

موضوع: بهداشت و کرم خورگی دندان Topic: Tooth Health and Cavities

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

برای دندان من مسواک نرم با موهای سیخ مانند و مسواک کردن از تاج دندان ها به سمت لثه ها را توصیه می کنم. طرفین دندان ها، ریشه ی دندان ها و یا لثه ها مسواک زده نشود چرا که موجب بیماری لثه می گردد. ایده و هدف مسواک کردن دندان ها می باشد، نه لثه ها. مسواک زدن لثه ها و ریشه ها، آنها را تخریب می کند.

باکتری استرپتوکوکی باعث حفره و کرم خوردگی دندان ها است که در زیر لایه ای از پلاک که با مشارکت کلسیم ایجاد شده رشد می کند. ما می توانیم پلاک کلسیمی شده را با جوش شیرین جابجا کنیم. دفع استرپتوکوکی می تواند با زایلیتول (xylitol)، اسید اسکوربیک و اسید استیک (سرکه) انجام شود. زیاده روی از این اسیدها، زیاده روی است، بنابراین من اعتدال و یا در مدتی کوتاه را توصیه می کنم. این می تواند با ویتامین C جویدنی بعد از هر وعده غذا و یا مسواک کردن با مسواک آغشته به سرکه انجام شود، سپس با آب شستشو شود بنابراین اسید برای مدت زمان طولانی (مانند هنگام خواب) بر روی دندان ها باقی نمی ماند. برای قبل از خواب شستن تنها با آب را توصیه می کنم. در طول روز و یا بعد از شام از ویتامین C و یا سرکه استفاده شود. برای پوشش بهتر می توانید ویتامین C را جویده و با مسواک زدن آن را به قسمت های مختلف دندان ببرید.

رها کردن مواد غذایی در دهان اشتباه است، بنابراین بعد از غذا یک ویتامین C جویده و یا مسواک زده شود حتی اگر فقط با آب باشد، لکن فقط دندان ها مسواک زده شوند.

من بر این عقیده ام که نخ دندان ایده ای خوب برای بین دندان ها می باشد.

با مسواک زدن کمتر از معمول و جویدن بیشتر ویتامین C، اکثر دندانپزشکان بهبود وضعیت دندان ها را اظهار خواهند کرد.

این قرار نیست دعوی بوده و یا تشخیص باشد. این نظر من است. - برایان سلام،

...سپس طب نگرشی را توسعه داد. بیماری لثه هنگامی است که بیش از حد اسید در دهان وجود دارد- اشتباه است، بدن توسط اسید با باکتری ها مبارزه می کند، باکتری ها باعث بیماری لثه می شوند و بدن با تولید اسید بیشتر به دفاع می پردازد. ما پاسخ سیستم ایمنی را به عنوان عامل بیماری سرزنش می کنیم. دانش در لثه دانستن است اما ممکن است که حقیقت نباشد. این مشکل مشابه گرفتاری ما با سرطان است.

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

Hi,

For teeth I recommend a soft tooth brush held with the bristles only from the crowns towards the gums. No brushing the sides of the teeth or the roots or the gums as this causes gum disease. The idea is to brush the teeth and not the gums.

Brushing the gums and roots is destructive to them.

A cavity is caused by strep bacteria that grow under a layer of plaque that is formed in part by calcium. We can displace the calcified plaque with baking soda. Getting rid of the strep can be done with xylitol, ascorbic acid and acetic acid (vinegar). Too much of these acids are just that, too much, so I recommend moderation or short term. This could be done with a chewable C after a meal or a vinegar brush but with a water rinse so that it doesn't stay on the teeth for too long (sleep). Before bed I recommend just water. In the day or after dinner could be the C or vinegar. You can chew a C vitamin and brush it around the teeth for better coverage.

Leaving food in the mouth is a mistake. So after a meal chew a C or brush with even water but only the teeth.

I think that dental floss is a good idea for between the teeth.

By brushing less often and chew more vitamin C most dentists will comment on improved dental condition. Cheers, Bryon Hi,

...Then medicine develops an attitude. Gum disease is when there is too much acid in the mouth-false, the body fights bacteria with acid, the bacteria causes gum disease and the body fights back by producing more acid. The immune response is blamed for causing the disease. Knowledge is at the edge of knowing but might not be the truth. Similar problem with cancer. Cheers, Bryon