

MELIORS SIMMS

WAT JE TANDEN EN KIEZEN JE WILLEN VERTELLEN



De invloed van je gevoelsleven
op een gezond gebit

MELIORS SIMMS

Wat je tanden en kiezen je willen vertellen

De invloed van je gevoelsleven op
een gezond gebit



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Secret Lives of Teeth*, uitgegeven door Holistic Tooth Fairy Limited, Raglan, Aotearoa New Zealand

Vertaling Saskia van Schip

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020222272

ISBN e-book 9789020222289

© 2023 Meliors Simms

© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Opgedragen aan mijn dierbare vader,
Norman Simms (1940-2022), en aan de cliënten die ik
heb gecoacht – ze zijn heel diep gegaan.

Inhoud

Inleiding 11

DEEL I – HANDLEIDING

- 1 – De wortels van het probleem 23
- 2 – Een rariteitenkabinet 36
- 3 – Principes voor energetische heling 50

DEEL II – ATLAS

- 4 – Het landschap van je mond in kaart gebracht 69
- 5 – De mondmeridianen in kaart gebracht 77
- 6 – De kwadranten van de mond in kaart gebracht 84
- 7 – De tanden en kiezen in kaart gebracht 88
- 8 – De tandvlakken in kaart gebracht 102
- 9 – De archetypen van het gebit in kaart gebracht 105
- 10 – Symptomen als boodschappers 147

DEEL III – TOOLKIT

- 11 – Een schat aan hulpmiddelen 177
- 12 –Helen 205

Bijlage – Schrijfsuggesties voor je dagboek 211

Bronnen 218

Dankwoord 211

Over de auteur 224

Disclaimer

Dit boek gaat over de metafysische of energetische – dus de niet-fysieke – invloeden op je mondgezondheid, maar het is belangrijk om je gebit en je tandvles ook alle noodzakelijke fysieke zorg te geven. De benadering vanuit een energetische en emotionele invalshoek is aanvullend, maar is geen vervanging voor een verstandige mondhygiëne, de juiste tandheelkundige zorg en gezonde voeding.

Als je ervoor kiest om iets te doen met de informatie uit dit boek, moet je eventuele andere gezondheidsproblemen in gedachten houden en zelf bepalen of je de juiste actie onderneemt. Je gezondheid en welzijn zijn je eigen verantwoordelijkheid.

De energetische benadering van mondgezondheid is geen vervanging voor een bezoek aan je tandarts, mondhygiënist of arts. Als de gezondheid van je gebit of je tandvles verslechtert of als je aanhoudende pijn hebt, moet je echt bij een tandarts of dokter te rade gaan.

Ik ben geen tandheerkundige en ik geef dan ook geen medisch of tandheerkundig advies in welke vorm dan ook. Ik probeer waardevolle informatie te verschaffen, maar ik ben niet verantwoordelijk voor hoe jij die informatie gebruikt.

De voorgestelde activiteiten en andere aanbevelingen in dit boek zijn puur leerzaam en informatief bedoeld, om je te helpen betere keuzes te maken op het gebied van je gezondheid, in samenwerking met je reguliere zorgverleners. Als je ervoor kiest om aan de slag te gaan met de suggesties in dit boek, ben je daar zelf verantwoordelijk voor. Gebruik alsjeblieft je gezonde verstand en zoek onafhankelijk advies voordat je beslist de informatie die ik je geef toe te passen op je eigen situatie.

Waarschuwing

In dit boek wordt op sommige plekken gesproken over seksueel misbruik en andere traumatische ervaringen, waaronder vervelende ervaringen bij de tandarts.

Privacy

Alle namen van cliënten zijn veranderd omwille van de privacy en hun verhalen zijn gedeeld met hun toestemming.

Inleiding

Welkom in je mond en zijn geheimen, die verborgen liggen in het vertrouwde landschap van je gebit en je tandvlees. In je mond gebeuren heel veel alledaagse (en aangename) dingen, maar hij kan ook een bron van angst of schaamte zijn.

Vergeleken met de perfecte stralende glimlach die je overal in de media ziet, lijkt jouw gebit misschien een rommeltje: wellicht staan je tanden en kiezen scheef, zijn ze verkleurd of ontbreekt er een, soms zijn ze zwak, gevoelig of pijnlijk. In tegenstelling tot die gefotoshopte perfecte roze boogjes die je in de tandpastareclames ziet, is jouw tandvlees misschien teruggedroogd of begint het gemeen te bloeden als je het ook maar aanraakt met een stukje flosdraad.

Je hoort mensen praten over 'een mooi gebit' en 'een lelijk gebit', alsof het gebit een afspiegeling is van hoe deugdzaam iemand is en aan de sociale verwachtingen voldoet. Helden tonen altijd een verblindende glimlach, terwijl je bij slechteriken een grijns vol verrotte, scheve stompjes ziet. In een kapitalistische samenleving zie je alleen bij volwassenen die in armoede leven dat er tanden of kiezen ontbreken, want als je genoeg geld of de juiste zorgverzekering hebt, kunnen tandartsen bijna elk probleem met je gebit herstellen of een en ander vervangen. Eén blik op je mond terwijl je praat en iemand neemt meteen van alles aan over je sociaaleconomi-

sche status, geografische mobiliteit of lichamelijke kwetsbaarheid.

In dit boek beschouwen we alle gebitten als een goed gebit, ongeacht hoeveel ellende ze hebben veroorzaakt. Problemen met je tanden en kiezen of met je tandvlees willen alleen maar je aandacht vragen voor zaken die een bedreiging kunnen vormen voor je lichaam, geest of ziel, of dat nou in het verleden of in het heden is.

Beste lezer, ik spreek je in dit boek rechtstreeks aan alsof jij, net als ik, je op enig moment in je leven zorgen hebt gemaakt over je gebit. Elke keer dat ik iemand zie die problemen heeft met het gebit of het tandvlees, voel ik heel veel zachtheid, mededogen en empathie, en ik had jou dan ook in gedachten toen ik de hiernavolgende bladzijden schreef.

Ik verwacht dat veel lezers dit boek hebben opgepakt omdat ze benieuwd zijn wat er behalve flossen en suiker eten nog meer van invloed is op gebitsproblemen. Ik nodig ook lezers uit die gezegend zijn met een sterk gebit en gezond tandvlees om meer te leren over de rol die je mond zou kunnen spelen om de waarheid van de ziel uit te spreken.

Dit boek heeft veel te bieden aan complementaire behandelaren, therapeuten en coaches met cliënten die meer willen begrijpen over de problemen met hun gebit of tandvlees. Kinesiologen en energetisch therapeuten raadplegen dit boek misschien ook regelmatig als ze met jou aan het werk zijn.

Een respectvolle groet aan tandheelkundige professionals die interesse hebben in een uitbreiding van de adviezen die jullie aan je patiënten kunnen bieden. Dit boek kan helpen om een diepgaander gesprek te voeren wanneer jullie patiënten vragen waarom ze bepaalde symptomen hebben, en om hen aan te moedigen meer betrokken te raken bij en samen te werken aan hun mondgezondheid.

Wat de reden ook is dat je dit boek leest, ik hoop dat je de inhoud ervan zult benaderen met een onbevooroordeel-

de blik en een gezonde kritische houding. Vraag aan jezelf: klinkt dit voor mij waar? Is het logisch in het licht van wat naar mijn weten waar is?

Misschien kom je in de verleiding om meteen naar de hoofdstukken halverwege dit boek te bladeren om op te zoeken wat een bepaalde tand of kies betekent, of voor de interpretatie van een of ander symptoom, waarna je het boek dichtklapt en weglegt. Voor sommige lezers kan zo'n benadering precies genoeg informatie verschaffen om hun eigen therapeutische benadering uit te breiden en hen te helpen de mondgezondheid te verbeteren.

Dit boek is echter bedoeld als een handleiding en niet als een richtlijn. Je krijgt toegang tot de grammatica en de cultuur van je gebit en je tandvlees, dus het is niet alleen een nieuwe woordenschat. Als je echt een duurzame heling mogelijk wilt maken en je relatie met je gebit en tandvlees wilt veranderen, is het van belang dat je begrijpt welke specifieke, persoonlijke boodschappen over jouw unieke omstandigheden je mond je wil geven en hoe je daarop reageert. Als je dit boek in zijn geheel leest, zal dat je helpen om diepgaande en betekenisvolle gesprekken aan te gaan met je mond, en dat kan leiden tot een prachtige en levenslange vriendschap.

DEEL I – HANDLEIDING

Hoofdstuk 1 – De wortels van het probleem biedt een context om uit te leggen hoe mondgezondheid een belichaming kan zijn van je emotionele ervaringen als een lid van je familie, gemeenschap en samenleving. Dit hoofdstuk vertelt het verhaal van mijn eigen gebitsproblemen en hoe ik heb geleerd om een holistische aanpak in te zetten om mijn nog resterende tanden en kiezen te redden.

Hoofdstuk 2 – Een rariteitenkabinet geeft je een nieuw perspectief op de anatomie, biologie en fysiologie van je

mond. Je leert begrijpen hoe stress, trauma en emotionele patronen invloed hebben op de gezondheid en het welzijn van je mond, gezien door de lens van recent neurobiologisch onderzoek. De begrippen, woorden en beelden van de fysiologische eigenschappen van je mond kunnen een krachtige energetische tool vormen om je fysieke lichaam te helen.

Hoofdstuk 3 – Principes voor energetische heling is bedoeld als richtlijn om ervoor te zorgen dat je de metafysische theorieën op een veilige manier op je eigen individuele ervaringen toepast. De principes bieden praktisch advies dat je kunt volgen als je de hoofdstukken die erop volgen leest.

DEEL II – ATLAS

Hoofdstuk 4 – Het landschap van je mond in kaart gebracht gaat over twee verschillende metafysische theorieën die je kunt combineren om een sjabloon van emotionele en psychische associaties op specifieke gedeelten van je mond te leggen. Dit hoofdstuk laat je ook kennismaken met de bestaande literatuur over metafysische theorieën rondom de mondgezondheid.

Hoofdstuk 5 – De mondmeridianen in kaart gebracht geeft uitleg over de meridianen uit de traditionele Chinese geneeskunde en hoe deze elk deel van de mond verbinden met de rest van het lichaam via energiekanalen die onder invloed staan van verschillende emoties.

Hoofdstuk 6 – De kwadranten van de mond in kaart gebracht beschrijft de thema's die worden geassocieerd met de bovenkant, onderkant, linkerkant, rechterkant, voorkant en achterkant van de mond. Dit is vooral handig als je te maken hebt met symptomen in één specifiek gedeelte van de mond.

