenů bez vyvolání negativních vedlejších účinků, nebo toho, aby podpořil rozvoj kmenů rezistentních na antibiotika jako u antibiotik.

Začlenění enzymaticky modifikovaného kokosového oleje do dentální hygieny by měl být neškodlivou a účinnější alternativou chemických přísad (jako fluorid), zejména proto, že funguje při relativně nízkých koncentracích. U zvyšujících se rezistencí na antibiotika je důležité, že obrátíme pozornost na nové způsoby, jak bojovat proti mikrobiální infekci.

Lidský trávicí systém přirozeně vykazuje antimikrobiální aktivitu, alespoň v případě, že konzumujeme správné potraviny a živiny. Tím, že budeme jíst kokosový olej, účinně posílíme imunitu a zabráníme přerůstání škodlivých, choroby způsobujících patogenů v ústech a zbytku těla.

Kokosový olej je účinnější v prevenci zubního kazu než fluorid  
Je zajímavé, že kokosový olej působí konkrétně v boji proti škodlivým bakteriím a v prevenci zubního kazu. U fluoridu, ingredience v zubních pastách, nikdy nebylo prokázáno, že působí proti zubnímu kazu. A nejenže u fluoridů nikdy nebylo prokázáno, že chrání před zubním kazem, nedávné studie dokonce prokázaly, že fluorid poškozují zuby.

Fluoridové sloučeniny po konzumaci zaútočí na strukturální integritu našich vnitřností, prokazují chemici. Kolagen, látka v podobě sítě spojující náš kosterní systém a svalstvo, je působením fluoridu poškozen. Cítíme to jako ztuhlost a bolesti kloubů, vazů, poškození a bolavé kosti. Tento stejný mechanismus vede ke zhnědnutí zubů, což je výsledek známý jako fluoróza.