

# Ayuda a tus hijos con el dentista

Autor:: □□□□□□ □□□□□□  
junio 24, 2022



¿A ti también te da miedo llevar a tus hijos al dentista? ¿Tienes hijos que directamente se niegan a ir? ¿Las citas con el dentista son escasas, desagradables y, además, caras? No tiene que depender exclusivamente de su dentista para el cuidado de la salud bucal, ya lo sabe. Cuidar el entorno bucal de tus hijos puede ayudarte a ahorrar dinero y procedimientos dolorosos.

Personalmente, siempre estoy procrastinando para hacer la próxima cita con el dentista para mis hijos, por lo que nunca sale que realmente vamos cada seis meses. Teniendo esta “debilidad” y prefiriendo siempre tomar el camino natural (¿alguna vez has echado un vistazo a los ingredientes de la pasta de dientes y el enjuague bucal?), he investigado lo que

podemos hacer en casa para evitar que esos dientes necesiten ser tratados por el dentista en primer lugar. Estas sencillas técnicas nos han funcionado muy bien, así que hoy comparto con ustedes algunos consejos.

No se trata sólo de cuidado bucal, señoras, sino de que una madre sea la principal proveedora de salud de su familia. Ese es uno de nuestros papeles, así que ¡vamos!

La alimentación y la limpieza de la boca con alimentos y limpiadores alcalinos en contraposición a los ácidos, es la clave para que la cita con el dentista sea más exitosa y probablemente menos costosa. Así que aquí vamos...

1. Disminuye los alimentos procesados, el azúcar, el gluten y los productos de maíz. Estos alimentos crean un ambiente ácido en la boca (y en el cuerpo), inhiben el sistema endocrino y causan picos de azúcar, todo lo cual daña y debilita los dientes.

Utiliza una pasta de dientes natural y no tóxica. Si la pasta de dientes que existe es tan eficaz, ¿por qué las caries están en su punto más alto? Piensa en ello. Un dentífrico natural y sin toxinas es mucho más eficaz. Incluso puedes hacer la tuya propia:

- 30 ml de aceite de coco
- 20 ml de bicarbonato de sodio
- 20 gotas de menta
- 10 gotas de incienso
- 10 gotas de canela

Licuar el aceite de coco al baño maría y añadir los demás ingredientes.

Mezclar todo, verter en tarros (un tarro diferente para cada persona de la familia)

y llevar al refrigerador para que se solidifique.

Una vez solidificado, se puede guardar fuera de la nevera.



Complementos opcionales:

5 ml de carbón activado, o

4 cápsulas de probióticos en polvo.

3. Asegúrate de cuidar las encías. Unas encías poco saludables pueden provocar muchos problemas de cuidado bucal. En un frasco limpio, mezcla 1 cucharadita de aceites esenciales de incienso o mirra con 2 cucharaditas de aceite de coco o MCT. Aplica una gota en las encías cada noche.

4. Alcalinizar la boca con un enjuague bucal no ácido. Mezclar 1 taza de agua con una cucharadita de bicarbonato de sodio o sal gris o magnesio, o una combinación de los tres. Esto alcalinizará la saliva en lugar de acidificarla como hace un enjuague bucal normal, lo que hace que el esmalte de los dientes se disuelva y crea un entorno favorable para las bacterias.
  
5. Blanquear los dientes de forma natural y crear salud bucal al mismo tiempo: mezclar  $\frac{1}{2}$  cucharadita de peróxido de hidrógeno al 3 por ciento con una cucharadita de bicarbonato de sodio. Coloca esta mezcla en un cepillo de dientes seco y cepíllate dos veces al mes.
  
6. De vez en cuando, cambia el cepillado con pasta de dientes natural por el cepillado con uno de los siguientes aceites esenciales: tomillo, cardamomo, clavo o canela. Pon una o dos gotas en el cepillo de dientes.

No se trata sólo de salud bucal, menos dolor y gastos innecesarios. Se trata de capacitarnos para cuidar de nuestra familia de la mejor manera posible. Si el cepillado y el hilo dental, o cualquier otra cosa, no parecen estar funcionando (como se puede ver en el enorme número de caries, endodoncias y extracciones dentales que hay), tenemos que mostrar a nuestra familia que nosotros (y ellos para el caso), siempre podemos encontrar una mejor manera de hacerlo y una solución más eficaz.

Feliz alcalinización ☐