Hoofdstuk 7 – De tanden en kiezen in kaart gebracht gaat in op de interpretatie van symptomen die zich voordoen bij een specifiek soort tand of kies, zoals snijtanden, hoek-

tanden, premolaren, molaren of verstandskiezen. Deze psychosociale verbanden zijn grotendeels geïnspireerd op het werk van dr. Michèle Caffin.

Hoofdstuk 8 – De tandvlakken in kaart gebracht geeft een samenvatting van een zienswijze die een unieke betekenis toekent aan elk afzonderlijk oppervlak van elke tand en kies, gebaseerd op de theorieën van Christian Beyer.

Hoofdstuk 9 – De archetypen van het gebit in kaart gebracht laat je kennismaken met de archetypen per afzonderlijke tand en kies. Dit is een model dat ik zelf heb ontwikkeld en waarin ik elk van de tweeëndertig volwassen tanden en kiezen beschrijf met een gedetailleerde uitleg van hun persoonlijkheid. Dit is gebaseerd op mijn eigen ervaringen met de honderden mensen van over de hele wereld die ik heb gecoacht.

Hoofdstuk 10 – Symptomen als boodschappers is een lijst van de energetische associaties met diverse aandoeningen, onevenwichtigheden en verwondingen die specifiek zijn voor de mond. Hieronder vallen bijvoorbeeld abscessen en ontstekingen, ankylose, bruxisme, kaakklemmen en TMD (temporomandibulaire dysfunctie), aften en zweertjes, tanden/kiezen die barsten of breken, tandbederf, ontbrekende tanden of kiezen, achterblijvende melktandjes, problemen met de wortels, tandplak en tandsteen, en gevoelige tanden.

DEEL III – TOOLKIT

Hoofdstuk 11 – Een schat aan hulpmiddelen koppelt de theorie aan de praktijk door middel van oefeningen waarmee je persoonlijke inzichten kunt toepassen en heling mogelijk kunt maken. Problemen met je mond begrijpen is net zoiets als een legpuzzel maken waarvan de afbeelding grotendeels uit blauwe lucht bestaat. Dit hoofdstuk biedt suggesties voor

verandering met behulp van ontspannen nieuwsgierigheid en een speelse houding.

Hoofdstuk 12 –Helen biedt een samenvatting van de krachtige, flexibele en pragmatische benadering van energetische mondgezondheid. Symptomen zijn een poging van je lichaam om je in balans te brengen, en dat vereist verfijning, nuanceren en consequent oefenen – afgestemd op jouw unieke omstandigheden.

Bijlage – Schrijfsuggesties voor je dagboek bevat voorzetjes voor schrijfoefeningen met als doel de helende kracht van de inzichten die je uit dit boek hebt verkregen te vergroten.

Wat je tanden en kiezen je willen vertellen is gebaseerd op het uitgangspunt dat er sprake kan zijn van emotionele, energetische, spirituele, voorouderlijke en psychische invloed waardoor je last krijgt van gaatjes, terugtrekkend tandvlees en andere symptomen van een slechte mondgezondheid. Met een specifieke en diepgaande focus op de emotionele, psychische, spirituele en collectieve invloed op je gebit en je tandvlees, nodig ik je uit om een nieuwe, aanvullende manier te ontdekken om naar de waarom-vraag te kijken.

De benaming en nummering van tanden en kiezen

Om te kunnen werken met de archetypen en verschillende soorten tanden en kiezen, moet je weten over welke specifieke tand of kies je het hebt, of over welk *type* tand of kies. Als je niet zeker weet wat precies wat is, vraag dan aan je tandarts of je een kopietje van je gebitsstatus mag hebben. De meeste tandartsen gebruiken een van de drie nummeringssystemen die gebruikelijk zijn in verschillende delen van de wereld.

In dit boek hanteer ik het universele nummeringssysteem,

dat het meest voorkomt in de Verenigde Staten. De Wereldgezondheidsorganisatie gaat uit van het FDI-systeem van de Federation Dentaire Internationale (ook wel ISO 3950), en dat wordt internationaal gebruikt – ook in Nederland. De Palmer-notatie is een ouder systeem dat de meeste tandartsen in het Verenigd Koninkrijk gebruiken.

Soort tand of kies	Positie	Universele nummering (gebruikt in dit boek)	FDI-nummering (gebruikt in Nederland)	Palmer-notatie
Eerste kwadrant: rechtsboven				
Verstandskies (derde molaar)	Boven rechts achter	1	18	8
Tweede molaar	Boven rechts achter	2	17	7
Eerste molaar	Boven rechts zijkant	3	16	6
Tweede premolaar	Boven rechts zijkant	4	15	5
Eerste premolaar	Boven rechts zijkant	5	14	4
Hoektand	Boven rechts voor	6	13	3
Laterale snijtand	Boven rechts voor	7	12	2
Centrale snijtand	Boven rechts voor	8	11	1
Tweede kwadrant: linksboven				
Centrale snijtand	Boven links voor	9	21	1
Laterale snijtand	Boven links voor	10	22	2
Hoektand	Boven links voor	11	23	3
Eerste premolaar	Boven links zijkant	12	24	4
Tweede premolaar	Boven links zijkant	13	25	5
Eerste molaar	Boven links zijkant	14	26	6
Tweede molaar	Boven links achter	15	27	7
Verstandskies (derde molaar)	Boven links achter	16	28	8

