



Strahlkraft mit Teresa Arrieta Happy Aging Coach

Gesundheit beginnt im Mund

7 Tipps für deine Zahngesundheit

Was du tun kannst, um Zähne und Mundraum gesund zu erhalten

Wie entsteht Karies?

Karies ist die weltweit häufigste Erkrankung der Menschheit: 95% aller Menschen sind betroffen.

Entsteht Karies durch feindliche Bakterien?

Ein Jahrhundert lang war man der Ansicht, dass Bakterien in der Mundflora Kohlenhydrate zu Säuren abbauen und dass es diese Säuren sind, die zur Entkalkung der Zähne sowie weiteren Bakterienansiedlung führen. Es galt also, "Ansteckung mit kariesfördernden Bakterien" zu verhindern und Zahnbeläge stets fleißig zu entfernen, weil "ein sauberer Zahn nicht krank wird". Heute steht diese Plaquetheorie auf dem Prüfstand. Die neue These: Karies entsteht durch einen Mangel an Vitaminen und Mineralien, verursacht durch Fehlernährung, Darmprobleme wie Leaky Gut und Toxine.

Bakterien sind wichtig!

Denn Bakterien sind Teil einer großen ökologischen Mundhöhlen-Gemeinschaft.

Immerhin

wissen wir, dass das Mundmikrobiom - ja, es gibt eben nicht nur ein Darmmikrobiom sondern auch ein Mundmikrobiom - mehr als 700 unterschiedliche Bakterienarten beherbergt, oder sogar noch viel mehr, je nachdem, mit welcher Technologie gemessen wird. Karies entsteht, wenn das Mundmikrobiom außer Balance gerät!

Heute setzt sich die Meinung durch, dass Karies entsteht, wenn das ökologische System der Mundhöhle aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn also die Zusammensetzung der Bakterien sich durch äußere Einflüsse so verändert, dass das Mundmikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät.

60-70 % der chronischen Erkrankungen beginnt im Mund.

Der Mund ist der Eingang zum Magen-Darmtrakt. Alle Toxine des Mundes werden in den Darm verschoben. Toxine des Mundes diffundieren auch ins Gehirn, beispielsweise Quecksilber aus

Amalgam - der Verlauf geht etwa über die Dentinkanälchen. Ein gesunder Körper kriegt keine Karies. Karies ist eine Folge der industrialisierten Nahrung und der Umweltgifte, die wir aufnehmen.

1. Maßnahmen zur Kariesvorbeugung: die richtige Zahnpasta

Auf Fluorid zu verzichten. Karies ist eine Erkrankung des jungen Kindes, Erwachsene benötigen keine Fluorid-Zahnpasta. Fluoride sind toxisch, Mini Dosen von Fluoriden in Tablettenform, wie sie etwa Kindern gegeben wurden oder werden, können kumulieren. Es können Enzyme blockiert werden, Eiweißstrukturen verändern sich im Körper. Es wird das Kollagen ausgeschieden, es kommt zu mehr Knochenbrüchen und die Zirbeldrüse kalzifiziert, diese ist dann nicht mehr so funktionstüchtig. Zahnpasten mit Fluoriden sind nicht empfehlenswert. Im Salz wird Fluorid künstlich zugegeben, auch Mineralwasser enthält Fluorid. Je tiefer es geschöpft wird, umso fluoridhaltiger ist es. In industriellen Zahnpasten ist der toxische Weißmacher Titandioxid enthalten.

Empfehlung: Natürliche Zahnpasten, Mundspüllösung höchstens mit Aromaölen, keine aggressiven Mundspülungen. Es gibt reine Kräuteresenzen, die man zusetzen kann.

Empfehlung: Ölziehen täglich am Morgen 10-15 Min mit Mundöl, und zuvor Zungenschaben.

2. Mundmikrobiom schützen, Speichelfluss

unterstützen:

Chronische Entzündungen im Mund durch Wurzelfüllungen, tote Zähne, die lange unentdeckt bleiben sowie auch metallhaltige Zahnreparaturen können das Mundmikrobiom dauerhaft stören.

Auch Nahrung mit zu viel Zucker, Frucht- oder Milchzucker solltest du vermeiden: Der gesunde,

schützende pH Wert im Speichel sinkt sofort und erreicht erst nach einer ca. halben Stunde wieder seinen normalen Wert. Im Speichel befinden sich Enzyme, Mineralien, unser Immunsystem findet sich im Speichel wieder. Der ausreichende Speichelfluss schützt vor Karies. Wenn wir zu wenig trinken und uns mit Fertigprodukten ernähren und gestresst sind, reduziert das den Speichelfluss.

