

Sørg for at få kalk for at opbygge dine tænders mineralsubstans. Derudover giver hakket frisk basilikum hvidere tænder.



SEKS TIPS TIL SUNDE TÆNDER

Sov godt og vær glad: Det styrker immunforsvaret, så det bedre kan bekæmpe bakterier i mundhulen og i tandkødet.

Få de sunde mineraler: Sørg for at få tilstrækkeligt med D-, E- og C-vitamin, kalk, magnesium, zink, kisel og andre mineraler, der er med til at opbygge en tæt mineralsubstans i tænderne fx fra bladgrønt, mælkeprodukter, kerner og frø, specielt sesamfrø, nødder og bønner.

Tag brusende basedannende mineraltilskud: Fx magnesium og kalk. Her får du mineraler, samtidig med at du får en basedannende effekt, der er gavnlig for tænderne, og som modvirker, at man får huller eller tandkødsbetændelse. Følg anvisningen på pakken.

Tyg på en hel kryddernellike efter maden: Det renser tænder og tandkød og

giver en frisk smag i munden. Lad nelliken blive blødt op i munden og tyg så langsomt. Forskning, publiceret i *Acta Biomedica*, viser at kanelolie, olie fra basilikum og nellikeolie har en klar antibakteriel effekt.

Få hvidere tænder: Tag 6-7 grønne blade fra en frisk basilikumkrydderurteplante, og hak dem, tilsæt 2 teskefulde tørret appelsinskalpulver, bland det til en masse. Smør det på tænderne. Lad det sidde i et kvarter. Skyl det af med vand. Det er en gammel velafprøvet ayurvedisk anbefaling.

Tandvenlig kost: Faste oste, mandler og nødder beskytter tandemaljen ved at give kalk og fosfor, som skal bruges til at remineralisere tænderne. Rå og dampede grøntsager stimulerer dannelsen af spyt, som opløser madrester og dæmper syren. Spiser du citrusfrugter så suppler med disse fødevarer, så syreindholdet mindskes.

MYTE

Det går ikke ud over tænderne, når kvinder får børn!

Mange mener generelt, at kvinder, der har fået børn, har en lige så god tandstatus som mænd og andre kvinder, der ikke har fået børn.

FAKTA

Kvinder, som har født børn, har dårligere tænder.

Forskere har vist, at kvinder, som har født børn, har dårligere tænder. I sommeren 1998 publicerede danske læger et tvillingestudium *A tooth per child?*, som for kvinder viste en negativ relation mellem antallet af børn og antallet af tænder sidst i livet. I 2005 blev der lavet en undersøgelse ved New York University College of Dentistry med over 2.500 kvinder, hvor man fandt ud af, at kvindens risiko for at tabe en tand øges med antallet af børn. Det samme gælder for tandkødsbetændelse.

PSYKISKE ASPEKTER

Smerte og ubehag fra tænder eller munden kan få negative konsekvenser i en sådan grad, at det går ud over vores psykiske velbefindende samt menneskelig og social kontakt. Omvendt kan din psyke også påvirke din munds sundhedstilstand.

De vigtigste principper: Forskning viser, at stress påvirker tandstatus negativt. Dvs. hvis du er stresset, vil det svække immunforsvaret, og så vokser bakterierne lettere frem og danner huller i tænderne og i tandkødet.

FOREBYG STRESS:

- Lyt til harmoniserende og melodisk musik.
- Meditér. Forskning har vist en gavnlig virkning

på stress af at meditere. Især Transcendental Meditation har en markant og målbar effekt.

- Gå til mindre, så du ikke lever under et konstant pres.
- Forlang mindre af dig selv.
- Skru ned for blusset, hold flere pauser, og hold en fridag én gang om ugen, hvor du ikke skal noget og ikke har nogen pligter eller gæster.
- Undgå støj og larm. Støj anses for at være en af de værste tænkelige stressfaktorer.
- Undgå at arbejde om natten. Natarbejde er noget af det, der skaber mest stress i nervesystemet og svækker immunforsvaret.
- Få afslappende massage gerne med varm sesamolie eller aromamassage regelmæssigt.