Soort tand of kies	Positie	Universele num-mering (gebruikt in dit boek)	FDI-num-mering (gebruikt in Nederland)	Palmer-notatie
Derde kwadrant: linksonder				
Verstandskies (derde molaar)	Onder links achter	17	38	8
Tweede molaar	Onder links achter	18	37	7
Eerste molaar	Onder links zijkant	19	36	6
Tweede premolaar	Onder links zijkant	20	35	5
Eerste premolaar	Onder links zijkant	21	34	4
Hoektand	Onder links voor	22	33	3
Laterale snijtand	Onder links voor	23	32	2
Centrale snijtand	Onder links voor	24	31	1
Vierde kwadrant: rechtsonder				
Centrale snijtand	Onder rechts voor	25	41	1
Laterale snijtand	Onder rechts voor	26	42	2
Hoektand	Onder rechts voor	27	43	3
Eerste premolaar	Onder rechts zijkant	28	44	4
Tweede premolaar	Onder rechts zijkant	29	45	5
Eerste molaar	Onder rechts zijkant	30	46	6
Tweede molaar	Onder rechts achter	31	47	7
Verstandskies (derde molaar)	Onder rechts achter	32	48	8

Nummering en benaming van tanden en kiezen

DEEL I

Handleiding

Mijn theorie en aanpak zijn sterk geïnspireerd door traditionele en inheemse kennis uit allerlei delen van de wereld. Mijn benadering van een natuurlijke mondgezondheid bouwt voort op onze voorouders, terwijl ik dit gedachtegoed leer en opnieuw leer. Mijn diepste respect en dankbaarheid gaan uit naar de hoeders van traditionele kennis in het heden en verleden.

MELIORS SIMMS

1.

De wortels van het probleem

Het was drie uur 's nachts en de kies met het archetype Rivaal loeide als een sirene – intens maar ook vaag, een gebonk ergens binnen in mijn hoofd aan de voorzijde, maar nog niet herkenbaar als kiespijn.

De pijn ging van een tien (op een schaal van nul tot tien) naar een negen toen ik mezelf overeind hees en tegen een berg kussens aanleunde. Ik strompelde naar de badkamer om een pijnstillertje te nemen, waardoor de pijn werd afgezwakt tot nog maar een zesje.

In een bonzend waas van pijn en uitputting probeerde ik mijn ademhaling rustig te krijgen en mijn angstige gedachten te kalmeren. Toen herinnerde ik me dat ik precies dit soort pijn al eens eerder had gevoeld, en waar die elke keer op uitdraaide.

De tranen begonnen te stromen toen ik mijn lichaam smeekte: 'Niet weer een wortelkanaalbehandeling.' Bij de laatste controle, net een paar maanden geleden, had mijn tandarts niets vreemds gezien, maar al mijn andere wortelkanaalproblemen kwamen ook zomaar zonder waarschuwing opzetten.

Samen met het ochtendlicht kwam er ook meer helderheid, maar geen gemoedsrust. De pijn concentreerde zich nu rechts in mijn onderkaak, en dat bevestigde dat het te maken had met mijn gebit. Om acht uur die ochtend begon ik rond

te bellen om te kijken of er een tandartspraktijk was waar ik meteen terecht kon.

Alle zes de wortelkanaalbehandelingen die ik heb ondergaan begonnen op deze manier. De problemen deden zich bovendien voor kort na een periode in mijn leven waarin ik ontworteld was, onder andere door dakloosheid, immigratie of langdurig reizen. Pas veel later zag ik echter het verband tussen de wortels van mijn gebit die om aandacht schreeuwden en de overgeërfdde voorkeur van mijn zenuwstelsel om te vluchten in plaats van te vechten.

Door het voorouderlijke en persoonlijke patroon van weglopen voor problemen, verzwakten op mijn zeventiende de energetische wortels van een snijtand in mijn bovengebit, die geassocieerd wordt met het archetype de Innerlijke Criticus. Mijn eerste wortelkanaalbehandeling onderging ik nadat ik mijn woonplaats had verlaten om te ontkomen aan antisemitisch getreiter en een verpletterende depressie. In die periode van liften en her en der op de bank slapen was de enige oplossing voor een mysterieuze aanval van afgrijsselijke pijn een vernederende wortelkanaalbehandeling bij een tandarts in opleiding.

Deze ervaring was voor mij een wake-upcall om beter op mijn mondhygiëne te letten en om regelmatig naar de tandarts te gaan. Toch was er in de daaropvolgende dertig jaar bij bijna elke controle wel een vulling nodig, en om de zoveel jaar een wortelkanaalbehandeling, kroon of extractie (een tand of kies trekken). Zo'n tandartsbehandeling hielp me meestal wel van de pijn af, maar niet van de gevoelens van schaamte, teleurstelling en frustratie over de toestand van mijn gebit.

Al die jaren was ik heel trouw met tandenpoetsen en flossen, bewust bezig met gezonde voeding en meestal hield ik me aan de adviezen die ik bij elke tandartscontrole kreeg. Toch leek niets van dat alles de ellende een halt toe te roe-

pen. Ik snapte niet waarom die resultaten matchten met mijn goede gewoonten op het gebied van mijn mondgezondheid. Tandartsen gaven subtiel – of minder subtiel – de schuld aan mijn ‘slechte gewoonten’, maar ik vond dat niet terecht omdat ik me juist heel nauwgezet aan hun adviezen hield.

Net als de meeste mensen had ik geleerd dat problemen met mijn gebit bewezen dat ik me niet hield aan de drie geboden van de reguliere mondgezondheid, die je eerst leert van je ouders en onderwijzers, en daarna via de media en reclame, en die nog eens worden benadrukt door tandartsen:

1. Dagelijks poetsen en flossen.
2. Eten en drinken met suiker erin vermijden.
3. Regelmatig naar de tandarts en de mondhygiënist gaan.

Toen ik achter in de twintig was, waren de wortels van de linker molaar (waar het archetype Thuis bij hoort), aangetast nadat ik drie jaar lang als alleenstaande moeder had rondgereisd door verschillende landen. Toen ik vijftien jaar nadat ik was vertrokken terugkwam in het huis van mijn ouders, kreeg ik een wortelkanaalbehandeling voor de ondraaglijke maar onduidelijke pijn in mijn kaak. Helaas verwijderde de tandarts per abuis de gezonde zenuw van de naastgelegen molaar (het archetype Verwekking), waardoor ik nog een hele week pijn heb geleden voordat ik terugging om de behandeling opnieuw te ondergaan.

Binnen zes maanden mislukten beide wortelkanaalbehandelingen en moesten ze opnieuw worden gedaan door een andere tandarts. Een paar jaar later mislukten ze weer, dus koos ik ervoor om die kiezen te laten trekken in plaats van nóg een dure poging te ondernemen om ze te redden. Elke ingreep voelde als falen – niet alleen van mezelf, maar ook van de tandheekkunde als zodanig.

Onderliggende invloeden

Onder de schelle lampen in de tandartspraktijk lijkt het belachelijk of zelfs primitief om na te denken over emotionele, energetische, voorouderlijke, relationele en collectieve invloeden op de mondgezondheid. Net als de rest van de westerse geneeskunde beschouwt de tandheelkunde lichaam en geest als twee afzonderlijke zaken. Tandartsen behandelen de mond van hun patiënten bijna altijd met weinig aandacht voor de rest van hun lichaam, laat staan voor hun gedachten en gevoelens. De reguliere tandheelkunde benadert mondgezondheid afzonderlijk, als een individuele verantwoordelijkheid en een individuele deugd.

Mijn eigen chronische gebitsproblemen hielden echter pas op toen ik had ontdekt dat soms, voor sommige mensen, alleen de basisbeginselen van mondgezondheid en tandzorg niet genoeg zijn; dat je mond nog steeds voor problemen zorgt, ook al besteed je aandacht aan de onmiddellijke fysieke behoeften. Ik begon te begrijpen dat mijn mondgezondheid vroeg om een systemische, holistische menselijke benadering die het gebit en het tandvlees in de context plaatst van een netwerk van relaties en omgeving, zowel in het verleden als in het heden.

Het eerste keerpunt voor mijn tanden en kiezen was toen ik ontdekte welke invloed voeding op je gebit heeft; niet alleen welke dingen je moet vermijden, maar ook welke voedingsstoffen je gebit nodig heeft om gezond te blijven. Bovendien is er een wisselwerking tussen je gebit en je tandvlees en de complexe inwendige systemen die onder invloed staan van je hele lichaam – onder andere je postuur, je ademhaling en je darmen, wat je inademt, eet en drinkt, je gewoonten omtrent mondhygiëne en de producten die je daarvoor gebruikt.

Er zijn ook invloeden van buitenaf die met wat meer vertraging invloed kunnen hebben op je gebit, zoals erfelijkheid,

blootstelling aan medicijnen of drugs vóór de geboorte, als baby of als kind, giftige invloeden uit het milieu, parasieten, slechte voeding, eetstoornissen of piercings in de mond, om nog maar te zwijgen van beschadigingen door geweld, een ongeluk of door een fout gelopen tandartsbehandeling.

Ik wist altijd al dat er meer was dan alleen mijn fysieke lichaam. Mensen bestaan ook uit gedachten en emoties; we hebben een psyche, een ziel en een geest. Zoals alle wezens hebben mensen een levenskracht die bekendstaat als energie, qi, prana of mauri, en die we kunnen ervaren als fysieke sensaties en begrijpen met onze gedachten en emoties, maar die niet verklaard kan worden.

Je mondgezondheid wordt beïnvloed door metafysische factoren zoals je emotionele toestand in het heden en in het verleden, onder andere:

- Je familiegeschiedenis, voorouderlijke trauma's en misschien zelfs vorige levens.
- De omstandigheden en emoties van je ouders gedurende de zwangerschap, babytijd en kinderjaren.
- Traumatische jeugdervaringen of hechtingsproblemen.
- Je houding en overtuigingen.
- Waar je woont, wanneer je bent verhuisd en hoe je reist.
- Je mate van stress, je hoop en je ambities.
- Wat je elke dag doet, de mensen met wie je praat en de mensen met wie je samenleeft.
- Waar je boos over bent en wat je frustreert.
- Je teleurstellingen en verdriet, je angsten en zorgen.
- Je geheimen, dingen die je maar voor lief neemt, en dingen die je niet doet of niet zegt.

Door energetische invloeden kun je kwetsbaarder zijn voor fysieke bedreigingen. Door fysieke invloeden kunnen energetische factoren erger worden. De precieze combinatie en de timing van de onderliggende oorzaken van de problemen met je gebit en tandvles zijn uniek voor jouw situatie. De verhalen achter je symptomen begrijpen kan net zo belangrijk voor je mondgezondheid zijn als huismiddeltjes of een tandartsbehandeling.

Waarom ik, en waarom nu?

In dit boek beschrijf ik metafysisch gedachtegoed dat is gebaseerd op ideeën over qi, emotionele patronen, neurologische ontwikkeling en sociale context in verband met mondgezondheid. Je leest samenvattingen van de krachtigste theorieën die ik uit verspreide en fragmentarische bronnen heb gehaald. Ik heb die theorieën getoetst aan mijn persoonlijke ervaringen en gebruik ze in mijn coachingspraktijk. De informatie in dit boek heeft honderden van mijn cliënten geholpen om met succes een breed scala aan gebits- en tandvlesproblemen aan te pakken (zowel met als zonder tandheelkundige ingrepen).

Als coach op het gebied van natuurlijke mondgezondheid ontmoet ik (via videocalls) mensen van alle leeftijden, genders, rassen en culturen van over de hele wereld, met verschillende niveaus van Engelse spreekvaardigheid en heel diverse culturele referentiekaders (hoewel het vaak holistische therapeuten zijn). Deze enorme variatie voorzag me van een 'laboratorium' om een fijngevoelige energetische toolkit te testen en te verfijnen. Die wordt beschreven in hoofdstuk 11.

Het was noodzakelijk om bestaande esoterische theorieën aan te passen naar herkenbare woorden en beelden, zodat mijn cliënten konden begrijpen waarom een bepaald symptoom zich voordeed in een bepaald deel van hun mond

en op dat bepaalde moment. Doordat een overzicht van de bestaande benadering van energetische mondgezondheid is verweven met mijn eigen systeem van archetypen van je gebit, is dit het uitgebreidste boek over de energetische aspecten van de mondgezondheid dat tot op heden is gepubliceerd.

Lezers zijn misschien verrast als ze nieuwe manieren ontdekken om naar vragen te kijken die niet altijd naar tevredenheid door de tandarts worden beantwoord, zoals:

- Waarom hebben sommige mensen altijd problemen met hun mond, ook al gaan ze regelmatig naar de tandarts, zijn ze zorgvuldig met hun mondhygiëne en gebruiken ze zo weinig mogelijk suiker, maar hebben andere mensen een onberispelijke mondgezondheid ondanks hun lakse gewoonten?
- Waarom komt er in sommige tanden of kiezen tandbederf, ook al poets je ze regelmatig, terwijl andere tanden en kiezen sterk en gezond blijven?
- Waarom trekt bij sommige tanden of kiezen het tandvlees terug, ook al flos je zorgvuldig, terwijl op andere plekken het tandvlees netjes strak om de tanden zit?
- En bovenal: waarom worden aandoeningen in de mond soms erger, soms beter of blijven ze soms langdurig doorsudderen, ongeacht zelfhulpmiddelen of een behandeling door de tandarts?

Als je symptomen beschouwt als meer dan alleen een fysiek verschijnsel, snap je beter waarom ze zo onvoorspelbaar lijken te zijn. Je tanden en kiezen vragen om aandacht als ze je ongemak of problemen opleveren. Je tandvlees heeft je iets te melden als het bloedt of zich terugtrekt. Je mond probeert je te laten weten dat je iets in je leven moet veranderen omdat dat een rechtstreeks effect op je welzijn heeft.

Relationele en collectieve invloeden

Als je je gevoelens hebt onderdrukt in plaats van geuit, worden geïnternaliseerde emoties opgeslagen in de cellen in je mond. Dat heeft zelfs invloed op DNA dat wordt doorgegeven binnen een familie en daarmee ook op de mondgezondheid van latere generaties. Het gebit kan de energetische herinneringen aan trauma opslaan. Dat kan iets uit je eigen leven zijn, iets wat je hebt geërfd van je voorouders, of hebt opgenomen als collectieve herinneringen aan oorlogen, natuurrampen, pandemieën, slavernij en andere grootschalige gebeurtenissen.

Trauma kan invloed hebben op je gebit of je tandvlees via je eigen persoonlijke ervaringen (primair trauma), door getuige te zijn van andermans trauma of door degene te zijn die het trauma veroorzaakt (secundair trauma). Primaire en secundaire trauma's kunnen opstapelen en elkaar activeren. Beide typen individueel trauma worden gevoed door historische, collectieve, intergenerationele, voorouderlijke of geïnstitutionaliseerde trauma's als racisme, seksisme en homofobie.

Als je niet in staat bent om de emoties los te laten of te integreren op het moment van de traumatische gebeurtenis of kort daarna, kan het energetische residu van dat trauma in je lichaam worden opgeslagen. Als een traumatische ervaring of de nasleep ervan betekent dat je erover moet zwijgen, kan de mond het lichaamsdeel zijn waar dat residu hoogstwaarschijnlijk gaat zitten.

Later kan die opgeslagen energie worden getriggerd door stress of een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en ontstaan er fysiologische symptomen in je mond. Ook al ervaar je die fysieke symptomen als een individu, de onderliggende invloeden zijn relationeel en uiteindelijk collectief.

Niet-geheel trauma kan ook worden doorgegeven als intergenerationeel trauma binnen een familie, zowel via emo-

tionele patronen als via gedragspatronen, via het DNA en als herinneringen aan ervaringen die worden overgeërfd in de cellen en structuren van je mond. Er lijkt geen grens te zijn – zowel qua tijd als qua plaats – aan hoeveel generaties de gevolgen van hongersnood, oorlog of traumatische migratie kunnen worden doorgegeven van verre voorouders aan hun afstammelingen. Jouw gebit draagt misschien de belichaamde energie in zich van honderden jaren aan trauma die is doorgegeven via de genen en de cultuur in families en sociale instituties. Als je dat perspectief begrijpt en als uitgangspunt neemt, wordt het mogelijk om deze generationele patronen aan te pakken en de fysieke veerkracht te vergroten.

Mijn laatste wortelkanaalbehandeling was in een premo-lair rechtsonder, die van het archetype de Rivaal. De problemen begonnen toen ik halverwege de veertig was, en de frustraties omdat ik met een groep vrienden samenwoonde leidde tot de derde verhuizing in minder dan twee jaar tijd. Net als bij een paar andere wortelkanaalbehandelingen die ik onderging, besef ik achteraf dat er geen fysiologische reden was voor die behandeling. De plotselinge gebitspijn werd niet veroorzaakt door een gaatje of ontsteking, en daardoor was het niet nodig geweest om de zenuw te verwijderen. Op dat moment wist ik echter niet dat er alternatieven zijn.

Ik zou willen dat ik een boek zoals dit had kunnen lezen voordat mijn slechte ervaringen bij de tandarts hadden geleid tot zo'n enorme angst en wantrouwen dat ik paniekaanvallen kreeg in de wachtkamer, in de tandartsstoel en uiteindelijk ook nog onder algehele narcose.

Ik kwam bij uit de narcose met een onvoltooide wortelkanaalbehandeling en werd naar huis gestuurd – verward en in tranen – met de (vriendelijke) mededeling dat ik mezelf eerst in de hand moest krijgen en dan kon terugkomen om de behandeling te laten afmaken. Ik zocht hulp bij een hypnotherapeut die een eind maakte aan de paniekaanvallen en

bij toeval ook de dwangbuis van machteloosheid losmaakte waarin ik vastzat door tientallen jaren van traumatische ervaringen met mijn gebit. Een paar weken later was ik in staat om weer in de tandartsstoel te gaan zitten zonder compleet te flippen.

Nu ik niet langer verstijfd van angst was, ging ik een jaar of twee later bij de volgende aanval van kiespijn op zoek naar een alternatieve benadering waarmee een wortelkanaalbehandeling voorkomen kon worden. Dat was de eerste keer dat ik leerde dat tanden en kiezen dynamisch, responsief en levend zijn. Ze zijn verbonden met het ecosysteem van het lichaam en kunnen van binnenuit helen.

Ik was verbaasd, blij en enorm opgelucht toen ik ontdekte dat ik met eenvoudige zelfhulpmethoden tandbederf ongegaan kon maken, gebitspijn kon verlichten en ontstekingen in mijn mond kon genezen. De vijf daaropvolgende jaren dompelde ik me onder in onderzoek naar alternatieve mondgezondheid en experimenteerde daar ook mee. Ik ontdekte voor het eerst dat tandartscontroles een aangename bevestiging konden opleveren in plaats van dat er onvermijdelijk werd geboord, gevuld en gefactureerd.

Vlak voor mijn vijftigste verjaardag maakte ik een tijdlijn van mijn ongebruikelijke levenspad in een poging het verleden te begrijpen, zodat ik kon bedenken wat ik met mijn toekomst moest doen. Toen ik de neiging had om ook mijn belangrijkste gebitsproblemen aan die tijdlijn toe te voegen, was het een openbaring toen ik zag dat elke wortelkanaalbehandeling die ik had gehad samenviel met of volgde op een stressvolle geografische 'ontworteling'. Al snel daarna begon ik als mondgezondheidscoach onder de naam de Holistic Tooth Fairy, de holistische tandenfee.

Mijn levenspad dat ertoe leidde dat ik dit boek heb geschreven over de invloed van emoties op de mondgezondheid was bezaaid met wortelkanaalbehandelingen die sa-

menhingen met tijden waarin ik me 'ontworteld' voelde. Daarmee wil ik niet zeggen dat de wortelkanaalbehandelingen van andere mensen ook te maken hebben met migratie, verhuizen of reizen! Elke individuele mond heeft zijn eigen unieke helende verhaal dat levenservaringen, emotionele patronen en familiegeschiedenis verweeft met bredere culturele, omgevings- en historische invloed.

Ik heb 'op de vlucht slaan' geërfd als mijn standaard copingstrategie en het duurde tot de middelbare leeftijd voordat ik de ingewikkelde emotionele baggage omtrent reizen en migreren die ik met me meedraag eens uit ging pakken. Het innerlijke werk met zelfbewustzijn en spirituele oefening dat ik moest doen om me te kunnen settelen was uiteindelijk van groot belang om mijn chronische problemen met mijn mondgezondheid onder controle te krijgen. Daardoor is mijn werk met de energetische aspecten van de mondgezondheid waarop dit boek is gebaseerd niet los te zien van de wortels van mijn familie en mijn ervaringen in het leven.

Een netwerk van wortels

Drie maanden voordat ik werd geboren, op het moment dat in mijn embryonale tandvlees de basis werd gelegd voor de eerste volwassen molaren, haalde mijn vader mijn moeder over om van Saint Louis in de Verenigde Staten naar Winnipeg in Canada te emigreren, zodat hij kon voorkomen dat hij werd opgeroepen om te vechten in de Vietnamoorlog. En zo werd ik dus geboren in een gebied dat nog steeds toebehoort aan de oorspronkelijke bevolking – de Anishinaabe, Cree, Dakota, Dene, Metis en Oji-Cree – ver weg van de rest van onze familie.

