

## Всем ли надо чистить зубы?

Радищева в школе, помнится, читали. Крестьянки «никогда не сдирают каждый день лоску с зубов своих ни щётками, ни порошками».

Мой прадедущка умер в возрасте 103 года со своими зубами. Чистил зубы в обязательном порядке – яблоком, капустой, морковкой. Причём не откусывал, а соскребал быстрыми мелкими движениями, как зайчик. Вообще-то выглядело это невероятно смешно, но только с непривычки. Твёрдое не дробил, как мы, чтобы не нагружать моляры и премоляры, вот они у него и уцелели. Простоквашу пил, там кальция и всякого прочего много, а при болезнях лечился дроблёной скорлупой птичьих яиц. Кстати, бабушка, ожидая дитя, тоже обязана была каждый день скорлупу толочь для себя, так что платить по зубу за каждого ребёнка ей не приходилось.

О вине и прочих малых градусах. Обычно пьют, а потом закусывают. Но приходилось слышать от военных, что у них порядок иной, потому что глоток жгучего напитка должен зубы ополоснуть. При воспаляющихся дёснах это спасение. Командир в приказном порядке загонял в болото добывать аир, потому что ополаскивание зубов настойкой корня аира в водке заделывает в зубах микротрещины.

В книге Смирнова «Вершки и корешки» (здорово читается о растюшках всяких) говорилось о великолепных зубах народов, которые едят мало и в основном кукурузу и/или абрикосы. Упоминался, если не ошибаюсь, меланин, как то, что необходимо зубам и в кукурузе имеется в достатке.

В репортаже об одиночном плавании через Атлантику – после жизни впроголодь, без углеводов, на одной лишь рыбе, под жгучим солнышком – не помню кто вернулся с великолепными самовосстановившимися зубами. То ли рыбу ел с костями и всеми прочими хрящеватыми тканями, то ли под солнышком вдоволь витамина D вырабатывал.

У стоматологов многим детям ставят штампик о естественной санации зубов. В большинстве случаев это те дети, чьи родители полагались на выпадение молочных и потому на чистке не настаивали.

## Всем ли надо чистить зубы

Автор: admin

19.09.2013 23:23 -

---

Мой любимый стоматолог дал рекомендацию или чистить зубы пастой Parodontax (паста-зверь! важно не брать на щётку слой больше 1 мм) и щёткой электрической, либо поехать в Сибирь и там дважды в день целоваться со здоровым деревенским парнем. Он, дескать, наделит бактериальной флорой, полученной ещё от своей матушки и от матушки-природы. Хороший такой готовый биоценоз, в мгновение ока с жадностью уничтожающий любые пищевые остатки и мудро берегущий пасть хозяина. И потом, вернувшись, чего вряд ли захочется, пасты, ополаскиватели, продукты с консервантами не употреблять.

По этому поводу вспомнилось вот что: черви в ранах солдат выедали омертвевшие ткани, потому сепсисов и гангренов не бывало. Жутко звучит, да? Но современные методы лечения гноящихся ран держатся не на антибиотиках, а на заселении ран бактериями-сапрофитами. Так что недалёк тот час, когда и с зубами станут поступать примерно так же, как сейчас с ЖКТ, который рекомендуют заселять искусственно с помощью всяких Актимелей и Иммунол. Причём микроорганизмы из этих продуктов в нас надолго не задерживаются, в отличие от своих родных, так что приходится покупать бутылочки снова и снова.

Вот и со средствами для зубов так будет: найдут ненадёжное недолгоживущее и будут всячески впаривать вместо окончательно дискредитировавших себя щёток и паст. Но тем, кто ещё не уничтожил пастами свой родной биоценоз, может быть, сберечь его?

Автор - **Елена Ермолова**

[Источник](#)