**20200303师聊刷牙好，还是不好**

整理：云南开心

**师:刷牙到底对不对？有疑问吗？好像有人有疑问**

河北 香椰榴莲:不对。

**师:勤刷牙到底是好习惯还是陋习？你们有考虑过吗？**

河北 香椰榴莲:红楼梦里吃完饭都漱口。

德明健身群管理员-山东暖风:勤漱口。

湖南--胖妞妞:@师，你们有考虑过吗？

没有诶，没想过呢！

河北 香椰榴莲:嚼甘蔗。

**师:有的说出你们的疑问，我亮出观点，勤刷牙是陋习。**

德明医师-飞龙在天:河北香椰榴莲：红楼梦里吃完饭都漱口。

@河北香椰榴莲 那个不是刷牙。

湖南--胖妞妞:哦，就觉得和吃饭一样，没想过呢！

湖北-贺子友:广告说用软毛刷。

**师:有些谎言，堂而皇之，成为大家公认的。**

山西太原六期飞雪满天:不刷牙感觉细菌太多。

**师:比如，说狗狗只能吃狗粮。**

河北 香椰榴莲:牙膏有毒，要不给白鼠喂点。

师(大千):不能吃人食。

江苏—花盼:谎言太多。

**师:说狗狗不能吃盐。**

河北€莉莉酱:我家最爱刷牙的人牙口最差。

湖南--胖妞妞:啊，狗狗不是吃狗粮吗？

山东～梅惜:为啥有人天天刷牙，牙齿坏的特勤快。

**师:这些都是谎言。**

江苏—花盼:说久了人就信了。谎言说三遍自己就当真了。

**师:人的驯化狗狗几千年了，tmd都吃狗粮了？**

浙江-魏林:我是觉得刷牙晚上刷一次就好，早上起来可以不刷。

湖南--胖妞妞:我家狗狗吃狗粮啊，会不好吗？

**师:还不是主人吃剩下的给狗吃？没看狗狗都死了。**

江苏—花盼:狗跟人吃一样的，养的不要太好。

**师:这些谎言充斥了，我们的社会和生活当中。**

江苏—花盼:毛也有光泽。

**师:有的成为我们的习惯。**

三期-江门-广陵散:早晚各一刷，算不算勤刷牙。

**师:所以需要反思到底哪些谎言，钻进了我们的生活？残害了我们的身体。比如勤刷牙。**

江苏—花盼:三期-江门-广陵散：早晚各一刷，算不算勤刷牙。

@三期-江门-广陵散 太算了。

**师:牙膏刷牙才不到100年，100年前人们牙齿都坏掉了？**

江苏—花盼:以前用盐巴。

晋-不弃:勤洗澡。

**师:动物从来不刷牙，牙齿都坏掉了？**

三期-江门-广陵散:用牙粉刷牙行不，中药牙粉。

河北 香椰榴莲:杨柳枝。

**师:牧民和偏远地区的农民从来不刷牙，牙齿都完蛋了？**

湖北-贺子友:老有人说狗不能吃鸡骨头会划伤肠道。

**师:反而是城市人天天刷牙，牙齿越来越不健康，牙科诊所越来越多。**

湖北-贺子友:我忍了。

河北 香椰榴莲:@三期-江门-广陵散 泰国牙粉

江苏—花盼:猪骨头

河北€莉莉酱:牧民牙齿蹭亮

湖北-贺子友:可是他们还说老虎也不能吃鸡骨头

**师:有的说古人用牙粉刷牙。**

山西太原六期飞雪满天:我妹一天刷三次牙。

**师:其实大多数都不刷牙。**

江苏—花盼:那老虎在山野看到鸡，不是三两下就解决了吗？

**师:有刷牙习惯的才是近100年，开始慢慢培养。倒是古人提倡漱口。**

河南-壮壮:可是不刷牙真的有牙结石。

江苏—花盼:河南-壮壮：可是不刷牙真的有牙结石。

@河南-壮壮：我停止刷牙后，牙结石反而都掉了。

湖南--胖妞妞:漱口和刷牙有什么区别。

**师:牙结石对牙齿有帮助还是有害处。**

河南-壮壮:有帮助。

江苏—花盼:漱口么就是含口水，咕噜咕噜，然后吐了。

**师:你辛苦去洗牙，把结石洗掉之后，你没有发现你牙齿更脆弱了吗？**

河南-壮壮:但是难堪啊！

德明医师-飞龙在天:帮助多。

**师:洗牙之前冷酸的还能吃，洗牙之后完全不能吃。**

江苏—花盼:刷牙么就是牙刷，牙膏上阵。

**师:有没有。**

阳光:对对，更不能见酸渐见冷了。

湖南--胖妞妞:对啊！

阳光:没有保护层了。

江苏—花盼:洗完牙牙缝可大了。

浙江-魏林:@师：洗牙后，牙龈出血少了，楼上清新了。我前不久洗过。

**师:如果说刷牙可以，刷去有害病菌。**

河南-壮壮:牙结石固定牙齿的作用。

