

1. " Tajemniczy świat mikrobioty jamy ustnej – co jedzenie mówi naszym bakteriom?„

dr hab. Paweł Kowalczyk (wykład)

Termin: wtorek, 23 września 2025 - godzina 13:30

Miejsce spotkania: ul. Nowy Świat 72, 00-330 Warszawa, Pałac Staszica, sala im. Marii Skłodowskiej-Curie (nr 123), 1 piętro

Zapraszamy na fascynujące spotkanie poświęcone mikrobiocie jamy ustnej – niewidzialnemu ekosystemowi, który codziennie wpływa na nasze zdrowie. Podczas wykładu przybliżymy uczestnikom najważniejsze informacje o patogennych i komensalnych szczepach bakterii bytujących w jamie ustnej człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem tzw. kompleksów według klasyfikacji Sokranskiego – czyli grup mikroorganizmów odpowiedzialnych m.in. za próchnicę czy choroby przyzębia.

Dlaczego niektóre bakterie są naszymi sprzymierzeńcami, a inne potrafią poważnie zaszkodzić? Jakie znaczenie ma ich wzajemna równowaga i co dzieje się, gdy zostaje ona zaburzona? Odpowiedzi na te pytania poznasz nie tylko w teorii!

Część warsztatowa to wyjątkowa okazja do praktycznego poznania wpływu czterech typów smaków diety – kwaśnego, słodkiego, słonego i gorzkiego – na skład mikrobioty jamy ustnej. Wspólnie zastanowimy się, jak różnorodne nawyki żywieniowe mogą sprzyjać (lub szkodzić) równowadze mikrobiologicznej w naszych ustach, a także zainspirujemy do bardziej świadomego podejścia do codziennego jedzenia.

Spotkanie przeznaczone jest dla wszystkich (bez względu na wiek czy wiedzę biologiczną), którzy chcą lepiej zrozumieć, co dzieje się w ich jamie ustnej i jak mogą wspierać swoje zdrowie już od pierwszego kęsa.