

## A szék mellett... Dr. Csiszár Róbert biológiai fogászati tanácsai

„A fogászati problémák végigkísérik életünket és felmerülő kérdéseinkre sokszor nem kapunk választ.”

Tisztelt Doktor Úr!

12 hetes terhes vagyok, szinte az első pillanattól megváltozott minden. Máshogy érzem magam, máshogy érzem a szagokat, az ízeket, könnyen lesz hányingerem, reggelente lepedékes a szám, a nyelvem, lazábbnak érzem a fogaimat. A nőgyógyászom azt mondja; „másállapot”, de normális ez? Nem fognak a fogaim kihullani?

Üdvözzel!

Krisztina, aki az első babáját várja

gás”; reggelente, fogmosás előtt egy evőkanál olíva- vagy tökmagolajjal öblögtessen, 2-3 percig forgassa a szájában, majd mosson fogat és puha fogkefével dörzsölje át az ínyét is. Ezután következik a nyelvlekaparás; fogkefével vagy fakéssel kaparja le a lepedéket a nyelv felületéről. Ez egyben méregtelenítési eljárás is, a nyelv felületén éjszaka összegyűlt és kiválasztódott toxikus anyagok nem kerülnek újból be az emésztőrendszerbe.

Az Ön és a baba szempontjából is fontos a teljes értékű táplálkozás, az enniivaló alapos megrágása, a nyugodt, lassú étkezés. Ez egyben a súlyproblémák megelőzésének is sarkköve.

ni. Ez nem igaz, sőt lehetőleg azonnal meg kell oldani a felmerülő problémákat, hogy később ne okozzanak nagyobb bajt. Természetesen töméseket is lehet cserélni, de az amalgámtöméseket el kell kerülni.

És persze fontos a lelki nyugalom és a szabadban végzett mozgás, a kiadós séták is ide tartoznak. Gyakran felmerül, de a „plusz” kalciumbevitel nem szükséges, csak a nőgyógyász által ajánlott vitaminkészítmények javasoltak, ezek is inkább az anya védelmét hivatottak szolgálni, mert a baba megszerzi, amire szüksége van, természetesen az anyjától. Ezért fontos az anya egészségének őrzése.

# Fogápolás terhesség alatt

Kedves Krisztina!

A női nemi működést és a terhességet is alapvetően három, akupunktúrás csatorna-rendszer befolyásolja; a vese-hólyag, a máj-epe, és a gyomor-lép-hasnyálmirigy. A „másállapotért” ezeknek a rendszereknek a működésében beálló változások a felelősek. A keleti belgyógyászat szerint az íny vérzése és a szájüreg gyulladása a terhesség alatt a gyengébben működő lépcsatorna energiájával magyarázható. Ilyenkor az érfalak elvékonyodnak, és könnyebben jön létre vérzés. A gyomor energiájának „felfelé mozgása” következtében pedig megjelenik a lepedék, a szájszag, a hányinger. Ez utóbbit az epecsatorna is befolyásolja. Gyakran ezek átmeneti állapotok a terhesség második harmadában meg is szűnnek, vagy mérséklődnek a tünetek.

Fontos a fokozott szájhigiéné, ha nincs semmi panasza, keresse fel a fogorvosát és nézesse meg, vannak-e fogkövei. A fogköveket el kell távolítani, ezt a legtöbb rendelésben fájdalommentesen elvégzik. A terhesség alatt a nyálban oldott sók fokozottabban hajlamosak - főleg az alsó fogak nyelv felőli felszínén - a felrakódásra. Fontos - több szempontból is - a folyadékbevitel fokozása, 1,5-2 liter naponta, különösen most a nyári hónapokban. A fokozott folyadékbevitel a nyálát is hígítja, ezáltal a fogkövesség hajlamos csökken, és a nyál pH-t lúgosítja.

A lepedék megszüntetésének egyszerű módja az olajjal való öblögtetés, az ún. „olajrá-



Az általános vagy célzott méregtelenítés, valamint az amalgámtömések cseréje nem javasolt a terhesség alatt, ezekkel várni kell a szoptatás befejezéséig, azon egyszerű oknál fogva, mert a mérgezőanyagok, a különböző toxinok, bomlástermékek, a nehézfémek nagy része ilyenkor bekerülhet a magzati vérkeringésbe, illetve az anyatejbe is kiválasztódhat. Éppen ezért a méregtelenítő szerek, az erős méregtelenítő teák sem javasoltak, kivéve a zöld teát, a hibiszkuszt, a csalánt és a borsmentát. Ezeket folyamatosan lehet fogyasztani. Fontos a jó ivóvíz, a szénsavmentes ásványvizek. Az üdítőitalokat, mivel sok adalékanyagot és cukrot tartalmaznak, lehetőleg kerülje. A fogorvost viszont ne kerülje. Gyakori tévhit, hogy a terhesség alatt nem célszerű fogászati kezeléseket végez-

Üdvözzel, jó egészséget kíván,  
Dr. Csiszár Róbert

Dr. Csiszár Róbert fogszakorvos, a komplementer/biológiai fogorvoslás honoris causa tanára, vizsgáztatója.

A kérdések feltehetőleg levélben a szerkesztőség címén, és az interneten a [www.biodent.hu](http://www.biodent.hu) /Tanácsadás rovatban.