**师:那么食物进入咽喉，是不是也得刷刷咽喉？进入胃里是不是也得刷刷胃？**

德明医师-飞龙在天:牙膏那么强的去污力，能磨掉好多东西。

**师:干脆一条龙服务，从口腔到肛门都刷一刷，人类也进化了几十万年。**

江苏—花盼:师：干脆一条龙服务，从口腔到肛门都刷一刷。

@**师:有的呀，那些个青汁，就类似肠道洗刷。**

**师:难道口腔杀灭病菌的能力没有进化出来？**

江苏—花盼:酵素。

云南刚好遇见你:不刷牙难过了。

**师:不刷牙难过只是你的感觉。**

德明医师-飞龙在天:浙江-魏林：@师：洗牙后，牙龈出血少了，楼上清新了。我前不久洗过。

@浙江-魏林：也有不少洗后牙龈出血更多的。

**师:我还感觉刷牙难过呢！**

湖南--胖妞妞:难道我们每天在做伤害自己的事？

**师:牙齿刷完之后，像脱了衣服站在寒冷的冬天里一样，光溜溜的没有保护。**

江苏—花盼:裸奔。

**师:左看看，怕人看到自己裸体。**

阳光:只要里面好就行。

**师:右看看，怕人看到自己裸体。**

浙江-魏林:就洗牙本身，可能对牙齿有损害，但去了牙结石后，真的感觉很好。

**师:牙结石的产生，你知道怎么回事吗?**

河南八期鸽子:孩子的牙长的太济了,太多能去弄么。

河北 香椰榴莲:不知道。

阳光:牙齿钙化了。

**师:这就是像葱一样。**

河北 香椰榴莲:愿闻其详。

**师:如果你把外皮包了，里面的鲜肉露了出来，很快也干了。牙结石去了之后，牙根儿就暴露在外边了。**

云南刚好遇见你:@师：那我们是不是天天要不洗碗了，师因为洗碗我也难过。

**师:对牙齿是一种损伤。**

天津副组长-雅雅:以前我姥姥活着的时侯，她虽然不刷牙，但会每天早上漱完口用手指肚按摩牙床。

**师:这道理不明白？**

六期河南甜:深圳-Nancy 怎么看快手回播。

我的门牙小时候碰断一颗，现在旁边得两个门牙坏了，慢慢都变黑了。

湖南--胖妞妞:为啥我想起了割包皮，可能包皮也不能割。

**师:牙结石招你惹你了？**

河北 香椰榴莲:扣齿。

**师:它只是牙根萎缩之后，自然形成的一种产物。**

德明医师-飞龙在天:云南刚好遇见你：@师：那我们是不是天天要不洗碗了，师因为洗碗我也难过。

@云南刚好遇见你：离题太远。

**师:起到了保护牙根的作用。**

天津副组长-雅雅:其实就是用手来回蹭。

云南刚好遇见你:@德明医师-飞龙在天：师兄就是个玩笑而已。

**师:牙医为了赚钱，拼命让你洗牙，去牙结石，拼命拔你的牙。**

浙江-魏林:去牙结石后，通过锻炼，让退化的牙龈再饱满起来。这样不是比牙结石更好。

**师:不然他们怎么赚钱？**

天津副组长-雅雅:@云南刚好遇见你：我跟你想得一样啊！

**师:卖狗粮的拼命说，狗只能吃狗粮。给你们灌输一种理念形成习惯，那么他们能不能活得很滋润？这道理不明白？**

德明医师-飞龙在天:浙江-魏林：去牙结石后，通过锻炼，让退化的牙龈再饱满起来。这样不是比牙结石更好。

@浙江-魏林 没那么容易。

河北 香椰榴莲:那包皮也不能割。

晋-不弃:不能。

**师:浙江-魏林 去牙结石后，通过锻炼，让退化的牙龈再饱满起来。这样不是比牙结石更好。**

@浙江-魏林：大冬天的给你脱去外衣，让你通过锻炼长出毛来，不是更好吗？

六期河南甜:@师：老师，曾经摔断过得门牙附近得两颗门牙坏了，变黑了，用修理吗？

河北 香椰榴莲:夏天还不热。

**师:牙根真正强壮了之后，他就会把结石顶开，这是一种自然现象。**

德明医师-飞龙在天:真正能通过锻炼长起来就根本不用去洗。

**师:我们很多学员通过健身牙结石自然退掉，这就是牙龈饱满的结果。**

云南刚好遇见你:太幽默了。

浙江-魏林:人体使用手册曾经说过，通过敲胆经和健康作息，可以让牙龈饱满起来。

**师:何必在牙齿没有真正强壮之前把结石去掉呢？**

云南刚好遇见你:我的还没退呢，我锻炼还不行。

浙江-魏林:如果饱满起来后，把牙结石包在里面，就很容易发炎。

**师:咱们很多学员都是自动结石脱落。**

司辰:对，我的牙石通过健身自动脱落了。