Der Speichelfluss wird gestört durch:

- Alltagsstress und Stress in Ausnahmesituationen.
- Durch süße Nahrungsmittel
- Durch die ungesunde Mundatmung anstatt der Nasenatmung. Das sieht man häufig auch bei Kindern. Nasenatmung kann gelernt und geübt werden, sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Es gibt auch Tapes, um sich in der Nacht den Mund zuzukleben.
- Durch zu wenig Trinken

3. Metallfreier Mund: Amalgam achtsam entfernen

Amalgam darf man nur unter Einsatz sorgfältiger Schutzmaßnahmen entfernen: Mit einem Kofferdam-Schutz, das ist eine Gummiummantelung des Zahnes, damit die Späne nicht im Kiefer verbleiben. Man darf nicht mit hoher Drehzahl mit dem Bohrer arbeiten, keine Turbinen einsetzen, der Zahnarzt sollte viel Wasserkühlung verwenden, weil Quecksilber bei Raumtemperatur flüssig wird, das wäre gefährlich. Am besten auch einen Sauger vor dem Mund des Patienten verwenden und separat Frischluft zuführen. Die Kavität nachher mit Natriumsulfat oder einem Alginat wie Chlorella füllen. Diese Substanzen saugen Reste heraus, aber der Zahn bleibt leider kontaminiert.

Wie kann ich eine Quecksilberbelastung durch Amalgam feststellen?

Mittels Bluttest oder Haarmineralanalyse oder Urintest ist es nicht leicht feststellbar.

Eine Chelattherapie gibt Hinweise. Da wird DMPS als Infusion verwendet, es mobilisiert Quecksilber und man kann im Urin dann nachgucken. DMPS löst aber auch andere Minerale und Metalle raus, es muss unter Aufsicht stattfinden, Vitalstoffe müssen begleitend aufgefüllt werden. Auch mit energetischen Methoden wie Kinesiologie oder Elektroakupunktur kann Quecksilberbelastung ermittelt werden. Für viele chronisch Kranke bewirkt die fachmännische Amalgamentfernung eine massive Verbesserung ihrer Symptome.

4. Tote Zähne testen und gegebenenfalls entfernen lassen

Der Prozess des Absterbens eines Zahns ist langsam und mitunter unmerklich. Er entsteht durch einen Sturz mit Schock auf dem Mund, oder durch eine große Karies oder durch unachtsames Bohren des Zahnarztes. Er geht über Monate und Jahre, da gibt es kurze Phase mit Aufbisschmerzen, aber manchmal hat man dann keine Schmerzen mehr, Entzündungen tauchen erst später auf, aber die negativen Auswirkungen bestehen von Anfang an. Irgendwann verfärbt sich der Zahn, wird grau und dunkler als andere Zähne.

Kältetest anwenden

Der tote Zahn ist ein Ort, von dem ständig Störfaktoren, Bakterien, Giftstoffe ausgesendet werden, ein ständiger chronischer Reiz. Er kann sogar Jahre unbemerkt bleiben. Aber sobald er dann irgendwann eine Knochenentzündung provoziert, wird es schmerzhaft. Als Zahnarzt macht man einen Kältetest.

Achtsames Bohren.

Der Zahnarzt hat beim Bohren verschiedene Optionen. Vorsicht ist geboten, wenn man dicht am Nerv bohren muss. Der Zahnarzt hat die Möglichkeit, mit Bohrern mit verschiedener Geschwindigkeit, Hitze und Wasserspülung zu arbeiten. In der Nähe des Nervs darf nicht zu viel Hitze auftreten. Eine zu hohe Druckbelastung oder das Arbeiten mit stumpfen Bohrern, wo zu viel Hitze entsteht ... All das kann von Ärzteseite dazu beitragen, dass der Zahn abstirbt. Es ist wichtig, mit langsamen Bohrern zu agieren, mit viel Wasser, da muss man dem Zahnarzt vertrauen.

5. Wurzelbehandlungen vermeiden

Bei einer Wurzelbehandlung werden leider immer nur die Zentralkanäle gesäubert, aber die toten Eiweißprodukte verbleiben. Es bilden sich Leichengifte, Mercaptane im Thioether. Der Zahn ist über Blut und Lymphsystem mit dem ganzen Körper verbunden, Toxine gehen in den ganzen Körper, das kann zu schweren chronischen Erkrankungen führen, das ist auch in wissenschaftlichen Studien belegt.

Jede Wurzelbehandlung belastet, aber man muss unterscheiden zwischen einem chronisch Kranken und einem Gesunden. Bei letzterem können Wurzelbehandlungen in manchen Fällen machbar sein. Aber ein chronisch Kranker sollte sein "Fass" nicht weiter auffüllen. Zur Wurzelspitzenresektion: oft wird dem Patienten dazu geraten, hier wird die entzündete Wurzelspitze gekappt, aber die Seitenkanälchen verbleiben ja, und die Entzündung geht weiter.

Vorsichtsmaßnahmen beim Zähne-ziehen

Es ist wichtig, den Zahn gut zu versorgen, also mit Ozon zu desinfizieren. Das Zahnfach hat Bakterien, es sollte zuerst auskürettiert, ausgelöffelt werden, dann mit Ozon behandelt. Ozon ist ein Gas, das Viren, Bakterien und Pilze, die man in wurzeltoten Zähnen findet, eliminiert. Es sollte der Körper dann stabilisiert werden. Man sollte als Patient mindestens 3 Wochen vorab Nahrungsergänzungen einnehmen, hochdosiert, vor allem Vit D3, K2, Magnesium und Vit C, letzteres unbedingt gepuffert, weil anderes Vit C wird vom Körper zu 80 % nicht aufgenommen. Am besten ist venöse Aufnahme von Vit C, vor allem wenn es Probleme im Magen-Darm Bereich gibt.

PRF Membran

Wenn der Zahn gezogen wird, dann sollte der Zahnarzt das Loch immer auffüllen mit Blut Membran. Der Zahnarzt nimmt dem Patienten Blut ab, zentrifugiert es. Der so entstandene Blutklot wird gepresst, ist gelartig. Es entsteht eine körpereigene Eiweiß-Membran ohne Fremdmaterial: die PRF Membran. Das wird in den Zahn eingebracht und übernährt, dann wächst neues, festes Knochengewebe, die Gefahr der Bildung von FDOKs ist gebannt. Auch das Weichgewebe wächst gut, die Patienten haben selten Wundinfektion, erleben milde Wundheilung.

6. Metallfreier Mund: Vermeide Titanimplantate

Titanimplantate werden in 90-95% aller Zahnarztpraxen verwendet. Titan ist ein Metall, das triggert daher den Körper, das Immunsystem reagiert immer in Form einer Entzündungsreaktion. Durch Studien weiß man heute von rund 35% der Bevölkerung, dass sie kein Implantat vertragen, also jeder 3. Patient! Trotzdem wird es nach wie vor stark verwendet. Außerdem reagiert Titan als Antenne auf Elektromog. Zwar heilt das Implantat trotzdem gut ein. Aber es bildet sich eine Entzündungsreaktion rund um das Implantat. Dann verbleiben die Entzündungsmediatoren im ganzen Körper und verteilen sich. Es kann zu Magen-Darm Erkrankungen oder Schilddrüsenerkrankungen führen, oder Müdigkeitssyndrom, je nach genetischer Disposition. Die Entzündung verbleibt, jedes Titanimplantat ist eine Dauerbelastung.

Periimplantitis nach Titanimplantat

Bei 70 % aller Titanimplantate bildet sich laut Studien eine Periimplantitis, das ist wie eine Parodontitis am natürlichen Zahn. Der Knochen baut sich durch jahrelange Entzündungsreaktion ab. Die Entzündung bedingt Knochenabbau, dadurch werden die Titanimplantate locker. Dann erst werden sie schmerzhaft. Es sind zuerst "stille" Entzündungen, ebenso wie bei einem wurzeltoten Zahn.

Wo ist Titan überall enthalten?

Titandioxid ist als Weißmacher leider in vielen Medikamenten, in Süßigkeiten, in Mozzarella, auch in Kaugummi. Es wurde nun von der EU in Lebensmitteln verboten, aber in Medikamenten ist es weiter erlaubt. Alle weißen Tabletten können Titandioxid enthalten, auch in Kosmetika wie Sonnencreme. Daher reagiert der Körper drauf. FDOKs: die stillen Entzündungen im Mund

7. Lass FDOKs entfernen

FDOKs sind Kiefer Osteolysen, Kavitäten, erbsen- bis dattelgroß. Es ist weicher Knochen, meist nach einer Weisheitszahn-OP. Das hinterlassene Loch im Knochen verheilt nicht mit hartem Knochen, sondern das Gewebe bleibt weich. Man muss dieses Gewebe, das fettig ist, auslöffeln oder aussaugen. Der Patient spürt von diesem ständigen Entzündungsherd nichts, es ist eine "stille Entzündung". Wenn man es ins Labor einschickt, dann kann stets ein Entzündungsbotsstoff massiv gemessen werden, nämlich RANTES.

