

Dr. med. dent. Yves Gauthier

# Das Gesundheitsbuch für die Zähne

Gesundheit und Wohlbefinden  
durch Verbesserung  
der Mundhygiene,  
Umstellung der Ernährung  
und richtige Pflege  
des Gebisses

Das Handbuch  
der ganzheitlichen  
Zahnheilkunde

Scherz

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
TEIL EINS: WIE MAN KARIES VERHINDERT	17
1 Eine Weltreise in Sachen Karies	19
Die Entstehung von Karies	20
Traditionelle Ernährung und Zahngesundheit	21
Weißer Zucker, brauner Zucker und nichtraffiniertes Zucker	25
Vergleichende Analyse der drei Zuckerarten	29
Fluor - ja oder nein ?	35
2 Unsere Zähne aus der Nähe betrachtet	41
Die schützende Dentinflüssigkeit	43
Vom Bürsten, Kauen und Schmecken	47
3 Ernährung und Gesundheit	53
Richtlinien für eine einfache Basisdiät	55
Raffinierter Zucker und weiße Blutkörperchen	5 8
Auf Süßes programmiert	62
TEIL ZWEI: DIE VERSORGUNG KRANKER ZÄHNE	69
4 Beziehungen zwischen Zähnen und Krankheiten	71
Störfaktor Zahn	72
Zahnärzte und andere Mediziner	80
Die ganzheitliche Zahnheilkunde	82

5	Zahnstellung okay - alles okay	85
	Chiropraktiker und Osteopathen	85
	Beziehungen zwischen Halswirbeln und Kiefergelenken	87
	Der kinesiologische Muskeltest	89
	Kieferorthopädie und Okklusion	94
6	Das Amalgamproblem ...	95
	Die ersten Amalgamgegner	96
	Die Minamata-Epidemie	97
	Das Quecksilberpotential im Amalgam - und im Körper	98
	Die Wirkung von Quecksilber auf Hämoglobin und Immunsystem	103
	Der Test auf Quecksilbersensibilität	105
7	... und wie es am besten zu lösen ist	111
	Das Entfernen der Füllungen in ihrer «elektrischen» Reihenfolge	112
	Was kommt an die Stelle des Amalgams ?	115
	Ernährung während der Gebißsanierung	117

### TEIL DREI: DIE REGENERATION VON KÖRPER UND ZÄHNEN 121

8	Demineralisierung und Remineralisierung	123
	Das unentbehrliche Vitamin D	123
	Verdauungsstörungen, Streß und Ernährung	125
	Das Säure-Basen-Gleichgewicht	128
	Gezielte Remineralisierung durch Diät und Nährstoffpräparate	129
9	Allgemeine Voraussetzungen für eine gute Remineralisierung	137
	Das sekundäre Dentin <span style="float: right;">13</span>	8
	Remineralisierung und körperliche Bewegung	139
	Das hormoneile Gleichgewicht	142
	Entspannungstechniken und positives Denken	146
	Die Thymusdrüse	149
	Süßes gehört zum Leben	153
10	Die Befreiung vom Industriezucker	155
	Der erste Schritt	156

Zucker und Streß	157
Die orale Phase	161
Die «Entwöhnung» des Hypoglykämikers	163
Schuldbewußtsein und Frustration	165
Leistung ohne Zwang	167
Der Geschmack und die Gefühle	168
Ernährungsumstellung leichtgemacht	171
TEIL VIER: AUF DEM WEG ZU EINER NEUEN ZAHNMEDIZIN	175
11 Die neuen Perspektiven	177
Die zahnärztliche Versorgung der Kinder	177
Entspannung und Atmung	179
Der Reflexbogen	181
Anästhesie und Sophrologie	181
Homöopathie und Zahnpflege	182
Biomaterialien	184
Die Bachblütentherapie	186
12 Die Beziehung zum <i>Zahnarzt</i>	191
Mit Musik und Vertrauen	191
Mundpflege, um gesund zu bleiben	194
13 Die Zähne in ganzheitlicher Sicht	199
14 Was Sie außerdem noch wissen sollten	201
Creme-Budwig-Rezept	201
Die Quecksilberbelastung von Gewässern und Fischen	202
Ernährung, Entmineralisierung und Zahnkaries -	
Die Arbeiten von Bibby	204
Die Dentinflüssigkeit - Die Arbeiten von Steinman	206
Süße Ratschläge für die Küche	208
Zähneputzen - aber richtig!	209
Wo Sie weitere Informationen einholen können	211
Dank	213
Literaturhinweise	215
Personen- und Sachregister	217