德明医师-飞龙在天:浙江-魏林：人体使用手册曾经说过，通过敲胆经和健康作息，可以让牙龈饱满起来。

@浙江-魏林：这种说法和扣齿差不多，局部有少量作用，真要练起来还得整体。

**师:浙江-魏林：如果饱满起来后，把牙结石包在里面，就很容易发炎。**

@浙江-魏林:你觉得会包在里面吗？

**师:真气足了之后,都会把异物顶出去。**

司辰:以前牙齿松动，现在也好了。

**师:你长指甲，那指甲长长了还钻到肉里？**

晋-不弃:壮其根枝自茂。

德明健身群管理:敲胆经啊，建议试试侧步走。

**师:所以说有时看似大家习以为常的事情。你们要问一个为什么？对不对。**

清朝以前裹小脚。

浙江-魏林:不过，叩齿吞津一段时间，确实自动脱落过一大块牙结石，我亲身经历。

河北 香椰榴莲:十万个。

**师:大家都裹对吗？**

河北 香椰榴莲:不对。

**师:并不是大家每个人都做的事情就一定对。**

阳光:不裹嫁不出去。

**师:同样有可能100年之后，大家才会发现刷牙是巨大的陋习。**

河北 香椰榴莲:妈呀，那是羊蹄。

**师:那时候的人会说，100年前的人怎么那么傻呀，天天刷牙。本身人身体就有自净机制，为什么要多此一举？而且刷牙会破坏口腔内环境，导致牙齿更加脆弱。**

河北 香椰榴莲:头上安头。

**师:含氟的对牙齿有腐蚀作用。你们刷完牙没有？感觉牙齿涩涩的？**

河北 香椰榴莲:贝壳刷烂了。

阳光:有。

**师:刷完牙之后，牙本质表面都会形成腐蚀的小颗粒。**

司辰:把保护层都刷掉了。

**师:这就非常危险，天天拿牙膏刷贝壳，贝壳也玩完。正常人牙齿表面是光洁的。**

广东—晴空一鹤:那应该咋办。

**师:天天刷牙的人，表面就会有微小的小颗粒凹痕，久而久之牙齿就开始损坏。就像经常洗车的人一样，你们知道车不能常洗吧？**

河北 香椰榴莲:吃健康食品，走德明之路。

德明健身群管理员-山东暖风:对。

**师:聪明的人很少洗车。**

阳光:我牙齿上面中间位置长了一颗黄结实。

**师:因为洗车的时候，水中含有的沙粒会磨损车的表面。刚开始洗的很光亮，但是洗多了，对车漆是一种严重的破坏。为什么那些洗车行还经常鼓励你去洗车？无非是赚钱。**

阳光:原来如此。

**师:都想想吧！如果不培养你们刷牙的习惯，那么多牙膏牙刷卖给谁呢？如果不把你们牙齿搞坏，那么多牙科诊所，还能开下去吗？**

河北 香椰榴莲:长点心吧！不能。

天津副组长-雅雅:有天津的朋友吗？

师：你不觉得搞笑吗？10万颗牙，牙齿要会说话得恨死他。

德明健身群管理:现在不止刷牙，还有洗牙。

**师:牙科大夫关键应该是保证牙齿健康，让牙齿生长，而不是拔掉牙齿。对不对？**

德明健身群管理:对。

**师:为什么你去牙科诊所，一般都建议你拔掉牙齿。牙齿上点火就说拔了吧！**

河北 香椰榴莲:因为利益。

**师:不然以后老发炎，拔一颗牙，然后再种一颗牙，你想想能挣多少钱。**

阳光:关键是拔掉一颗，下一颗还要拔，几万。

河北 香椰榴莲:不能和韭菜比。

浙江-魏林:戴眼镜有什么说法吗？我儿子现在100度，小学，正纠结是否配镜呢。

河北 香椰榴莲:口腔种植大会，给人们种草，认贼做父。

浙江-魏林:@师：老师，青少年近视不戴眼镜，会加重近视度数，几乎都这说法。

**师:这是完全错误的，一定要摘掉眼镜，循序渐进。我先做饭去了。**

河北 香椰榴莲:不戴。

**师:回头跟你们聊聊眼镜的事。**

阳光:不戴。

**师:惊天骗局。咱们很多得名学员都摘掉眼镜了，只有摘掉眼镜，视力才能恢复。就像去掉双拐才能走路一样。**

德明医师-飞龙在天:浙江-魏林:戴眼镜有什么说法吗？我儿子现在100度，小学，正纠结是否配镜呢。

@浙江-魏林:你和他同时放树叶头顶，比赛看谁后掉下来.

**师:如果你老拿双拐走路，你腿就弱化了。**

河北 香椰榴莲:摘掉牙套和眼镜。

**师:永远别想再起来，傻子才天天戴着眼镜。不然那么多配镜子的不都得黄屁的了？这都是靠在你们身上的枷锁，通过灌输错误的理论，让你们永远带着。**