



Natürliche Zahncreme aus Kokosöl selbst gemacht

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 09 Oktober 2020

Herkömmliche Zahncremes enthalten oft reizende Stoffe. Machen Sie daher Ihre Zahncreme selbst. Es sind dazu nur drei natürliche Zutaten erforderlich, die ganz hervorragend Karies und auch Zahnfleischentzündungen bekämpfen können.

Natürliche Zahncreme selber machen aus Kokosöl

Die meisten herkömmlichen Zahncremes schaden mehr, als dass sie nützen könnten. Ihre Inhaltsstoffe reizen das Zahnfleisch, beschädigen den Zahnschmelz und beeinträchtigen die Mundflora. Es lohnt sich daher, die eigene Zahncreme selbst zu machen, zumal dies kostengünstig und ohne grossen Aufwand möglich ist.

Als Basiszutat bietet sich das [Kokosöl](#) an. Denn Kokosöl besteht zu fast 50 Prozent aus der mittelkettigen Fettsäure namens Laurinsäure, die sich als antibakteriell wirksam und entzündungshemmend erwiesen hat. Kokosöl drängt sich daher in der Anwendung bei [Karies](#) und [Zahnfleischartzündungen](#) und somit als Zutat für eine selbstgemachte natürliche Zahncreme geradezu auf.

Karies kann reduziert werden

Singla et al. beobachteten in ihrer [Studie von 2014](#), dass schon eine tägliche zehnminütige Massage mit Kokosöl (nach dem Zähneputzen) genügte, um ganz deutlich die Zahl der Kariesbakterien zu reduzieren. Die 32 Probanden hatten die Kokosöl-Massage drei Wochen lang praktiziert, indem Sie 2 ml Kokosöl mit dem Zeigefinger in kreisförmigen Bewegungen ins Zahnfleisch massierten.

Zahnfleischartzündungen bilden sich zurück

Im Frühjahr 2015 erschien eine weitere [Studie](#), in der man die Wirkung des Kokosöls auf die Mund- und Zahnfleischgesundheit untersuchte. Teilnehmer waren 60 junge Probanden zwischen 16 und 18 Jahren, die alle an starkem Zahnbelag mit daraus folgenden Zahnfleischartzündungen litten.

Als die Teilnehmer jedoch vier Wochen lang täglich mit Kokosöl [das sog. Ölziehen](#) praktiziert hatten (morgens auf leeren Magen noch vor dem Frühstück und zusätzlich zu ihrer üblichen Zahnhygiene), konnte eine signifikante Abnahme (um 50 Prozent) sowohl des Zahnbelages als auch der Zahnfleischartzündung festgestellt werden.

Das tägliche Ölziehen mit Kokosöl erwies sich somit als ähnlich wirksam wie Chlorhexidin, eine Chemikalie, die von Zahnärzten zur Kariesreduktion gerne als Mundspülung empfohlen wird, aber äusserst aggressiv ist und langfristig zu Zahnverfärbungen und dem Verlust des Geschmackssinns führen kann, was für Kokosöl natürlich nicht zutrifft.

Zahnbelag hat keine Chance

In einer weiteren [Studie vom Januar 2017](#) fasste man die bisherigen Untersuchungsergebnisse zur Wirkung des Ölziehens mit verschiedenen Ölen auf die Zahn- und Mundgesundheit zusammen.

Darin wurde erklärt, dass sich die Laurinsäure des Kokosöls mit alkalischen Bestandteilen des Speichels verbinde, wodurch eine seifenähnliche Substanz entstehe, die nun wiederum das Anhaften von Zahnbelägen verhindere und eine reinigende Wirkung habe. Auf diese Weise beuge Kokosöl Karies vor und sei insgesamt vorteilhaft für die Mund- und [Zahngesundheit](#). Zusätzlich

schmeckt Kokosöl sehr fein, so dass die tägliche Anwendung im Allgemeinen keine Überwindung kostet.

Bakterien, Viren und Pilze werden bekämpft

Die Laurinsäure wirkt laut Laboranalysen gegen Mikroorganismen vom Typ Streptococcus mutans (Kariesbakterium), Staphylococcus aureus, Candida spp., Helicobacter pylori, Escherichia vulneris und Enterobacter spp. Offenbar ist es das Monolaurin – ein Abbauprodukt der Laurinsäure – das die Zellwände der genannten Bakterien und Pilze schädigen und somit ihren Tod in die Wege leiten kann. Selbst eine antivirale Wirkung wird der Laurinsäure nachgesagt.

Aphthen – kleine Bläschen im Mund – können ausheilen

Während Natriumlaurylsulfat – eine häufige Zutat herkömmlicher Zahncremes – die Entstehung von [Aphthen](#) (kleine schmerzhaft Bläschen im Mund) begünstigen kann, wirkt sich die Laurinsäure des Kokosöls hier heilend aus.

Selbst gemachte Zahncremes aus Kokosöl – aber ohne Natron

Häufig enthalten die kursierenden Rezepturen für selbst gemachte Zahncremes zwar Kokosöl, aber sehr oft auch [Natron](#) (Natriumhydrogencarbonat). Denn Natron kann die Zähne aufhellen, so dass es als „natürlicher“ Weissmacher gepriesen wird. Natron kann jedoch den Zahnschmelz angreifen, so dass die tägliche Anwendung eher nicht empfohlen werden kann. Wenn Sie jedoch gerne eine Zahncreme mit Natron einsetzen möchten, dann könnten Sie das beispielsweise einmal wöchentlich tun, aber eben besser nicht täglich.

