

CONSEILS DU DR SHRINIDH NAIR

Danta Dhavana (nettoyage des dents). Le marché croissant des dentifrices ayurvédiques et de marques maintenant très populaire, nous amènent à nous demander ce que l'ayurvéda dit exactement en termes d'hygiène dentaire.

L'Ayurvéda a mentionné le « dantadhavana » comme faisant partie de la Dinacharya, ce qui signifie essentiellement qu'il fait partie de notre routine quotidienne.

Donc, selon l'ayurvéda, il faudrait utiliser des brindilles ayant un goût astringent amer et piquant. Et après avoir nettoyé les dents, les gencives doivent être doucement massées avec de la poudre d'herbes comme, trikatu, triphala, trijata, avec du miel.

Il existe des restrictions claires pour l'utilisation de goûts sucrés, acides et salés. Il faut se demander comment la combinaison de sel et de charbon ou d'autres combinaisons est entrée dans notre routine de brossage.

Et la prochaine fois, vérifiez ce que contient votre dentifrice avant de l'utiliser.

Dr Shrinidh Nair

#santé #dent #dents #brossage #brosseedent #santebuccale #charbon #dentifrice #dynacharia
#ayurnidhi #yoga #swasthabharat