



המפתחות  
לשיקום פה בריא  
ושיניים חזקות  
לחיים מלאי חיוכים

מזריק  
מעשי



Dr. Sarit  
**Toothaly  
Yours**  
Abraham

## 5 המפתחות לחיים מלאי חיוכים לפה בריא, חניכיים חזקות ושיניים יציבות

במדריך זה אתם הולכים להכיר את 'שיטת 5 המפתחות לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים אם הנכם מבין קוראי המדריך הזה, כנראה שיש לכם צורך להבין יותר לעומק מדוע יש לכם כל הזמן בעיות עם השיניים. אנשים רבים נמצאים במצב הזה וחשים מאוד מאוכזבים מתוצאות טיפולי השיניים שלהם.

### מדוע?

כי הם מרגישים שלא משנה כמה טיפולים הם יעברו, הם ימשיכו לפתח כל הזמן בעיות בלי להגיע למצב שבו בריאות הפה שלהם יציבה  
"הפסקתי ללכת לרופאי שיניים כי ראיתי שאני סתם משלמת וזה לא פותר בעיות אלא רק יוצר לי עוד בעיות... " כך אמרה לי מטופלת נחמדה שהגיעה אלי לאחרונה. האמת? יש משהו בדבריה. טיפול שיניים שלא נעשה בשיטות הכי מתקדמות, מדויקות ונכונות עבורך יכול להיות בזבוז של זמן וכסף, ממש כך!!



כדי להבין איך תהיה לך אפשרות להגיע לבריאות באופן מדויק ויעיל, יש משהו אחד שחשוב מאוד להבין אותו, כפי שנראה בתרשים הבא:

### מה התרשים הזה אומר?

העיגול הלבן הקטן- הוא החלק של טיפולי השיניים מתוך סך התהליך שאמור להוביל אותך למצב של רפואה אמיתית בשיניים. ז"א, ישנו מהלך רפואי שלם שבמקרים רבים פשוט לא נעשה כי רצים לטיפול/ מחפשים פתרונות מידיים. רפואת השיניים היא הרבה יותר נרחבת מכך.

### ומה זה משנה איך נקרא לזה?

רפואת השיניים מתייחסת למטרות הטיפול וחותרת להוביל אותך לפתרון ארוך טווח לעומת זאת, טיפול השיניים, אם הוא לא נעשה כחלק ממהלך רפואי שלם, יוביל אותך למצב של פתרון מידי לכאב אך ללא פתרון ארוך טווח.

### ומה הבעיה אז?

תמשיך להימצא כל הזמן בתהליך בלתי פוסק של טיפולים שרק הולכים ונהיים יותר ויותר מורכבים.

עבור הרבה מאוד אנשים הפתרונות הללו פשוט לא יעילים מספיק. מדי יום אני מקבלת עשרות שיחות של אנשים שמספרים לנו על כך שהם הולכים לטיפולים כבר הרבה מאוד שנים והבעיה שלהם פשוט לא נפתרה !!!

### איך זה ייתכן?

הטעות המרכזית של אנשים רבים היא המחשבה שהרפואה תתקבל ע"י הטיפול, הנקודתי, בלבד.

מטרת מדריך זה היא לסייע לך להימנע מהטעות הזו על מנת שהבעיות בשיניים יפסקו ותהיה לך אפשרות ליהנות מרפואה אמיתית בשיניים. כן, ישנם אנשים שסבלו בדיוק כמוך ולאחר שהם עברו תהליך רפואי-שיקומי מדויק, מותאם אישית למצבם, ע"פ שיטת '5 המפתחות לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים' – הם הגיעו למצב של יציבות של בריאות הפה והשיניים שלהם. שיטת '5 המפתחות לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים' הינה שיטה מאוד מבוקרת ובעצם ראשי התיבות של הצעדים אליהם נתייחס יהיו AEFSSB-השיטה המקורית של ה AEFSSB הינה שיטה מדעית ומדויקת, אשר נהגתה ע"י המרכז הרפואי ללימודי ההמשך ברפואת שיניים ע"ש ד"ר פרנק ספיר בסקוטסדייל, ארה"ב משם למדתי את השיטה הזו וכיום אני זוכה לעבוד אתה ולתת מענה אפקטיבי ארוך טווח לאנשים המגיעים אלינו למרפאה.

## שיטת '5 המפתחות לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים'



### מפתח מספר 1.

### רמת התפקוד של דרכי הנשימה העליונות.

מידת ההשפעה של תפקוד נשימתי לקוי של דרכי הנשימה העליונות יכולה להיות מאוד גדולה על השיניים ולכן יש לתת על כך את הדעת ולקבל החלטה האם יש צורך וכיצד יש לטפל במצב. תפקוד לקוי, אנטומיה צרה, גודש של הסינוסים וכו' יכול להשפיע במידה ניכרת על רמת החומציות בפה ועל שחיקת שיניים ובעיות בחניכיים ונסיגה.

העניין הוא שאחוזים מאוד משמעותיים של האנשים לא מודעים לכך שיש להם בעיה, במידה כזו או אחרת, לנשום בלילה כי בד"כ הבעיה הזו מתרחשת בשלב של שנת הלילה שבו אנחנו בתת הכרה. לכן, גם אתם לא בטוחים כרגע אם זה בכלל רלוונטי אליכם בהחלט כדאי מאוד שיבדקו אצלכם אם יש מצב כזה כי זה יכול להשפיע על רמת החומציות בפה, על חריקת השיניים ועל הכוחות שמופעלים על השיניים שלנו כל יום במשך כ- 8 שעות בממוצע ביום. הבדיקה הזו היא חשובה ביותר במיוחד עבור אנשים שלא מצליחים להגיע למצב של יציבות בריאות השיניים לאורך זמן.



## מפתח מספר 2.

### מבנה עצמות הפנים והלסתות.

חשוב להבחין במידה וחוסר הסימטריה משפיע על מצב השיניים חשוב מאוד לתת על כך את הדעת בתהליך הטיפול הרפואי לשיניים. עוד לפני שמתחילים להסתכל על השיניים, אם אתם רוצים להבין מה משפיע עליהן ישנם דברים שאפשר ללמוד ממידת הסימטריה של הפנים והלסתות.

דוגמא אחת קטנה למשל- אתם יכולים ממש עכשיו להסתכל במראה ולבחון לדוגמא את גשר האף שלכם- האם הוא ישר או שהוא נוטה מעט או יותר לימין או שמאל? אם גשר האף לא ישר ונוטה לאחד הצדדים זה יכול להעיד על סטייה של מחיצת האף שלכם, מה שיכול להשפיע על הנשימה שלכם בעת שנת הלילה. וכבר הבנו מהסעיף הקודם שיכולה להיות לכך השפעה מאוד משמעותית על השיניים שלכם.



## מפתח מספר 3.

### תפקוד מפרק הלסת, שרירי הלעיסה ומעטפת התנועה של השיניים.

ל-3 מרכיבים אלו (המפרק, השרירים ומעטפת התנועה) תפקיד והשפעה ניכרת על מצב השיניים, באופן ישיר. חשוב ביותר שתכנית הטיפול תתייחס לתפקודים אלו. אם אין הרמוניה בין מיקום מפרק הלסת, שרירי הלעיסה והשיניים- יכולים להיווצר נזקים רבים לשיניים. על כן- טיפול שיקומי- רפואי נכון ומדויק חייב לקחת בחשבון את הגורמים הללו כולם ביחד. יכול להיות שאתם קוראים כרגע את המדריך ואתם לא מרגישים שזה בכלל רלוונטי אליכם אבל, אם אתם מאתם אנשים שמרגישים מתוסכלים מכך שאתם לא יודעים למה אתם ממשיכים לסבול מהשיניים, אז כדאי מאוד שתדעו שישנה סבירות מאוד גבוהה שיש לכם חוסר איזון בפעילות מפרק הלסת ושרירי הלעיסה. אם מפרק הלסת לא מתפקד כהלכה הוא יכול לגרום לשרירים להפעיל הרבה מאוד כוחות על השיניים ובכך לגרום לכאבים, לסדקים ואף להחליש את החניכיים וזה במיוחד רלוונטי למי שכבר נעקרו לו שיניים בגלל אחד מהמצבים האלו או יותר.



#### **מפתח מספר 4**

### **מבנה הלסתות והיחסים בין לסת תחתונה ללסת עליונה.**

כאן יש להתייחס למידת ההתאמה בין גודל וצורת קשת השיניים העליונה לקשת השיניים התחתונה, לצפיפות השיניים/רווחים, למיקום השיניים בתוך כל קשת וכן להיבטים מבניים נוספים.

אנשים רבים חושבים בטעות שמראה השיניים שלנו הוא בעיקר עניין קוסמטי, אבל בעצם האופן שבו קשתות השיניים שלנו בנויות יכול מאוד להשפיע על מצב השיניים והחניכיים.

כשאני שואלת אנשים כמה קילוגרמים הם מסוגלים לשאת באמצעות הידיים התשובה של רוב האנשים היא שהם יכולים לשאת בין 10 ל 70 קילו. האם ידעתם ששרירי הלעיסה יכולים להפעיל בין 150 ל 1500 קילוגרם כוח? כן, בדיוק מה ששמעתם.

עכשיו, תחשבו כמה כוחות השיניים שלנו צריכות לשאת מדי יום. אז כמו שברור לכם שבניין לא יוכל לעמוד תחת משקל מסוים אם הוא לא יהיה בנוי באופן הנכון כך גם מבנה הפה שלנו.

אם יש לכם נסיגת חניכיים, שיניים שהן לא יציבות וניידות, שחיקת שיניים ואפילו שן או שיניים שנעקרו בגלל סדק בשן, סביר להניח שיש משהו לקוי במבנה הפה ויש לקבל החלטה האם יש לתקן אותו על מנת להשיג יציבות ושיניים חזקות למשך שנים רבות נוספות.



#### **מפתח מספר 5.**

### **תפקודים ביולוגיים של הפה**

במפתח זה בוחנים את כל המצבים הקיימים בפה, שהושפעו מצד הביולוגיה: קוויטציות (חורים), מצב החניכיים, נוכחות הפלאק, מצב הרקמות הרכות- רצפת הפה, הלשון, החך הקשה, החך הרך ועוד.

בהקשר לביולוגיה יש הרבה מאוד דברים שחשוב לבדוק אותם ויכול מאוד להיות שטרם בדקו אותם אצלכם. לדוגמא, אם אתם נוטים לסבול מדלקת חניכיים, דימום, נסיגה ואף חורים בשיניים, המצב הזה יכול להיות מושפע באופן מאוד משמעותי ע"י תפקוד בלוטות הרוק שלכם.

קצת קשה לבדוק את תפקוד בלוטות הרוק בבית, אבל כדי שבכל זאת תוכלו לבדוק את זה כבר עכשיו אני מזמינה אתכם להסתכל פנימה אל תוך הפה ולראות מה קורה שם- האם הפה נראה

כמו רטוב ע"י מים? והאם הנוזל הזה נראה שקוף וחלק או שהוא קצפי או אפילו לבן. אם הוא שקוף וחלק כמו מים אז סביר להניח שהכל בסדר, אבל- אם אתם רואים בועות של קצף שטות בתוך הפה זה יכול להיות כבר סימן ראשון לכך שמשהו בנוזל הרוק שלכם לא מתפקד כמו שצריך וזה כבר יכול להסביר לכם למה אתם סובלים מהבעיות האלו בשיניים.

הטעות הנפוצה היא שבטיפול שיניים, הקונוונציונלי- הנפוץ, מתייחסים בד"כ רק לסעיף של ה- הביולוגיה, ומתוך מה שיש לבחון בסעיף זה מתייחסים בעיקר רק לחורים ומעט למצב החניכיים, אם בכלל.

**בשיטת '5 המפתחות לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים' טיפול נכון יתייחס, כמונן, לכל השלבים ללא יוצא מן הכלל: 1. לאבחון דרכי האוויר, 2. לבחינה של הסימטריה של מבנה הפנים והלסתות, 3. לתפקוד מפרק הלסת ושרירי הלעיסה, 4. למבנה קשתות השיניים ו- 5. למדדים ביולוגיים חיוניים.**

יכולנו לפרט רבות על משמעות כל אחד ואחד מסעיפים אלו, אך מכיוון שבמדריך קצר זה לא נוכל להיכנס לתוך כל ההיבטים והמשמעויות של כל סעיף, הדבר הנכון ביותר עבורך הוא לזכור את 5 הדברים הללו ולדעת, שכאשר ניגשים למרפאת השיניים, אלו הם 5 הדברים שצריכים להיות מגולמים בתוך תהליך האבחנה ותכנית הטיפול.

הטעות הנפוצה היא, שאתם ניגשים למרפאת השיניים מסתכלים קצת על השיניים שלכם ומיד נותנים לכם תכנית טיפול. כיום, תוכלו לדעת שבעצם הבדיקה הקצרה ותכנית הטיפול שנגזרת ממנה אינן מציעות לכם תהליך רפואי כי אם רק תהליך טיפולי.

**ומה הבעיה בכך עבורך? כדי לענות על כך, נלך קצת אחורה בזמן, הרי לאורך כל חיךך זו בדיוק הבדיקה שעברת עד כה וכך תמיד נתנו לך טיפולי שיניים. אם זה היה מספיק טוב לך- לא היה לך צורך לחפש פתרונות ועצות באינטרנט ובטח שלא ברמה של לטרוח להוריד ולקרוא את המדריך הזה. זה אומר שברור לך, במידה זו או אחרת, שהדרך הטיפולית שעברת עד עכשיו לא הייתה מספקת עבורך. יכול להיות שהיא הייתה מספיק טובה עבור השכן/ האחות/ האמא או כל אחד אחר אבל לך- זה פשוט לא עבד מספיק.**

'5 המפתחות לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים', ה- AEFBS- הם בעצם המנגנון שתומך בשיניים ומשפיע עליהן באופן משמעותי. יכול להיות שאצל אנשים אחרים, שמוכרים לך- כל המנגנון עצמו עובד באופן נהדר ורק מדי פעם הם אוכלים קצת משהו לא נכון ולכן נוצרים להם צרכים טיפוליים מעטים.

לעומת זאת, אותם אנשים שממשיכים לסבול כל הזמן מהשיניים (אולי לא בהכרח לסבול, כי לאנשים מסוימים אין כאבי שיניים כי פשוט אין להם כ"כ רגישות בשיניים, אבל הם כן מודעים לכך שבכל פעם שהם מגיעים לרופא מוצאים אצלם משהו)- הם אלו שהמנגנון התומך ומשפיע על השיניים פשוט לא עובד אצלם כשורה. טיפול נקודתי לא יסייע לאנשים אלו. עכשיו, מאחר ותהליך הבדיקה, האבחון ותכנית הטיפול שאותם אנשים יקבלו יהיה זהה לכל אחד אחר, אצלם התהליך הרפואי ימשיך להתפספס כל הזמן.

**רוצים להפסיק לפספס את העיקר ולסבול מהשיניים? אתם צריכים לזכור טוב מאוד את 5' לשיקום בריאות הפה ויציבות השיניים' ולוודא שהגעתם למרפאה שיוודעת לתת מענה לכל אחד מהסעיפים הללו ולסייע לכם לשקם את מנגנון התמיכה בשיניים.**

כאשר אתם עוברים בדיקה- שאלו את עצמכם- האם התייחסו לכל אחד מ-5 הסעיפים הללו .  
כאשר מקבלים את תכנית הטיפול- חשוב לשאול את הרופא- מה הגורם אצלך לבעיות בשיניים  
וכיצד הוא הולך לטפל ולשקם את המנגנון התומך בשיניים שלך, לפי 5' המפתחות לשיקום  
בריאות הפה ויציבות השיניים. 'כך תהיה לך אפשרות לדעת האם המרפאה שבה בחרת היא  
הנכונה והמדויקת עבורך, בהתאם לצרכים שלך.

במרפאת השיניים שלנו, זה טבעי מאוד לנהל שיחה כזו עם המטופל ולהסביר לו את כל התהליך  
של הטיפול הרפואי בשיניים אצלו. בד"כ מוקדשת שעה לפגישת האבחון הראשונית ושעה נוספת  
אני בטוחה, שבכל לפגישת סיכום, הסבר וייעוץ אישי על המהלך הרפואי- השיקומי לשיניים  
מרפאה, המטפלת בגישה דומה, תוכלו לקבל יחס כזה וכדאי לכם לעשות את מיטב מאמצים  
שיטת 5' המפתחות לשיקום בריאות הפה! למצוא מרפאה שתיתן לכם את המענה החשוב הזה  
ו'יציבות השיניים' כבר סייעה למיליוני אנשים ברחבי העולם להגיע למצב טוב יותר

## למה אני משתפת אתכם במידע הזה ?

כי אני מאמינה שמגיע לכם

מגיע לכם לקבל טיפול רפואי טוב ומדויק לשיניים

מגיע לכם לקבל מהצוות הרפואי הצעה חלופית לשתלים מגיע לכם להרגיש שהצוות הרפואי  
שמטפל בכם עושה את מיטב מאמציו לסייע לכם לשמר את השיניים

מגיע לכם לקבל את המידע המלא מגיע לכם לעבור טיפולי שיניים מתוך ידיעה ומתוך הסכמה  
מדעת

מגיע לכם להרגיש בטוחים ומוגנים בטיפול

מגיע לכם להרגיש שעושים עבורכם מאת הטיפול הטוב והמתקדם ביותר מגיע לכם להרגיש  
שהשיקול המרכזי שמנחה את הצוות הרפואי שלכם הוא טובתכם האישית בלבד !!!

לייעוץ אונליין - חינם- בכל נושא הקשור לשיניים, הפה והחניכיים

[היכנסו עכשיו לקבוצת הפייסבוק שלנו בקישור כאן וקבלו ייעוץ אישי ממני <<](#)

וצרפו לקבוצה גם את כל מי שיקר לכם

וחשוב לכם לעזור לו ולהקל עליו בכך

שהוא ידע כיצד לטפל בשיניים שלו כמו שצריך באמת

תמיד כאן בשבילכם,

ד"ר שרית אברהם

וצוות המרפאה