

## Les dents

Les dents doivent être soignées pour éviter les atteintes des gencives, les caries.

- \* votre dentiste se doit d'être vigilant sur les produits dangereux : mercure toxique, métaux cancérigènes, effets de pile électrique.
- \* l'occlusion (c'est la position des mâchoires lorsque l'on serre les dents) doit être correcte; elle est sensible à des modifications très faibles (10 microns).
- \* les articulations doivent fonctionner sans craquement ni douleur.
- \* tous les problèmes des dents, d'occlusion, des articulations de la mandibule peuvent se répercuter sur l'état général et provoquer :

Fatigue, nervosité, vertiges, fièvre inexplicable chronique, maladie sans cause apparente, maux de tête, problèmes d'oreilles (douleur, troubles auditifs), problèmes digestifs, atteintes éloignées qui n'ont aucun lien apparent (arthrite de genou, sciatique, ...), lésions posturales, etc.

- \* la mastication est importante pour la bonne croissance de tous les éléments du crâne.

Les dents sont le reflet de nos émotions, traitons les avec tous les égards, elles nous le rendront bien et nous permettront de croquer la vie à pleines dents. Il faut les soigner pour se comprendre mais aussi les comprendre pour se soigner.

---

### Conseils :

Entretenir ses dents.  
Surveiller son alimentation et mâcher des deux côtés.  
Eviter les chewing-gums.  
Si vous traînez des problèmes de santé sans solution, pensez à votre bouche :  
consultez des thérapeutes holistiques (qui voient les choses dans leur globalité).  
Poser des questions et s'informer.  
Etre vigilant et exigeant.  
Exercices simples : (A pratiquer en phase de non douleur)  
Bouger la mâchoire en avant, en arrière, à droite, à gauche, en cercle.  
Claquer des dents rapidement.  
Serrer les dents puis relâcher.  
Penser souvent à desserrer les dents.