Mijn ouders noemden me Meliors, een naam die dezelfde basis heeft als het woord *ameliorate*. Dat betekent (onder andere) 'de wereld verbeteren door menselijke inspanningen'.

Gedurende mijn hele leven heb ik geprobeerd om te helpen een wereld te creëren waarin onderdrukkende structuren en systemen geen plek of geen macht hebben. Dat doe ik door met behulp van mijn intuïtie, mijn aandacht, mijn woorden en mijn handen ruimte te maken zodat mensen zich opnieuw kunnen verbinden met de innerlijke wijsheid van hun lichaam.

Drie jaar na mijn geboorte haalde mijn vader opnieuw mijn moeder over om te emigreren – deze keer letterlijk naar de andere kant van de wereld, voor een baan aan de Waikato University in het in beslag genomen land van de Tainui in Kiri-kiroa (of Hamilton) in Aotearoa (of Nieuw-Zeeland).

Mijn vader is joods opgegroeid en mijn moeder als baptist. Tegen de tijd dat ze elkaar ontmoetten, waren ze echter allebei atheïst, en dat is ook hoe ik ben opgevoed, ver weg van eventuele religieuze invloed van grootouders. Toch spraken we gedurende mijn jeugd vaak over verschillende religies en ben ik opgegroeid met een sterke nieuwsgierigheid naar het spirituele. Zodra ik het verschil tussen atheïstisch en agnostisch begreep, beschouwde ik mezelf als dat laatste. Dat was een van de vele pogingen om de kloof te overbruggen tussen een sceptische, seculiere familiecultuur en mijn eigen onmiskenbare bewustzijn van het onverklaarbare.

Als jongvolwassene heb ik verschillende spirituele tradities verkend, onder andere moderne versies van het pan-Europese wicca (dat was de eerste keer dat ik leerde over kruidengeneeskunde) en verscheidene westerse interpretaties van het boeddhisme en de ayurveda. Daarna keerde ik uiteindelijk terug naar de basis van de familie van mijn vader, met het Hervormde geloof en mystieke varianten van het jodendom.

Vanwege de internationale reizen van ons gezin heb ik op acht verschillende scholen in vier verschillende landen gezeten. Ik ging op mijn zestiende het huis uit, verliet mijn

woonplaats toen ik zeventien was (net vóór mijn eerste wortelkanaalbehandeling) en werd alleenstaande moeder als negentienjarige. Toen mijn dochter vijf was, verhuisden we naar de Verenigde Staten om verbinding te zoeken met de rest van mijn familie. In die periode werd er een grote cyste in een speekselklier operatief verwijderd, waar ik een zenuwbeschadiging in mijn kaak en hals aan overhield.

Na tweeënhalf jaar in de Verenigde Staten keerde ik terug naar Nieuw-Zeeland om naar de universiteit te gaan (en voor een paar onnodige en slecht uitgevoerde wortelkanaalbehandelingen). Toen ik was afgestudeerd, verhuisde ik nogmaals om carrière te maken in het openbaar bestuur. Dat was de tijd waarin die wortelkanaalbehandelingen mislukten, opnieuw moesten worden gedaan en uiteindelijk leidden tot een extractie, gevolgd door een vierde wortelkanaalbehandeling.

Ik was niet geschikt om voltijds in een kantoor te zitten, kreeg een burn-out en stortte in. Rond diezelfde periode ging mijn dochter het huis uit en opeens had ik voor het eerst sinds mijn tienerjaren geen ouderlijke verantwoordelijkheden meer. Ik begon aan mijn herstel met behulp van energetische heling, kunst en schrijven, en ondertussen reisde ik vijf jaar rond in Nieuw-Zeeland en Australië. Dit avontuur werd onaangenaam onderbroken door mijn vijfde wortelkanaalbehandeling.

Uiteindelijk keerde ik nogmaals terug naar Hamilton, waar ik mijn zesde en laatste wortelkanaalbehandeling onderging. Die begon met een paniekaanval terwijl ik onder volledige narcose was en moest daarom in twee delen worden verricht. Dat was een keerpunt. Binnen anderhalf jaar was ik in staat om te voorkomen wat mijn zevende wortelkanaalbehandeling geworden zou zijn doordat ik was begonnen met de bestudering en uitoefening van een alternatieve benadering om het gebit en het tandvlees te begrijpen.

Waarom heb je steeds problemen met die ene kies?



**Wat betekent het als een tand
afbreekt of los gaat zitten?**



**Is het toeval dat iedereen in jouw familie
dezelfde gebitsproblemen heeft?**

In *Wat je tanden en kiezen je willen vertellen* combineert Meliors Simms tandheelkundige kennis met holistische en spirituele inzichten om je te helpen begrijpen waarom je tanden en kiezen reageren zoals ze doen. Simms laat zien hoe onbewuste patronen, onverwerkte emoties en je familiegeschiedenis invloed kunnen hebben op de staat van je gebit. Met praktische oefeningen, inspirerende verhalen en nieuwe perspectieven helpt ze je om de taal van je tanden te begrijpen en heling op alle niveaus mogelijk te maken.

Als waardevolle aanvulling op je bezoek aan de tandarts biedt dit boek een bredere kijk op mondgezondheid – niet alleen als een medisch probleem, maar als een sleutel tot zelfinzicht en transformatie.

**Luister naar je tanden en kiezen –
ze hebben je meer te vertellen dan je denkt**



AnkhHermes



9 789020 222272