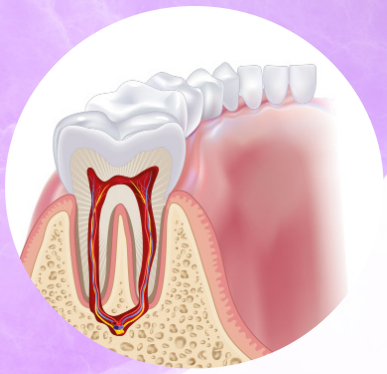


La relación entre la salud oral y la salud general

Institute for Invisible Epidemics
Bioethika Center for Healing

La relación entre la salud oral y la salud general

Bioethika Center for Healing
Baños de agua santa, Ecuador

0996176777

Derechos de autor de la
Dra. Ingrid Naiman 2016

Todo este curso, material impreso, material digital, archivos pdf, contenido virtual, instrucciones de audio y comentarios relacionados con los deberes, está sujeto a las convenciones de derechos de autor panamericanas. Ninguna parte de este curso puede citarse, reproducirse, transmitirse por medios electrónicos o mecánicos, o traducirse, sin el permiso previo escrito expreso del autor. Ningún material puede utilizarse en artículos, libros, material educativo, conferencias, clases, citas, correos electrónicos, boletines de noticias, blogs, salas de chat o sitios web, sin el permiso previo escrito del editor, Bioethika Press.

ISBN 978-1-882834-22-8

Traducción al español: Susana López Millot

Diseño: Damien Francoeur

Bioethika Press
Poulsbo, Washington

En Memoria

de

Weston A. Price

6 de septiembre de 1870 - 23 de enero de 1948

Problemas

Tratamientos

Recomendaciones

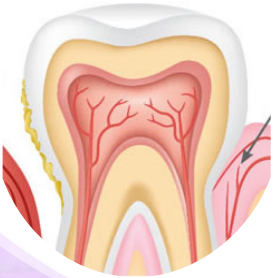
Contenidos

1. La relación entre la salud oral y la salud general
   - Rellenos de amalgama
   - Caries
   - Enfermedad periodontal

2. Tratamiento
   - Infecciones
   - Cepillado
   - Remineralización

3. Recomendaciones
   - Tabla I
     Alimentos, semillas y hierbas con alto contenido en calcio
   - Tabla II
     Alimentos, semillas y hierbas con alto contenido en sílice
   - Amalgamas
   - Prioridades
   - Placa

Créditos



1

La relación entre la salud oral y la salud general

Mucha gente comprende que la regeneración depende en gran parte de una buena nutrición, pero lo que no se aprecia tan fácilmente es que las enfermedades bucales pueden afectar aquello que comemos así como a lo que sucede en otras partes del cuerpo.

Piense esto por un momento. Si mastica sus alimentos, estos entran en contacto con su lengua, su saliva y sus dientes. Si hay infecciones periodontales, caries o rellenos de amalgamas con parásitos, los alimentos se mezclarán con estos patógenos y toxinas e irán a su estómago, y a su torrente sanguíneo e intestinos. Una vez en la corriente sanguínea, las sustancias dañinas son transportadas a cualquier parte del cuerpo. En muchos casos, enfermedades cardíacas, condiciones de inflamación, inmunidad debilitada, problemas neurológicos e incluso cáncer, pueden responder a un problema de salud dental. Aunque este no siempre es el caso, a menudo es verdad que corregir los problemas de la boca mejorará la salud en general y a veces incluso se produciría una remisión total de la enfermedad.

Cada diente está relacionado con un órgano específico, por lo tanto, cuando hay problemas en un órgano, a menudo descubrimos que el diente asociado con él no está en el mejor estado.

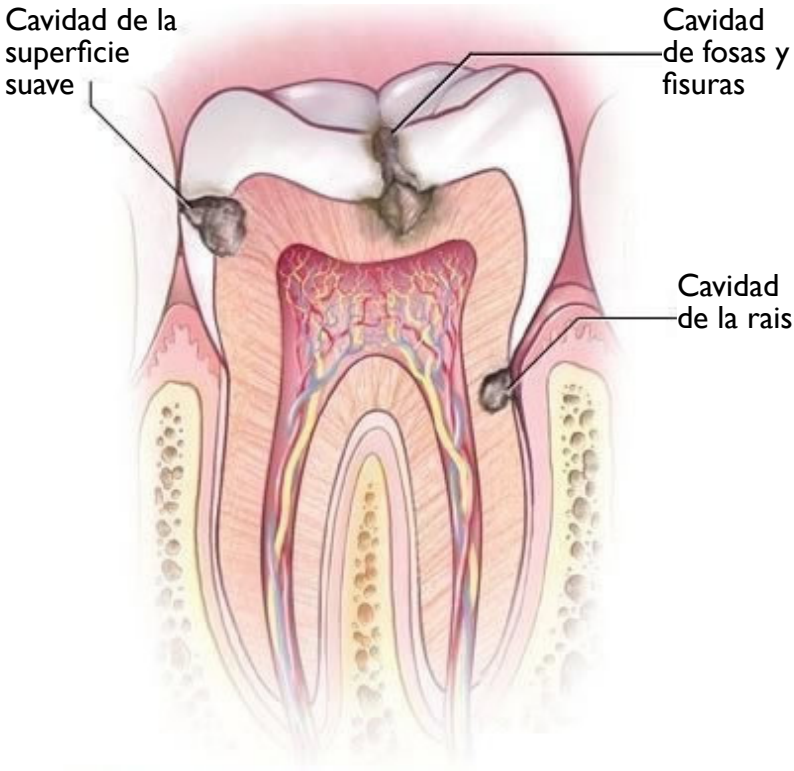
Básicamente, buscamos tres tipos diferentes de problemas de salud en la boca:

1. Rellenos de amalgama

La amalgama es una mezcla de mercurio en un 50 %, plata en un 22-32 %, latón en un 14 %, cobre en un 8 % y el resto de otros metales. El mercurio es una neurotoxina seria que interfiere de forma dramática con el sistema inmune.

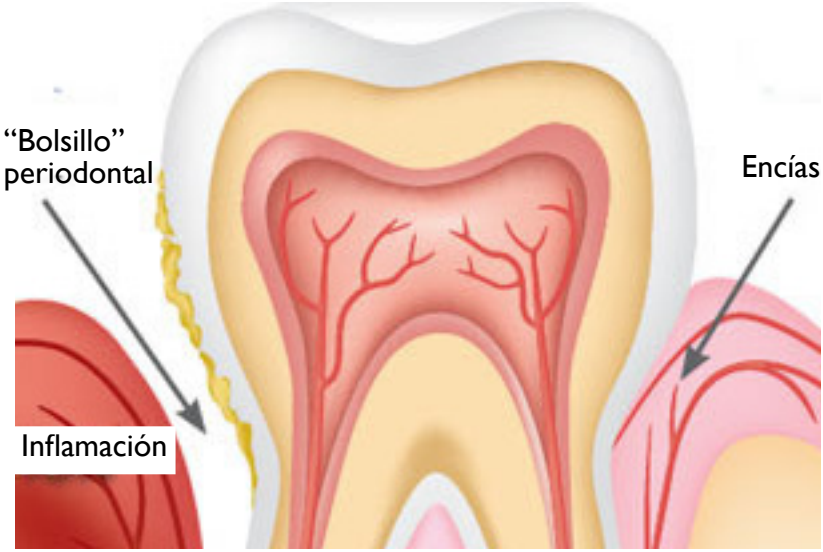
2. Caries

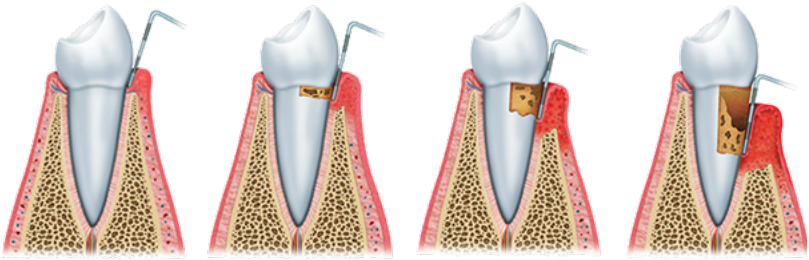
Las caries son provocadas por los ácidos, que destruyen el esmalte dental. La bacteria más común asociada con las cavidades dentales es el Streptococcus mutans. La infección empieza con una mancha blanca en el diente. La bacteria tiene subproductos ácidos metabólicos que comen nuestros dientes. Cuando la bacteria entra en los intestinos, puede provocar síndrome de colon irritable y cuando circula en la sangre puede causar hemolisis. Lo peor, es que es contagiosa.



3. Enfermedad periodontal

Cuando las encías no están lo suficientemente ceñidas al diente, las bacterias pueden acumularse en lo que se llaman "bolsillos". La primera etapa se llama gingivitis. Cuando está más avanzada, la enfermedad se llama periodontitis. Realmente es una enfermedad grave que





Gingivitis | Periodontitis leve | Periodontitis moderada | Periodontitis avanzada

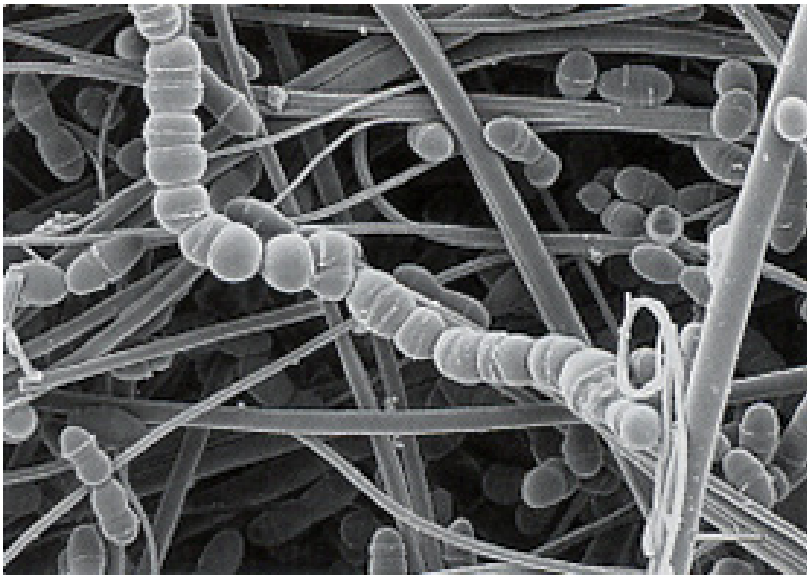
Si ves un color amarillo en la base del diente, es bastante probable que sea bacteria y placa. Algunas de estas infecciones son muy serias y pueden afectar no solo a los dientes y a la mandíbula, sino también a todas las partes del cuerpo.

2
Tratamiento

Las medidas clínicas recomendadas por la Dr. Indunil son importantes dado que muchas partes del cuerpo se ven comprometidas al perder batallas con amalgamas y microbios.

Infecciones

Para todos es importante eliminar las infecciones. A veces, esto puede conseguirse de forma natural cambiando la dieta y prestando atención a conciencia de la salud dental. Por ejemplo, lavarse los dientes y enjuagar bien la boca antes de comer, ayuda a hacer más lento el movimiento de la bacteria desde la boca a otras partes del cuerpo. Debemos lavarnos los dientes dentro de los 20 a 30 minutes posteriores a la comida par que la bacteria no tenga alimentos que pueden ayudar a su crecimiento.
Hay razones para evitar determinados alimentos. La bacteria crece en el azúcar y en los carbohidratos por lo que el azúcar debería eliminarse de la dieta al 100 % y el consumo de carbohidratos debería restringirse a pequeñas cantidades de salvado. Esto significa que, en una situación ideal, el pan blanco, la mayoría de las pastas y casi todos los postres estarían prohibidos. Desafortunadamente, la verdad es que ningún dentista y ningún médico puede solucionar el problema provocado por



Streptococcus mutans

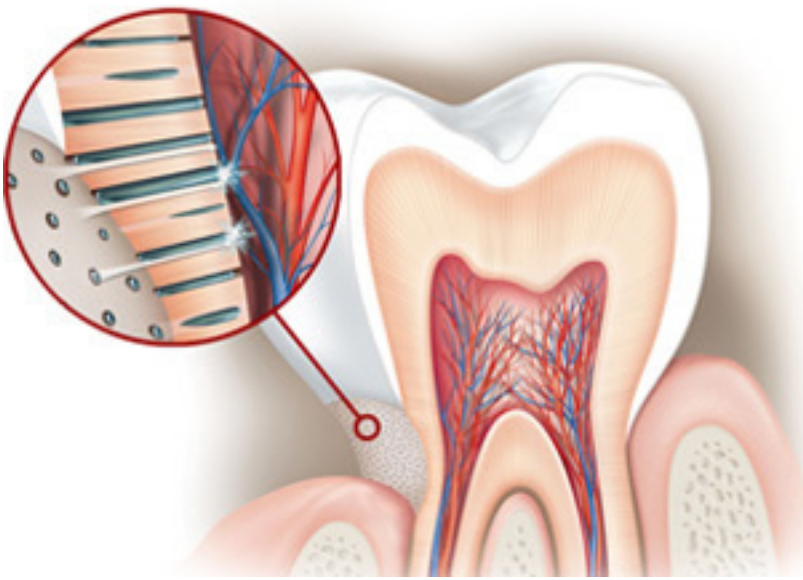
Determinadas hierbas, como el chaparral, pueden usarse a veces para eliminar infecciones dentales, pero a menos que se vea progreso, los pacientes deberían corregir los problemas con un dentista cualificado. Recomendamos ver a alguien preparado en odontología biológica porque tratará de encontrar materiales biocompatibles que no agraven los problemas de salud ya existentes.

Cepillado

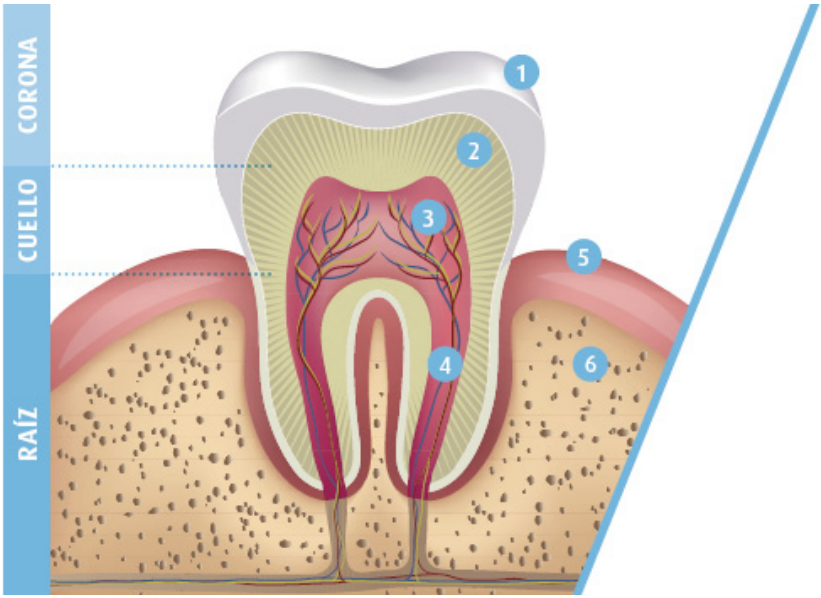
Por favor, utilice un cepillo de dientes suave y pequeño, que quepa en las áreas posteriores de la boca. Puede cepillarse con carbón activo, gel o jugo de aloe vera, o con pasta de dientes de alta calidad que no contenga flúor, químicos o glicerina. Enjuague bien la boca antes y después de comer, así como también antes y después del cepillado. No trague el polvo o la pasta dental.

Remineralización

Los dientes tienen túbulos diminutos que transportan fluidos hacia y desde el diente. Esto significa que si hay una deficiencia de nutrientes en otro tejido, el diente donará calcio y otros minerales al área debilitada. Por ejemplo si la carne se torna ácida debido a una infección, podría necesitar calcio para alcalinizar la sangre y mantenerla en los márgenes seguros para la vida. Los huesos también podrían ceder minerales y, por supuesto, debilitarse por esta pérdida.



Poner los minerales en los dientes no es tan efectivo como una buena dieta porque el cuerpo tiene que refinar los minerales y enviarlos al interior del diente a través del sistema de túbulos de la dentina. Por este motivo, recomendamos alimentos verdes y jugos. Estos vegetales son ricos en los minerales que el cuerpo necesita para mantenerse sano.



1 Esmalta dental

2 Dentina

3 Pulpa dentaria

4 Conducto radicular

5 Encla

6 Hueso

Los pacientes pueden tratar de usar grandes cantidades de jugo así como polvo de cola de caballo, trazas minerales y polvo de perla, pero llevará mucho tiempo remineralizar los dientes. Por esto, aquellas personas con pérdida severa de esmalte deberían considerar los procedimientos de restauración dental artificial que ofrecen los dentistas.

3

Recomendaciones

ALIMENTOS, SEMILLAS Y HIERBAS CON ALTO CONTENIDO EN CALCIO

Verduras de hoja verde oscuro:
berro, col china, col rizada, perejil, col silvestre, etc.
Hojas de diente de león
Quinoa
Frijoles, especialmente blancos
Frijoles negros
Kéfir, especialmente kéfir de cabra
Queso, especialmente mozzarella
Yogur, sobretodo de cabra
Algas marinas
Semillas de sésamo
Tahini
Humus
Semillas de chía
Almendras
Nueces
Pasas de Corinto
Higos
Naranjas
Ajedrea
Mejorana
Albahaca
Eneldo
Tomillo
Orégano
Menta
Salvia
Perejil
Romero

ALIMENTOS, SEMILLAS Y HIERBAS CON ALTO CONTENIDO EN SÍLICE

Arroz integral
Cebada
Espinaca
Rabanito
Mijo
Avena
Pimentón
Mijo
Centeno
Espárragos
Tupinambo
Pepinos con cáscara
Banana
Raíz de bardana
Semillas de lino
Almendras
Maná de bambú
Semillas de girasol
Cerveza
Café
Cola de caballo
Mejorana
Pimiento
Hierba de trigo
Algas

Amalgamas

El problema con las amalgamas es muy distinto que el que presentan las infecciones microbianas. Sin embargo, hay una relación entre los dos. El mercurio es tóxico y provoca un daño tremendo al sistema inmune. Los glóbulos blancos, que deberían ser capaces de luchar contra las infecciones, no pueden tener éxito porque mueren demasiado rápido. La mayoría de los pacientes tienen muchos glóbulos blancos, pero están enemistados con las toxinas metálicas y no consiguen resolver los problemas microbiales.

Algunos tienen rellenos de amalgama muy malos que están contaminando terriblemente. Esos rellenos deben removerse y esto requiere de una visita al dentista.

El dentista tendrá opciones limitadas para reemplazarla. Dado que la colocación inicial de la amalgama requiere más destrucción del diente que otro tipo de rellenos, la zona ocupada por la misma tendrá que reconstruirse. Generalmente, esto se consigue utilizando un compuesto maleable hecho de vidrio o de un tipo de plástico llamado composite. Ningún material es ideal dado que los ionómeros de vidrio liberan flúor, otra sustancia muy tóxica, y el composite es xenoestrógeno, lo que significa que interfiere con la forma en la que trabaja el sistema endocrino mimetizándolo los estrógenos. Pueden reducirse los efectos secundarios rellenando los receptores de estrógenos con compuestos vegetales.

Si el diente que se repara se usa para triturar alimentos, podría ser necesaria una corona. El dentista expondrá las

opciones. Las dos mejores son zirconio o un relleno de oro de alta calidad con materiales nobles. Todos los rellenos de oro son aleaciones pero algunos usan mejores metales que otros.

Advertencia:
Si tiene amalgamas, no coma cilantro. Puede ingerirlo en cápsulas pero no permitir que el cilantro toque sus dientes.

Prioridades

Probablemente hay pocos pacientes que tengan que priorizar qué medidas son más importantes y cuánto énfasis poner en cada una. En general, las caries deben atenderse y las amalgamas deberían evaluarse e investigarse en cuanto a su integridad y a la relativa urgencia de su eliminación.

Algunos pacientes, aquellos con buenos conocimientos de asuntos nutricionales y médicos, podrían mejorar la enfermedad de sus encías y de sus dientes sin ver a un dentista, pero tendrán que ser dedicados, constantes y disciplinados.
Es necesario que todos tengamos en cuenta la importancia de una dieta correcta.

La mayoría querría retirar las amalgamas y reemplazarlas por algo más seguro. Sin embargo, los pacientes con cáncer de pecho, evitan esto a no ser que puedan utilizarse componentes dentales que no sean xenoestrógenos.

Placa

Coma nueces. Mastique semillas de sésamo (pero no las trague). Consuma alimentos con alto contenido de vitamina C. No use pastillas masticables de vitamina C. Busque alimentos naturales que contengan vitamina C.