Mineralerden wie Bentonit und Zeolith besser in einer Mundspülung verwenden

Andere Rezepte raten zur Beimischung von [Meersalz](#) oder [Bentonit](#). Letzteres ist insbesondere dafür bekannt, Gifte, Bakterien und überschüssige Säuren zu binden, was natürlich sehr gut klingt. Mineralerde wie Bentonit oder auch [Zeolith](#) wirken beim Putzen der Zähne jedoch ähnlich wie Schmirgelpapier und können so den Zähnen auch Schaden zufügen. Will man daher Mineralerden für die Mund- und Zahngesundheit einsetzen, sollte man sie eher für eine Mundspülung verwenden, also einfach in ein kleines Glas Wasser rühren und damit gründlich den Mund ausspülen.

Die Zugabe von etwas Meersalz dürfte kein Problem sein. Achten Sie jedoch darauf, dass es sich auflöst, da andernfalls auch hier der Schmirgelpapiereffekt zutage tritt. Zu viel Salz würde ausserdem wieder das Zahnfleisch reizen.

Die drei Zutaten

Wir empfehlen für eine selbst gemachte Zahncreme eine Mischung aus nur drei Zutaten. Diese Mischung schmeckt hervorragend, ist frei von Risiken und wirkt sich äussert vorteilhaft auf die Mund- und Zahngesundheit aus. Sie bietet also alles, was man von einer guten Zahnpflege erwartet. Die drei Zutaten sind:

- ½ Tasse (120 ml) Kokosöl (bio und nativ), erwärmen Sie das meist feste Kokosöl ganz leicht, so dass es flüssig wird und leicht abgemessen und mit den anderen Zutaten vermischt werden kann
- 2 - 4 Teelöffel Xylit (je nachdem, wie süss Sie Ihre Zahncreme haben möchten)
- 10 - 15 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in Bio-Qualität und für die innerliche Einnahme geeignet. Das Öl sorgt für frischen Atem, bekämpft schädliche Bakterien und trägt zur Reinigung der Zähne bei. Nehmen Sie nicht mehr als angegeben. Denn [ätherische Öle](#) sind in ihrer Wirkung sehr stark und könnten andernfalls die Mundschleimhaut reizen. Nehmen Sie bei empfindlichem Zahnfleisch lieber weniger.

Achtung: Xylit ist für Hunde tödlich! Wenn Sie einen Hund im Haushalt haben, darf dieser unter keinen Umständen Xylit erhalten! Lassen Sie auch keine mit Xylit gesüssten Süssigkeiten oder Kuchen o. ä. in greifbarer Nähe des Hundes herumliegen.

Die Zubereitung der selbst gemachten Zahncreme aus Kokosöl

Die Zubereitung der selbst gemachten Zahncreme ist denkbar einfach. Mischen Sie einfach alle Zutaten in einer Schüssel und füllen Sie sie dann in einen zuvor ausgekochten, trockenen und verschliessbaren Behälter.

Achten Sie darauf, dass kein Wasser in Ihre Zahncreme gerät, da dies dazu führen kann, dass die Zahncreme schimmelt.

Die Zahnpasta muss nicht unbedingt gekühlt werden. Wir würden es sicherheitshalber aber dennoch tun und sie im Kühlschrank aufbewahren.

Sollten Sie die Zahnpasta im Badezimmer aufbewahren und sie dort hart werden (was Kokosöl unter Temperaturen von etwa 23 Grad immer tut), so macht dies nichts. Sobald Sie die fürs Zähneputzen erforderliche Portion im Mund haben, wird sie flüssig.

Entnehmen Sie die Zahnpasta am besten mit einem kleinen Löffel und geben die Portion erst dann auf die Zahnbürste (oder direkt in den Mund). Die Zahnbürste sollte nicht dazu benutzt werden, um keine Bakterien in den Zahncremebehälter zu befördern.

Tipp: Manche LeserInnen bemängeln, dass sich das Xylit in der Zahnpasta nicht auflöst. Nun könnte man das Xylit einfach als Schleifpartikelchen betrachten. Will man das nicht, müsste man das Kokosöl höher erhitzen. Denn Xylit löst sich in Fett erst bei ca. 90 Grad auf. Man könnte also das Kokosöl entsprechend heiss erhitzen und das Xylit erst dann darin auflösen.

Eine weitere Alternative wäre, das Xylit in etwas Wasser aufzulösen (es ist wasserlöslich) und dann unter das Fett zu mischen. Dann aber ist ein Emulgator nötig (z. B. etwas Sonnenblumen- oder Sojalecithin), damit sich nun die wässrige Xylitlösung mit dem Fett mischen kann. Auch ist u. U. ein Konservierungsstoff nötig, wobei die ätherischen Öle bereits etwas konservieren.

Weitere interessante Rezepturen für natürliche Zahncremes finden Sie hier: [Natürliche Zahnpflege](#)

Quellen

- Vagish Kumar L. Shanbhag, Oil pulling for maintaining oral hygiene A review, J Tradit Complement Med. 2017 Jan; 7(1): 106109
- Faizal C. Peedikayil, Effect of coconut oil in plaque related gingivitis A preliminary report, Niger Med J. 2015 Mar-Apr; 56(2): 143147
- Singla N., Acharya S., Martena S., Singla R. Effect of oil gum massage therapy on common pathogenic oral microorganisms a randomized controlled trial. J Indian Soc Periodontol. 2014;18:441446
- Amazing Benefits Of Coconut Oil Toothpaste, zuletzt aktualisiert 18.2.2018
- Homemade Toothpaste Recipe without Baking Soda, Stand 30.3.2018

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder

Therapieranweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker