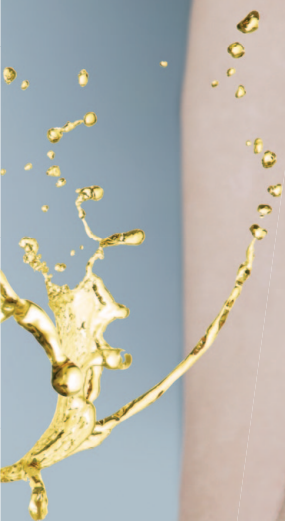


בריאות ואושר





כבר שימנת הבוקר את השיניים שלך?

תשכחו ממברשת ומשחת שיניים.

לטרנד הבריאות החדש קוראים Oil Pulling:

משיכת שמן קוקוס מצד אחד של הפה לצדו השני,

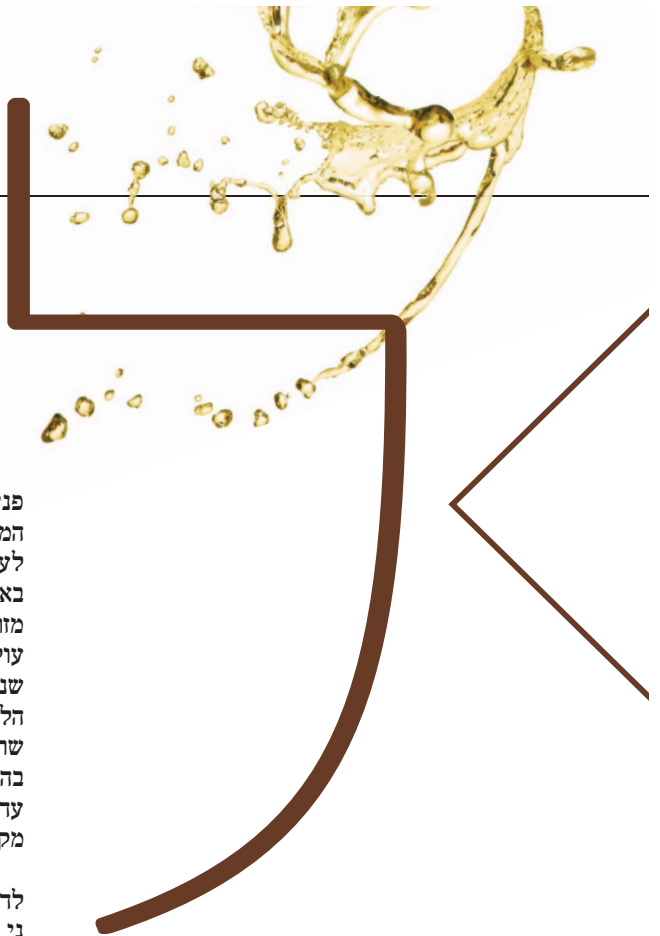
לשם ניקוי וחיטוי. מדובר בשיטה טבעית

הנלחמת באופן אקטיבי בחיידקי העששת

ובמחלות חניכיים, מסבירים רופאי השיניים

ליאורה רוזנפלד-סופר





במהלך הדקות שהשמן נמצא בפה הוא מת-
ערבב עם הרוק, עובר סוג של הקצפה ומתנ-
פח. המשיכה מצד אחד לצד השני מפעילה את
אנזימי העיכול בפה שמושכים רעלים ממערכת
הדם דרך ריריות הפה. לכן, אגב, חשוב לא לבי-
לוע את השמן בשום שלב.

בפעמים הראשונות עשוי רפלקס ההקאה
להתעורר וכל העסק ירגיש מעט מוזר (יש הטור-
ענים, אף מגעיל), אך עם הזמן והתרגול תחושות
אלה נעלמות.

לאחר שיוקרים את תערובת השמן־רוק,
שוטפים היטב את הפה כמה פעמים, במטרה
להיפטר משאריות הרעלים, ואז מצחצחים שי-
ניים.

