

Gebitsproblemen? Knijp in je tenen!

Geschreven door Barbara Ponteyn

Heb je weleens last van gebitsproblemen, kiespijn of tandvlesproblemen? Uiteraard is het verstandig om daarvoor naar de tandarts te gaan, zeker als je kampt met een ontsteking. Mocht de tandarts geen duidelijke verklaring voor de pijn vinden of komt de pijn steeds weer terug, grijp dan eens naar je tenen (of vingers)!

Je tenen?

Ja, lees hier wat je tenen mogelijk voor je kunnen betekenen.

Eerst vertel ik je iets over de geschiedenis van de ontdekking dat druk op specifieke plekken op je lichaam verdoving of genezing van gebitspijn kan geven. Mede dankzij deze ontdekking is de kennis over voet- en handreflex verder ontwikkeld, zoals de opkomst van de neuroreflexologie.

Dit stukje zelfhulp voor gebitsproblemen is echter in de vergetelheid geraakt, tijd om die weer op te poetsen!

Verdoving en genezing door druk op zenuwen vingers of tenen

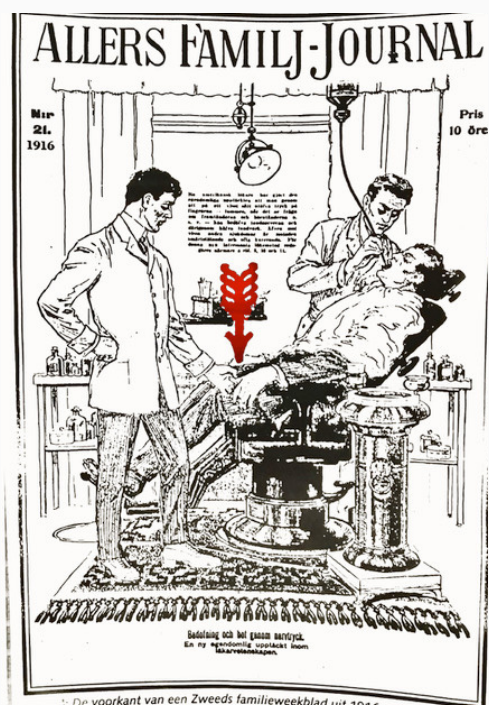
In 1916 verscheen een wetenschappelijk artikel waar het Zweedse tijdschrift *Allers Familj-Journal* (een soort *Libelle*) in de 21e editie over vertelt.

Collega Liesbeth Spits heeft dit artikel vertaald. Hierna een paar quotes hieruit.

Dr. Fitzgerald, een Amerikaanse KNO-arts, had "de merkwaardige ontdekking gedaan dat men door op een bepaalde manier druk uit te oefenen op de vingers of duim de tandzenuwen kan verdoven en daarmee kiespijn kan opheffen."

Tiental tandartsen gebruikten deze neuropressuur-methode toen in hun praktijk bij bijvoorbeeld het vullen van gaatjes, in plaats van een verdoving. Op de tekening zie je hoe een assistent druk geeft op een vinger. "Vraagt men de patiënt hoe de druk aanvoelt, dan zal hij gewoonlijk antwoorden dat hij eerst het gevoel heeft dat de vinger gevoelloos begint te worden; langzamerhand verplaatst deze gevoelloosheid zich door de arm en dat deel van het lichaam wat bij de betreffende zone hoort."

"Als geneesmiddel tegen kiespijn - speciaal bij kinderen - is neuropressuur behoorlijk effectief. Maar de keerzijde is dat daardoor de rationele tandbehandeling die plaats moet vinden, langdurig opgeschort wordt. De methode moet dus feitelijk slechts gebruikt worden bij kiespijn als een tijdelijk pijnstillend middel, behalve als de pijn van neuralgische aard is."



De voorkant van een Zweeds familieweekblad uit 1916.

Vervolg van Gebitsproblemen? Knijp in je tenen!