Dieser Botenstoff RANTES wird chronisch im Kiefer in den FDOKs gebildet und löst an anderen

Stellen im Körper Entzündungen aus. Rantes ist die Feuerwehr des Körpers, ein körpereigener Stoff, er geht bei einer Entzündung hoch und bei Heilung wieder runter. Aber im kranken Kiefer verbleibt der Rantes-Wert als Botenstoff ständig hoch. Rantes im Blut, das kann man schnell mittels Laboranalyse feststellen, ist es ein Hinweis auf Vorliegen einer Kieferknochenentzündung. Es ist aber nur ein Hinweis, kein Beweis. Auch

wenn man sich das Knie aufschlägt, hat man höhere RANTES Werte. Deswegen sollte mittels Ultraschall verifiziert werden, bis sich der Verdacht erhärtet. Ergänzend sollte noch der CRP Wert gemessen werden, im Fall von FDOKs ist dieser dann niedrig.

Welche Auswirkungen hat RANTES im Körper?

RANTES, die dauerhaft erhöht sind, stehen im Verdacht, bestimmte Krebsarten auszulösen, auch Multiple Sklerose und Allergien.

Wie kann man FDOKs im Kiefer erkennen und messen?

Mit einem Ultraschallgerät namens CaviTau. Es ist eine besondere Ultraschalltechnik. Der Vorteil ist, dass es keine Verstrahlung gibt, man kann mit einer unschädlichen Methode in den Kiefer hineinsehen. Man kann auch mit Elektroakupunktur nach Dr. Voll diagnostizieren.

Wie werden FDOKs entfernt?

Im Rahmen einer OP wird der Knochen geöffnet und das fettige, gelbliche Gewebe ausgelöffelt. Die Hohlräume sind manchmal so groß wie eine Dattel! Besonders häufig findet man sie bei gezogenen Weisheitszähnen, aber auch rund um wurzelbehandelte Zähne. Wichtig ist, danach mit Ozon zu reinigen, um einer Infektion vorzubeugen und dann mit PRF Membran zu füllen - dem Blutplasma, Eigenblut des Patienten. Wenn man so vorgeht, muss man fast nie nachoperieren, der Knochen verfestigt sich. In ca. 10-20 % der Fälle kann dennoch eine Nachoperation nötig sein, der Knochen erweicht sich leider manchmal erneut.

Weitere Empfehlungen für deine Zahngesundheit:

Ernährung:

Am wichtigsten sind Proteine und Aminosäuren. Wir sollten pro Kilogramm Idealkörpergewicht bis zu 2 g Protein zu uns nehmen, am besten von achtsam aufgewachsenen Tieren, etwa Weiderinder, am Hof geschlachtet. Ich empfehle, beim Zahnarzt Weston Price (geb. 1870) nachzulesen: viel Knochenbrühe, Innereien wie etwa Leber, Rohmilchprodukte, gesunde, naturbelassene tierische Fette, dazu Eier. Mikronährstoffe sind auch wichtig. Eine proteinreiche Ernährung mit ab ca. 1,8 g gesundem Protein pro kg Idealkörpergewicht beugt Karies vor.

Supplements für deine Zahngesundheit:

Basis sind D3/K2, Magnesium, Zink, Omega 3, Vitamin C.

Am Wichtigsten: Protein-Aminosäuren

Hier empfehle ich dir die Produkte von [Viktilabs](https://www.viktilabs.de/).

Mit dem Code TERESA erhältst du 10% Rabatt

<https://www.viktilabs.de/>

Stressreduktion

Ein entspanntes Leben, ausreichend Trinken, richtiges Atmen und Zahnpflegeprodukte, die den gesunden pH Wert im Mund fördern, unterstützen die Gesundheit von Zähnen und Mundraum.

Informiere dich über meine aktuellen Angebote zu Gesundheit, antientzündlichem Lebensstil und Face Yoga auf meiner Homepage! Ich freu mich auf dich

Copyright: www.strahlkraft.biz von Teresa Arrieta, Happy Aging Coach

