**20220824得明中医群 师批洁牙和戴OK镜**

整理：Sandy

清莲：不刷牙我好像还是过不了心理这关啊。牙缝里有食物残渣，咋整涅？

坐看云起：@清莲 我用牙线清理一下，漱一下口。

诚心诚意：洁牙才最伤牙齿，牙医建议你每年洁牙一至二次。

阿媆 ：老师上周刚讲的牙齿的健康讲座，这些疑问都讲过。

**师：千万不要洁牙。你们想想，如果按他们的道理需要洁牙，是不是咽喉也需要洁，因为食物也经过咽喉，也会附着到咽喉，对咽喉进行腐蚀。是不是也可以这样推论？由于食物经常会腐蚀咽喉，所以才导致我们咽喉癌越来越多。那么按这个来推，我们应该经常去清洁咽喉，最好一天一次。如果咽喉需要清洁，是不是食管也需要，胃也需要？建议一年洗两次胃。**

小橘子：牙齿上粘了食物残渣，感觉好臭。

**师：牙臭，是因为口腔的自洁功能失调了。自洁功能失调，是因为脏腑出了问题。如果这样，屎臭不臭？那么相当的屎都存在你大肠里，你恶心不恶心？没感觉你感觉恶心。**

玉镯：老师，OK镜也不能戴，对吧？

**师：OK镜就是晚上带的一种压力镜，把突出的眼睛压回去，这不傻吗？打一个比喻，比如眼球就是你，你老婆生生地给你压出门，不让你回家，这就像你的眼球突出来， OK镜就相当于叫了个警察，又给你一棍子从外边打回家里，家里老婆往外挤你，外面警察往家挤你。你说你还好得了吗？还有活路吗？肯定觉得我做人太难了，眼球也会觉得里外压我，我太难了，他要是能长嘴呀，一把就把OK镜咬碎。**