מה אומרים רופאי השיניים? תתפלאו, אבל הם בעד

ד"ר ירון גולדשטיין, רופא שיניים המתמחה
ברפואת שיניים ביולוגית (המותאמת אישית
למטופל בהתאם להרכב הביוכימי והגנטי שלו,
שאותו מאבחנים באמצעות בדיקות גנטיות דרך
הרוק), ממליץ למטופליו להשתמש בשיטת
Oil Pulling: "כיום יודעים שתהליך העששת
עשוי להיות הפוך, בתנאי שמתקיימים תנאים
מסוימים. אם מתגלה בצילום שהחור בשן הוא
גבולי, ואין לאדם נטייה גנטית לעששת (לפי
בדיקת הרוק) – ניתן במצבים מסוימים, בעז-
רת הדרכה נכונה ושימוש בחומרים ספציפיים,
לסייע לגוף לעצור את תהליך העששת. העצי-
רה לא תתבטא בבניית השן מחדש – החור לא
ייסתם ויתמלא, אבל הגוף ייצר סוג של 'צלקת'
בשן, חומת מגן שעשויה אף להיות חזקה יותר
מהחומר המקורי של השן".

לדברי ד"ר גולדשטיין שיטת Oil Pulling
יעילה ביותר לשמירה על היגיינת הפה: "מאחר
שאין כאן שימוש בכימיקלים, יש שוחרי בריאות
רבים שמפסיקים כליל את השימוש במשחות
השיניים המסורתיות המכילות פראבנים ופ-
לואוריד – שהוא טוב מאוד עבור השן אבל
לא טוב לגופנו. מדובר בשיטה שעשויה למ-
נוע התפתחות חיידקי עששת, המהווה מעין
אנטיביוטיקה טבעית, מפני שבשמן הקוקוס
יש חמש חומצות שחודרות למבנה התא של
החיידק, הורגות אותו ומונעות עששת באופן
אקטיבי".

ד"ר גולדשטיין מסביר כי משיכת השמן
יעילה גם נגד פלאק – שכבת החיידקים המ-
צטברת על השיניים וגורמת לחורים ולדלקות
חניכיים: "משיכת שמן קוקוס מנתקת את מר-
שבת החיידקים מהשן, ממש כמו טונר שמר-
לל דבק. החומצות הטבעיות של שמן הקוקוס

פני כחודשיים תקף אותי כאב שיניים, מהסוג
המטריד במיוחד: כזה שמקיצים איתו בבוקר,
לעתים גם לפנות בוקר, כאב נבזי שמתעורר
באמצע היום, אחרי מגע השיניים עם משקה או
מזון קר, חם או סתם כך. שורה תחתונה: זוועות
עולם. הלכתי לרופא שיניים, ואחריו לעוד אחד,
שניהם בדקו, צילמו ושבו אליי עם הבשורה
הלא נעימה: לא רואים כלום. כן, ברור שאפי-
שר לפתוח ולעשות טיפולי שורש, אבל מדובר
בהליך בלתי הפיך. בקיצור, צריך פשוט לחכות
עד שהכאב יהיה בלתי נסבל, ואז אולי יתגלה
מקורו המדויק.

בצר לי פניתי אל האינטרנט, ליתר דיוק
לד"ר גוגל (הידוע והמוכר, אם כי השרלט-
ני לא פעם), ושם התוודעתי לראשונה לשיטת
ה־Oil Pulling – משיכת שמן בעברית. העובדה
שמדובר בשיטה ביתית וקלה במיוחד לביצוע,
שאינה נזקקת, עוררה את סקרנותי וכך מצאתי
את עצמי צוללת אל נבכי שיטת הניקוי המ-
סורתית ששורשיה במסורת הרפואה ההודית
העתיקה – האיורודה ("ידע החיים הארוכים"
בסנסקריט). מדובר בגישה הוליסטית שמטרתה
לסייע בהבראת הגוף והנפש ובהבאתם למצב
של "הארה" – הרמוניה ושלמות נפשית־גופנית.
על פי כתבי האיורודה העתיקים שבהם מופיעה
השיטה, כששמים שמן בפה הוא מושך/ שואב
רעלים שהצטברו בגוף, ומחטא את חלל הפה
מחיידקים לא רצויים, וכך מייצר אפקט ניקוי
וחיזוק לשיניים ולחניכיים.
ומה עם כאב השיניים המציק והבלתי פתור
שלי, אתם שואלים? קראו עד סוף הכתבה.

איך זה עובד?

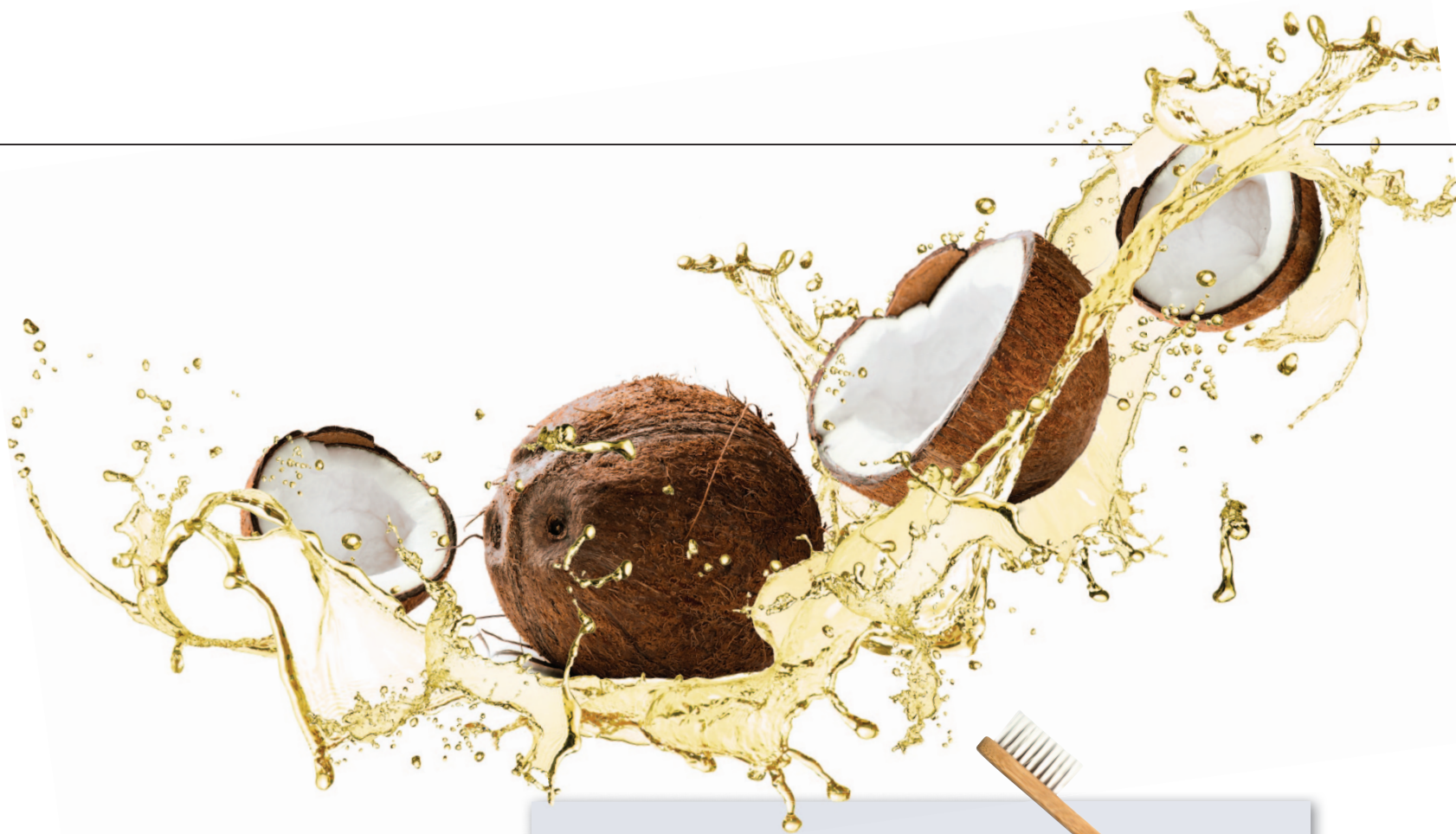
מושכים, משהים ויוקרים

כאמור, מדובר בפעולת ניקוי שיניים פשוטה
להפליא שכל אחד יכול לעשות בביתו, בעזרת
שמן קוקוס (מכבישה קרה, רצוי אורגני). במ-
קור, אגב, על פי גישת האיורודה ההודית יש
להשתמש בשמן חמניות או שומשום. עם זאת,
רופאי השיניים שנדרשו לעניין, ממליצים על
שימוש בשמן קוקוס משום שמדובר בשמן המ-
כיל חומצות רוויות ואומגה 6, וגם טעמו עדין
וניטרלי יחסית.

