

Zahnputzpulver selbstgemacht

Zahnpasta wird fast ausschließlich in Plastiktuben verpackt. Versucht man Plastik zu vermeiden, sind die einzigen Alternativen am Markt Aluminiumdosen mit Plastikdeckel. Auch nicht gerade umweltfreundlich.

Es geht auch selbstgemacht

Zahnputzpulver lässt sich leicht herstellen. Die Zutaten sind in Reform- und Bioläden sehr einfach zu finden und die Herstellung ist kinderleicht. Sie benötigen dazu 4 TL Tonerde, 4 TL Natron, 4TL Birkenzucker und etwas Pfefferminzöl oder getrocknete Kräuter. Das Pulver am besten im Glas mit Deckel aufbewahren. So kann es mehrere Monate gelagert werden. Sollte sich der Pfefferminzgeschmack mit der Zeit verflüchtigen, einfach noch einige Tropfen Öl dazugeben.

Tipp: Anstelle des Pfefferminzöls können auch getrocknete Kräuter wie Salbei, Zitronenmelisse, Rosmarin oder Blütenblätter von Rosen gemörsert oder gemixt dazu gemischt werden.

Zur Anwendung

Das Pulver trocken auf die angefeuchtete Zahnbürste geben und die Zähne wie immer putzen. Es braucht etwas Zeit, sich an die Pulverform der selbstgemachten Zahnpflege zu gewöhnen.

Sollte sich die Mischung am Zahnfleisch etwas zu rau anfühlen, können alle Zutaten gemörsert bzw. im Mixer fein gemahlen werden.

Anleitung Zahnputzpulver selbst gemacht

Zahnpulver selber machen, Bild 1/5

Die Zutaten für das Zahnpulver im Überblick.

□

Zahnpulver selber machen, Bild 2/5

4 TL Tonerde in eine Tasse geben

Zahnpulver selber machen, Bild 3/5

4 TL Natron und 4 TL Birkenzucker dazu geben

□

Zahnpulver selber machen, Bild 4/5

5-10 Tropfen Pfefferminzöl beimengen

Zahnpulver selber machen, Bild 5/5

Alle Zutaten vermischen und fertig ist das Zahnpulver