Geschreven door Barbara Ponteyn

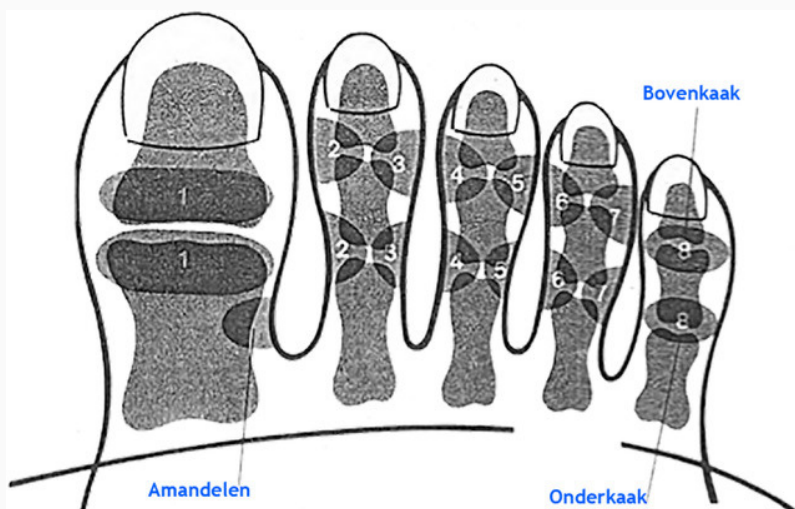
Zenuwreflexzones op je tenen

In 1916 hadden ze het over de vingers en later bleek dat behandeling van de tenen ook goed en soms zelfs beter werkte.

Onderstaande plaatje geeft de locaties aan van de zenuwreflexzones van de verschillende tandgroepen op de tenen. Zoals je ziet zitten deze op de zijkanten van de gewrichtsspleten van de kleine tenen en op de bovenkant van de gewrichtsspleet van de grote teen. De volgorde is:

- Grote tenen - middelste snijtanden
- 2e tenen - snij- en hoektanden
- 3e tenen - voorste kiezen
- 4e tenen - achterste kiezen
- 5e tenen - verstandskiezen

De bovenkaak is te vinden op de meest van je afgelegen gewrichtsspleten van de tenen. De onderkaak is te vinden op de meest naar je toe gelegen gewrichtsspleten. In dezelfde volgorde kun je dit ook terugvinden in je vingers en duim.



Bovenstaande plaatje geeft de locaties aan van de zenuwreflexzones van de verschillende tandgroepen op de tenen.

Zelfmassage

Door geleidelijk aan druk op te bouwen op de zone die overeenkomt met de klacht kun je rust geven in het gebit. Je draait daarbij je duim naar de zijkant van je teen. Voor de behandeling van het tandvlees ga je minder diep dan bij de behandeling van de zenuw. Het werkt nog effectiever als dit met aandacht door iemand anders gedaan wordt (zoals een neuroreflexoloog of voetreflextherapeut), maar in deze tijd kun je het zeker ook bij jezelf uitproberen!

Ik ben benieuwd naar je ervaring! Laat het me weten via Barbara@flexforflow.nl

Neuroreflexologie

Neuroreflexologie is tak binnen de voetreflexologie die zich specifiek richt op de reflexpunten die het centrale zenuwstelsel beïnvloeden.

Via het ruggenmerg in de wervelkolom, gaan zenuwbanen naar de organen, spieren en systemen, zoals het ademhalingsstelsel, het spijsverteringsstelsel en het hormonaal systeem. Als er zich een blokkade op een van deze zenuwbanen bevindt kan deze verschillende soorten klachten veroorzaken.

Wanneer een zenuw geblokkeerd is, kan het reflexpunt zeer pijnlijk zijn. Vooral de duur van de pijn tijdens het aandrukken zegt iets over de toestand van de betreffende zenuw. Door het behandelen van de betreffende zenuwbanen wordt de zenuw aangezet om informatie weer te laten stromen waardoor het lichaam de kans krijgt de balans weer te herstellen.

Vervolg van Gebitsproblemen? Knijp in je tenen!

Geschreven door Barbara Ponteyn

De therapie kan zeer doeltreffend zijn. In de meeste gevallen ervaren de mensen na één behandeling al onmiddellijk een verbetering. Hoe langer de pijn aanwezig is hoe meer tijd het zal vragen om de pijn te laten verdwijnen. De werking van neuroreflexologie kan op meer dan alleen het fysieke, lijfelijke niveau plaatsvinden. Het kan ook op emotioneel, mentaal of spiritueel niveau zijn invloed hebben.

Neuroreflexologie is bij een breed scala van aandoeningen en lichamelijke ongemakken toe te passen. Zoals bij gebitsproblemen, maar ook bij zenuwpijn of -verlamming en pijnklachten in de wervelkolom en gewrichten, duizeligheid, epilepsie, sinusitis, prikkelbare darm, migraine en huidklachten (gordelroos).

Het is toepasbaar in eerste hulp-situaties - bijvoorbeeld bij keelpijn, epilepsie, hoofdpijn - maar ook voor het verlichten van chronische (pijn)klachten.

Nieuwsgierig geworden?

Neem contact met me op, neem een kijkje op mijn [website](#) en geef je op voor mijn nieuwsbrief.

In de meeste gevallen ervaren de mensen na één behandeling al onmiddellijk een verbetering.

