Natūrali dantenų priežiūra – holistinės medicinos pavyzdžiai

Ignoruokite dantenas, ir susidursite su rimtais rūpesčiais: apie 75 procentus vyresnių kaip 35 metų amerikiečių turi įvairaus sunkumo dantenų ligų, kurios gali prisidėti prie širdies ligų, diabeto ar infarkto rizikos. Jūs galite išvengti ar sumažinti ankstyvojo gingivito (paprastai pasižyminčio dantenų uždegimu ar kraujavimu valant dantis) rizikos stimuliuodami dantenas du kartus per dieną, sako Michael C. Goldman, D.D.S., holistinės odontologijos specialistas iš Chevy Chase (JAV).

Tam jis rekomenduoja panašį į dantų krapštuką apnašų nuėmėją arba gumine viršūne padengtą dantenų stimuliatorių (būna atskiras arba kai kurių dantų šepetėlių kotelio gale). Masažuokite dantenų trikampėlius tarpdančiuose keletą minučių. M. Goldman teigia, kad toks masažas padeda išvalyti bakterijas. Tokią pat natūralų dantenų priežiūros būdą, kaip dantenų masažas, rekomenduoja ir Sandra Senzon, odontologė ir knygos „Reversing Gum Disease Naturally: A Hollistic Home Care Program“ autorė. Ji pirmoji Amerikoje pradėjo platinti „Dantų priežiūros namuose rinkinuką“, kurį sudarė dantų šepetėlis, dantų pasta, guminis dantenų masažuoklis, burnos veidrodėlis ir brošiūra su instrukcijomis. Ji teigia, kad dantų pastos, šepetėlio ir siūlo tikrai neužtenka, jei norime iki senatvės išsaugoti savus dantis.

„Reikia operuoti, galbūt taip išsaugosime jūsų keletą dantų. Tai brangu ir skausminga, tačiau nėra jokio kito pasirinkimo“ - tai buvo dantisto galutinė nuomonė. Satas Darshanas, 53 metų Yadkinville iš Šiaurės Karolinos (JAV) gyventojas, turėjo rimtą dantenų ligą, sukeltą, jo žodžiais tariant, „ilgalaikės blogos burnos higienos, visą gyvenimą vakarais valgomų saldainių ir saldumynų, ir dešimtmečių rūkymo“. Jo dantenos buvo skausmingos, kraujavo, o dantys klibėjo dantenų kišenėse.

Nors ir per vėlai, tačiau prispaustas bėdos, Darshanas pradėjo nagrinėti natūralias alternatyvas. Pirmiausia jis kreipėsi į Bastyro universiteto natūropatinę kliniką Sietle, Vašingtono valstijoje. Jo natūropatas parekomendavo kasdien vartoti koenzimą Q10, kad stabilizuotų dantenų audinį ir pakeisti gyvenimo būdą (rimtai užsiimti burnos higiena, mesti rūkyti, nebevalgyti saldumynų). Šios priemonės šiek tiek sustabdė dantenų degeneraciją ir suteikė šiek tiek vilties.

Darshano tikrasis pagijimas prasidėjo po paskutinės vilties ir bandymo, vaiztažolių terapijos. Patartas herbalisto, Darshanas pradėjo kiekvieną vakarą prieš naktį prie dantenų dėti į kuokštus suvyniotas vaistažoles, kišamas už žandų į burnos kampus. Alavijų (alijošių), ciberžolės (kurkumos) gluosnio žolės ir vitamino E mišinys su alūno milteliais atliko savo darbą. Darshanas greitai pastebėjo žymų pagerėjimą, o po keturių mėnesių krizė baigėsi.

Darshano periodontologas buvo tokios pat nuomonės, Po terapijos, į kurią įėjo ir maisto papildai, dantų valymas su alūno miltelių ir druskos mišiniu, dantys jau tvirčiau laikėsi burnoje, ir dantų traukimo buvo išvengta. Praėjus keturiems ar daugiau metų, Darshanas vis dar neturi žymesnių periodontito požymių, tik keliose vietose, kas pakankamai normalu jo amžiaus žmogui. Nors Darshano rezultatai buvo dramatiški, jis pabrėžia, kad tai taip paprastai nenutiko. Reikėjo nežmoniškų pastangų bei tam tikro diskomforto, kad dantys būtų išsaugoti.

Kad nereiktų dėti tokių milžiniškų pastangų senatvėje, dantenomis reikia pasirūpinti jau šiandien. Plačiau apie dantenų masažą galite rasti čia. Viena iš dantenų masažo atmainų – hidroterapija.

Rekomenduojamos dantų pastos su druska – Weleda dantų pasta su druska, Logona dantų pasta su mineralais, CMD Naturkosmetik dantų pasta su arbatmedžio aliejumi, Laveros dantų pastos (Basis Sensitive, mėtinė ir vaikiška). Dideliu vaistažolių kiekiu pasižymi ajurvedinės dantų pastos.

Parengta pagal informaciją užsienio internetinėse svetainėse.