FORSKNING INDENFOR TÆNDER

TEORI

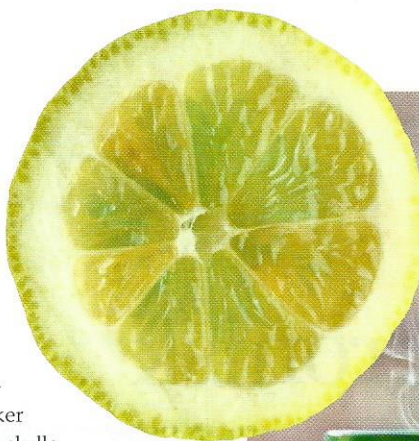
En ny undersøgelse fra University of Iowa, Iowa City, USA, publiceret i American Journal of Dentistry, har set nærmere på virkningen af urtete og almindelig te på huller i tænderne. Man undersøgte en række forskellige teer, for eksempel sort te, frugtete, citronete, blomsterte, og basilikumte. Man lagde nogle tænder i blød i de forskellige teer i 25 timer, altså over et døgn, hvor man skiftede teen ud med nylavet varm te af samme type hver femte time. Der kom hul i de tænder, som havde ligget i blød i citroneteer og andre stærkt syreholdige teer. De dybeste huller kom i de tænder, som lå i blød i citronete, dernæst kom de tænder, der lå i blød i frugtete, og til sidst kom de tænder, der lå i blød i sort te, blomsterte og grøn te. Jo mere syreholdig teen var, jo dybere huller kom der i tænderne.

PRAKSIS

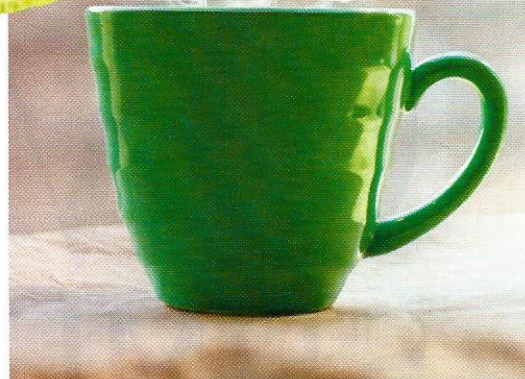
Det er ikke bare det, vi spiser, men også alt det, vi drikker, der kan påvirke vores tænder og vores tandstatus. Vi bør undgå syreholdige og

syredannende drikke.

Vi ved allerede godt, at vi bør undgå sodavand med sukker og brus, især cola. Vi bør også undgå sure safter i store mængder, som appelsinjuice, tranebærsaft og lemonsade. Og hvis vi drikker sodavand, så bør vi lige skylle munden med vand eller saltvand bagefter. Men nu ved vi også, at vi bør undgå eller skære ned på de stærkt syredannende teer som citronete, hybente og andre frugteteer lavet af tørret frugt. Det gælder formentlig ikke sort te tilsat frugtaroma, som er den mest almindelige form for frugtete. Det ser ud til, at vi godt kan drikke sort te, grøn te og blomsterte i beskedne mængder. Og at vi uden videre kan drikke de mere basiske krydderiteer som Yögite og de mere basiske teer lavet af tørrede grønne urter som basilikumte uden fare for tænderne.



Undgå for syreholdige teer som citronete. Eller sørg for at pleje tænderne bagefter.



DELTA
INSPIRATION DAY:
DU FÅR ET GRATIS KURSUS
(VÆRDI: 5000 KR.)

UDDAN DIG HOS LIFE ACADEMY

POWERED BY CC

KOM TIL **INSPIRATION DAY**
I **AARHUS** ELLER **KØBENHAVN**
OG HØR MERE OM VORES UDDANNELSER

Life Academy er medlem af og optaget i Terapeutisk Forening



WWW.LIFEACADEMY.DK