כשמתעוררים בבוקר, נוטלים כ־10 מ"ל
(בערך כף) שמן קוקוס אורגני (על בטן ריקה),
ובמשך 10–20 דקות, מעבירים את השמן מצד
לצד בפה (זוהי למעשה פעולת המשיכה, שממנה
לקוח שם השיטה), ולבסוף יורקים אותו (עדיף
לירוק בשירותים ולא בכיור, כי הוא עלול
להסתם וגם כיוון שעדיף להשאיר את הכיור
נקי מחיידקי הפה).



ד"ר ירון גולדשטיין:
"משיכת שמן קוקוס
מנתקת את מושבת
החיידקים מהשן, ממש
כמו טונר שמדלל דבק.
החומצות הטבעיות
ממוססות את הפלאק,
ולכן התהליך השמרני
של צחצוח השן
יכול להיות מוחלף
במשיכת שמן"



לא רוצים למשוך? אפשר לצחצח

ד"ר ואלרייסקין ממליצה לשכלל את השיטה:

1. פותחים את הבוקר בצחצוח שיניים עם משחה רגילה.
2. שמים כמות קטנה של שמן קוקוס בצלוחית, טובלים את מברשת השיניים ומצחצחים היטב את השיניים והחניכיים.
3. עוברים עם קיסם שיניים ברווחים שבין השיניים.



**ד"ר יהודית
ואלרייסקין: "לפי
רפואת השיניים
הקלאסית, מחלות
חניכיים נובעות ממקור
חיידקי, בעוד שמחקרים
חדשים קובעים כי הן
נגרמות גם בגלל קנדידה
וסוגי בקטריות אחרות,
ששמן הקוקוס
יעיל נגדן"**

מכירה את שיטת ה־Oil pulling כבר שנים, ואף ממליצה עליה מעת לעת למטופליה: "לפי רפואת השיניים הקלאסית, מחלות החניכיים נובעות ממקור חיידקי. בגישות מחקריות חדשות מתברר שהסיבות למחלות החניכיים אינן רק חיידקים, אלא גם קנדידה ובקטריות שלא תמיד מגיבות לטיפול רגיל, ושמן הקוקוס יעיל נגדן. "חשוב להבין שכאב חניכיים לא הופך בהכרח לדלקת ונפיחות. לעתים מדובר באינפוזיות בשיניים, המהווה אינדיקציה לכך שהגוף נאבק בזיהום.

"לכן, כשעושים צילום או כשרואים שהחניכיים אדמוניות, לא תמיד מזהים את המקור לכאב. זה יכול להיות פטרייה, פרוזיט או מזון לא נקי שמערכת החיסון מגיבה אליו בהתאם. משיכת השמן מבצעת פעולת חיטוי טבעית." ובחזרה לכאב השיניים הפרטי שלי: ובכן, במשך החודשים האחרונים שבהם אני עושה Oil Pulling מדי בוקר, הכאבים נעלמו כמעט לחלוטין. בהחלט ייתכן שהם ישובו בעתיד, אבל בינתיים, כאמור, אני ממשיכה למשוך שמן כל בוקר. ■

ממוססות את הפלאק, ולכן התהליך השמרני של צחצוח השן יכול להיות מוחלף במשיכת שמן. ד"ר גולדשטיין מדגיש כי חשוב לבצע את משיכת השמן לפחות 10 דקות (המהדרין, כאמור, עושים זאת במשך 20 דקות), משום שבפרק זמן זה נוצרת בחלל הפה אמולסיה הממסה את הפלאק בשיניים. "בתום התהליך השן נותרת נקייה ועירומה ללא הגנה של שכבת הפלאק ורצוי לא לשתות משקה חומצי (למשל, מים עם לימון) מיד לאחר המשיכה."

● האם השמן גם מלבין את השיניים?

"יש מי שמעידים שלאחר שימוש ממושך בשיטה, שיניהם הפכו לבנות יותר, ויש בכך היגיון: השימוש בשמן קוקוס מונע מהכתמים להידבק לשיניים, מעין ניקוי שיניים טבעי."

● ואיך משיגים את תחושת הרעננות?

"אפשר להוסיף לשמן הקוקוס כמה טיפות של שמן קמומיל או שמן מרווה. אלה שמנים אתריים שנמכרים בכל בית טבע והם טובים לחניכיים ומעניקים תחושת רעננות."

ד"ר יהודית ואלרייסקין, רופאת שיניים ותיקה המתמחה גם ברפואה משלימה-הוליסטית,