

Zahnpflege aus der Natur

Zähneputzen mit Asche, Tonerde & Co - ist das möglich?

Ganz ohne bedenkliche Inhaltsstoffe und Mikroplastik bietet die Natur viele Stoffe zur Zahnpflege. Birkenzucker (Xylit), Natron und Heilerde (Tonerde, Mineralerde) sind die wichtigsten.

Birkenzucker hat karieshemmende Wirkung, Natron (Natriumhydrogencarbonat bzw. Natriumbicarbonat) wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und mineralisiert die Zähne. Tonerde wiederum mineralisiert die Zähne und absorbiert Toxine sowie Schwermetalle. Mit getrockneten Kräutern kommen Geschmack und weitere Wirkungen dazu. Anstelle von Kräutern können Sie auch hochwertige ätherische Öle verwenden. So sorgt Pfefferminze für frischen Atem und Salbei hilft bei Zahnfleischentzündung.

Weitere Zutaten sind:

(Holz-)Asche: wirkt basisch, wundheilend, blutstillend, strafft das Zahnfleisch, mineralisiert die Zähne und neutralisiert den pH-Wert im Mundbereich. So können kariesverursachende Säuren neutralisiert werden.

Natursalz: neutralisiert den pH-Wert im Mundbereich und wirkt desinfizierend. Jodiertes Tafelsalz eignet sich nicht zur Herstellung von Zahnpasta.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Zutaten fein vermahlen

Die Konsistenz der Ausgangsprodukte muss "mehlig" sein, d.h. ein feines Pulver. Falls Natron, Mineralerde & Co. zu grob sind, pulverisieren Sie diese Zutaten im Mörser oder in einem Mixer. Alternativ das Zahnpulver im Mund auflösen und danach wie gewohnt die Zähne putzen. Sonst beschädigen Sie bei häufiger Anwendung den Zahnschmelz. Mahlen Sie auch die Kräuter, die Sie zusetzen, im Mörser sehr fein.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Pflanzen für die Zahnpflege und Mundhygiene

Pfefferminze: wirkt erfrischend, entgiftend, beruhigend, schmerzstillend und hilft gegen Mundgeruch.

Salbei: wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, beruhigend, desinfizierend und strafft das Zahnfleisch.

Thymian: wirkt desinfizierend und entzündungshemmend.

21.05.2022

Zitronenmelisse: wirkt beruhigend, antibakteriell, gegen Mundgeruch und erfrischend wie Pfefferminze.

Petersilie: wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, entgiftend und desinfizierend.

Oregano: wirkt gegen Zahnfleischentzündungen; in Form eines Tees oder als Mundspülung desinfiziert Oregano den Mundbereich sehr gut.

Ringelblume: wirkt entzündungshemmend auf Haut und Schleimhäuten und fördert die Zellregeneration.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Nicht alle Zutaten sind für die Zahn- und Mundhygiene geeignet

Zitronen bzw. Zitrusfrüchte allgemein und Obst, das viel Fruchtsäure enthält wie z.B. Himbeeren, eignen sich nicht zur Zahnpflege. Auch Backpulver ist für die Zahnpflege nicht geeignet.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Abwechslung für Ihre Zähne

Die Natur kennt viele wunderbare erfrischende Mittel zur Zahnpflege. Daher ist es gut, abwechselnd verschiedene natürliche Zahnpflegemittel zu verwenden. Füllen Sie ein paar Varianten des Zahnpulvers in kleine Schraubgläser und probieren Sie sie aus.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Mundspülung als Ergänzung

Mundwasser ist eine gesunde Ergänzung zur Zahnpflege und leicht anzuwenden. Es hilft außerdem gegen Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Öl ziehen zur Mundhygiene

Morgendliches Öl ziehen vor dem Zähne putzen ist eine lang bewährte Methode aus der ayurvedischen Medizin. Geeignet sind hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle wie Sesamöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Nelkenöl.

Dabei wird das Öl im Mund hin und her gezogen wie bei einer Mundspülung. Bewegen Sie

einen Esslöffel pflanzliches Öl im Mund ca. 10-20 Minuten durch Zähne und Mundraum hin und her, bis eine milchige und flüssige Konsistenz entsteht. Danach ausspucken, den Mund mit lauwarmen Wasser gut spülen und gründlich Zähneputzen.

Das Öl wirkt positiv auf Zahn- und Mundgesundheit. Es hilft gegen Zahnfleischbluten und Mundgeruch, festigt das Zahnfleisch, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt bei längerer Anwendung die Zähne weißer werden. Gleichzeitig reinigt es die Zahnzwischenräume und normalisiert den pH-Wert im Mundbereich.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Zahnpflegerezepte zum selber machen

Rezept Mundwasser:

Füllen Sie 300 ml abgekochtes Wasser, einen TL Natron, eine Prise Natursalz, einen EL Nelkenöl, 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (für die orale Einnahme geeignet) in eine Flasche. Kühl lagern und vor Gebrauch gut schütteln.

Haltbarkeit: 2-3 Wochen

Rezept Zahnöl mit Kräutern:

Mischen Sie 3 EL frische Kräuter mit 100 ml kalt gepresstem BIO-Pflanzenöl, danach fein mixen. Dafür eignen sich frische Salbeiblätter oder Petersilie. Salbei desinfiziert, heilt Entzündungen und strafft das Zahnfleisch. Petersilie enthält viel Vitamin C und Chlorophyll, wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und stärkt das Zahnfleisch.

In kleine Flaschen abfüllen und im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch gut schütteln. Einen Esslöffel davon zum Öl ziehen verwenden. Bei Bedarf kann das Öl auch filtriert werden.

Rezept Zahnpasta:

Benötige Utensilien: kleine Schüssel, Löffel, 50 ml Glas

Zutaten: 1 EL Kokosöl, 2 EL Tonerde oder feinste Heilerde, 1 EL Pfefferminze klein geschnitten oder optional 10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (bei Bedarf auch mehr), optional 1/4 TL Gewürznelkenpulver

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, bis eine flüssige Konsistenz entsteht. In ein kleines Glas füllen – fertig.

Anwendung:

Die Zahnpasta wie gewohnt verwenden, allerdings nur mit einem sauberen Löffel oder einer Spatel herausnehmen - Dass verlängert die Haltbarkeit. Bei sommerlichen Temperaturen, die Zahnpasta in den Kühlschrank stellen, denn Kokosöl wird bereits bei 23-26 Grad flüssig.

Haltbarkeit: im Kühlschrank 1 Monat, bei Zimmertemperatur ca. 1 Woche

Rezept Zahnpulver:

Benötigte Utensilien: kleine Schüssel, Mörser oder Mixer, Löffel, 100 ml Glas

Zutaten: 100 ml Birkenzucker (Asche oder Natron), 4 EL frische Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Lavendel, Ysop, Salbei)

Alle Zutaten in einem Mörser oder in einem Mixer pulverisieren. Bei Bedarf grobe Teile mit einem Feinsieb entfernen und anschließend in Gläser abfüllen.

Wenn Sie frische Kräuter verwenden, die Mischung zuerst auf Backpapier trocknen, erst dann abfüllen.

Anwendung:

Die Zahnbürste anfeuchten und in das Zahnpulver tauchen, dabei bleibt das Pulver an der Zahnbürste haften. In den Mund geben und dann wie gewohnt die Zähne putzen.

Tipp: Bei kleinen Kindern das Zahnpulver mit einem Löffel herausnehmen und direkt in den Mund geben, auflösen und Zähne putzen.

Zahnpulver ist unbegrenzt haltbar.

Bei allen Rezepten gilt:

Vor der Zubereitung Hände waschen und alle Utensilien mit Alkohol desinfizieren. Sauberes Arbeiten ist das wichtigste Kriterium für eine lange Haltbarkeit.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“